

**中國香港手球總會**  
**香港男子手球集訓隊時間表 (2020年11月)**

(更新日期：2020.11.03)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Nov-20 Tue	20:00-23:00	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
2	05-Nov-20 Thu	19:00-22:00	3hrs	青衣公園手球場	技術訓練	
3	07-Nov-20 Sat	14:30-17:30	3hrs	香港道教聯合會青松中學	技術訓練	
4	10-Nov-20 Tue	20:00-23:00	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
5	12-Nov-20 Thu	19:00-22:00	3hrs	青衣公園手球場	技術訓練	
6	14-Nov-20 Sat	14:30-17:30	3hrs	香港道教聯合會青松中學	技術訓練	
7	17-Nov-20 Tue	20:00-23:00	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
8	20-Nov-20 Fri	20:00-23:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
9	21-Nov-20 Sat	14:30-17:30	3hrs	香港道教聯合會青松中學	技術訓練	
10	24-Nov-20 Tue	20:00-23:00	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
11	27-Nov-20 Fri	20:00-23:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
12	28-Nov-20 Sat	14:30-17:30	3hrs	香港道教聯合會青松中學	技術訓練	
13	29-Nov-20 Sun	16:00-19:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	

總時數            39 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。

備註7： 部份場地只提供2小時，隊伍需於場邊進行適當體能訓練或技術鍛鍊，以完成3小時訓練。

備註8： 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。