

中國香港手球總會
香港男子青年精英訓練隊時間表 (2021年5月)

(更新日期：2021.04.30)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-May-21 Sat	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
2	03-May-21 Mon	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
3	05-May-21 Wed	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	與女U14共用場地
4	06-May-21 Thu	1900-2200	3hrs	源禾遊樂場手球場	體能訓練	
5	08-May-21 Sat	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
6	10-May-21 Mon	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
7	12-May-21 Wed	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	與女U14共用場地
8	13-May-21 Thu	1900-2200	3hrs	青衣公園手球場	技術訓練	與男U14共用場地
9	14-May-21 Fri	1900-2200	3hrs	何文田公園手球場	體能訓練	
10	15-May-21 Sat	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
11	17-May-21 Mon	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
12	19-May-21 Wed	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	與女U14共用場地
13	20-May-21 Thu	1900-2200	3hrs	源禾遊樂場手球場	體能訓練	
14	22-May-21 Sat	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
15	24-May-21 Mon	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
16	26-May-21 Wed	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	與女U14共用場地
17	27-May-21 Thu	1900-2200	3hrs	何文田公園手球場	體能訓練	
18	28-May-21 Fri	2000-2300	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	與女港、女守共用場地
19	29-May-21 Sat	1900-2200	3hrs	源禾遊樂場手球場	體能訓練	
20	31-May-21 Mon	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
		總時數	60 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： 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。