

中國香港手球總會  
香港男子U18手球集訓隊時間表 (2026年1月)

(更新日期：2025.12.31)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	05-Jan-26 Mon	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
2	07-Jan-26 Wed	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
3	12-Jan-26 Mon	2000-2200	3 hrs	兆麟體育館	技術訓練	
4	14-Jan-26 Wed	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
5	19-Jan-26 Mon	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
6	22-Jan-26 Thu	1800-2100	3 hrs	秀雅道遊樂場手球場	技術訓練	
7	26-Jan-26 Mon	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
8	28-Jan-26 Wed	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
		總時數	24 hrs			

備註1：入選運動員必須按照上列集訓時間表出席訓練，並須準時到達場地及穿著合適運動服裝進行集訓。

備註2：訓練時間有機會因實際情況而再作調整。

備註3：各運動員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

備註4：請注意來往場地的安全，本會並不負責因出席有關活動而引起的任何傷亡事故。

備註5：場地使用時間外的訓練，請於場邊進行練習。

備註6：如安排了3小時的訓練，而場地只提供2小時的使用時間，隊伍需於場邊進行適當體能訓練或技術鍛鍊，以完成3小時的訓練。

備註7：如兩隊同時於同一場地進行訓練，請各教練互相協調，盡用空間。