

中國香港手球總會
香港男子手球集訓隊(第一梯隊)時間表 (2025年10月)

(更新日期：2025.09.25)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|----|---------------|-----------|--------|------------------|------|-----------------|
| 1 | 02-Oct-25 Thu | 1100-1400 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 港隊訓練 | |
| 2 | 03-Oct-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs | 兆麟體育館 | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 3 | 08-Oct-25 Wed | 0900-1200 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 4 | 09-Oct-25 Thu | 1100-1400 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 港隊訓練 | |
| 5 | 10-Oct-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 6 | 13-Oct-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 兆麟體育館 | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 7 | 15-Oct-25 Wed | 0900-1200 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 港隊訓練 | 與男守共同訓練 |
| 8 | 16-Oct-25 Thu | 1100-1400 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 港隊訓練 | |
| 9 | 17-Oct-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs | 兆麟體育館 | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 10 | 20-Oct-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 兆麟體育館 | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 11 | 22-Oct-25 Wed | 1900-2200 | 3hrs | 啟德體育園-啟德體藝館 (主場) | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 12 | 23-Oct-25 Thu | 1900-2200 | 3hrs | 啟德體育園-啟德體藝館 (主場) | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 13 | 24-Oct-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs | 啟德體育園-啟德體藝館 (主場) | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 14 | 25-Oct-25 Sat | 1400-1700 | 3hrs | 馬鞍山體育館 | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 15 | 26-Oct-25 Sun | 1000-1300 | 3hrs | 馬鞍山體育館 | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| 16 | 27-Oct-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 啟德體育園-啟德體藝館 (主場) | 港隊訓練 | 與男守、男子隊第二梯隊共同訓練 |
| | | 總時數 | 48 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： 如於領取津貼名單內的球員，需進行額外訓練以達到每個月40小時的要求，例如體能訓練或大專/球隊練習等，並提交訓練紀錄表。

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。