

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊時間表 (2020年11月)

(更新日期：2020.10.29)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Nov-20 Mon	19:00-22:00	3hrs	兆麟體育館	技術訓練	場地不可以使用手膠
2	04-Nov-20 Wed	19:00-22:00	3hrs	荔枝角公園手球場	技術訓練	
3	06-Nov-20 Fri	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
4	09-Nov-20 Mon	19:00-22:00	3hrs	兆麟體育館	技術訓練	場地不可以使用手膠
5	11-Nov-20 Wed	19:00-22:00	3hrs	荔枝角公園手球場	技術訓練	
6	13-Nov-20 Fri	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
7	16-Nov-20 Mon	19:00-22:00	3hrs	兆麟體育館	技術訓練	場地不可以使用手膠
8	18-Nov-20 Wed	19:00-22:00	3hrs	荔枝角公園手球場	技術訓練	
9	20-Nov-20 Fri	19:00-22:00	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
10	23-Nov-20 Mon	19:00-22:00	3hrs	兆麟體育館	技術訓練	場地不可以使用手膠
11	27-Nov-20 Fri	19:00-22:00	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
12	30-Nov-20 Mon	19:00-22:00	3hrs	兆麟體育館	技術訓練	場地不可以使用手膠

總時數 36 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。