

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 (2020年11月)

(更新日期：2020.10.29)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|---|---------------|-------------|------|----------|------|----|
| 1 | 04-Nov-20 Wed | 19:00-22:00 | 3hrs | 荔枝角公園手球場 | 技術訓練 | |
| 2 | 06-Nov-20 Fri | 19:00-22:00 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 技術訓練 | |
| 3 | 11-Nov-20 Wed | 19:00-22:00 | 3hrs | 荔枝角公園手球場 | 技術訓練 | |
| 4 | 13-Nov-20 Fri | 19:00-22:00 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 技術訓練 | |
| 5 | 18-Nov-20 Wed | 19:00-22:00 | 3hrs | 荔枝角公園手球場 | 技術訓練 | |
| 6 | 20-Nov-20 Fri | 19:00-22:00 | 3hrs | 何文田公園手球場 | 技術訓練 | |

總時數 18 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。