

**中國香港手球總會**  
**香港男子手球集訓隊時間表 (2019年12月)**

(更新日期：2019.11.27)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Dec-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	青衣公園手球場	技術訓練	
2	04-Dec-19 Wed	19:00-22:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	與男守共用場地
3	11-Dec-19 Wed	19:00-22:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
4	13-Dec-19 Fri	20:00-23:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	與女U13共用場地 & 與男守共用場地
5	14-Dec-19 Sat	14:00-17:00	3hrs	香港道教聯合會青松中學	技術訓練	
6	18-Dec-19 Wed	19:00-22:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	與男守共用場地
7	20-Dec-19 Fri	20:00-23:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	與女U13共用場地 & 與男守共用場地
8	21-Dec-19 Sat	14:00-17:00	3hrs	香港道教聯合會青松中學	技術訓練	
9	23-Dec-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	與男守共用場地
10	27-Dec-19 Fri	20:00-23:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	與男守共用場地
11	30-Dec-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	青衣公園手球場	技術訓練	

總時數      33 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。