

**中國香港手球總會**  
**香港女子手球集訓隊守門員訓練時間表 (2025年9月)**

(更新日期：2025.09.26)

|          | 日期            | 時間        | 時數    | 場地        | 內容   | 備註                       |
|----------|---------------|-----------|-------|-----------|------|--------------------------|
| <b>1</b> | 01-Sep-25 Mon | 1900-2300 | 4hrs  | 兆麟體育館     | 港隊訓練 | 與女子隊第一、第二梯隊共用場地          |
| <b>2</b> | 02-Sep-25 Tue | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女子隊第一、第二梯隊共用場地          |
| <b>3</b> | 05-Sep-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館  | 港隊訓練 | 與女子隊第一、第二梯隊共用場地          |
|          | 08-Sep-25 Mon | 1900-2300 | 4hrs  | 兆麟體育館     | 港隊訓練 | 訓練取消(與女子隊第一、第二梯隊共用場地)    |
|          | 23-Sep-25 Tue | 1900-2200 | 3hrs  | 花墟公園手球場   | 港隊訓練 | 訓練取消(與女子隊第一、第二梯隊共用場地)    |
|          | 25-Sep-25 Thu | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 守門員訓練取消(與女子隊第一、第二梯隊共用場地) |
| <b>4</b> | 26-Sep-25 Fri | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女子隊第一、第二梯隊共用場地          |
| <b>5</b> | 30-Sep-25 Tue | 1900-2100 | 2hrs  | 花墟公園手球場   | 港隊訓練 | 與女子隊第一、第二梯隊共用場地          |
|          |               | 總時數       | 15hrs |           |      |                          |

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。