

**中國香港手球總會**  
**香港男子U17集訓隊訓練時間表 (2021年6月)**

(更新日期：2021.06.07)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Jun-21 Tue	1800-2100	3hrs	黃竹坑遊樂場手球場	技術訓練	
2	02-Jun-21 Wed	1800-2100	3hrs	科士街臨時遊樂場手球場	技術訓練	球場位於堅尼地城
3	04-Jun-21 Fri	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
4	06-Jun-21 Sun	0900-1200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
5	07-Jun-21 Mon	1800-2100	3hrs	黃竹坑遊樂場手球場	技術訓練	
6	08-Jun-21 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
7	10-Jun-21 Thu	1900-2200	3hrs	青衣公園手球場	技術訓練	
8	11-Jun-21 Fri	1800-2100	3hrs	科士街臨時遊樂場手球場	技術訓練	球場位於堅尼地城
9	13-Jun-21 Sun	0900-1200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
10	14-Jun-21 Mon	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	體能訓練	
11	15-Jun-21 Tue	1800-2100	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
12	16-Jun-21 Wed	1800-2100	3hrs	科士街臨時遊樂場手球場	技術訓練	球場位於堅尼地城
13	17-Jun-21 Thu	1900-2200	3hrs	青衣公園手球場	技術訓練	
14	20-Jun-21 Sun	0900-1200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
15	22-Jun-21 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
16	23-Jun-21 Wed	1800-2100	3hrs	科士街臨時遊樂場手球場	技術訓練	球場位於堅尼地城
17	24-Jun-21 Thu	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
18	25-Jun-21 Fri	1800-2100	3hrs	科士街臨時遊樂場手球場	技術訓練	球場位於堅尼地城
19	28-Jun-21 Mon	1800-2100	3hrs	科士街臨時遊樂場手球場	技術訓練	球場位於堅尼地城
20	29-Jun-21 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
		總時數	60hrs			

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

備註6： 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。