

中國香港手球總會
香港男子U15手球集訓隊時間表 (2021年11月)

(更新日期：2021.11.11)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|---|---------------|-----------|--------|------------|------|-----------|
| 1 | 04-Nov-21 Thu | 1900-2100 | 2 hrs | 青衣公園手球場 | 技術訓練 | |
| 2 | 06-Nov-21 Sat | 1700-1900 | 2 hrs | 荔枝角公園1號手球場 | 技術訓練 | |
| 3 | 11-Nov-21 Thu | 1900-2100 | 2 hrs | 青衣公園手球場 | 技術訓練 | |
| 4 | 13-Nov-21 Sat | 1700-1900 | 2 hrs | 荔枝角公園1號手球場 | 技術訓練 | |
| 5 | 18-Nov-21 Thu | 1900-2100 | 2 hrs | 青衣公園手球場 | 技術訓練 | |
| 6 | 20-Nov-21 Sat | 1800-2000 | 2 hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 技術訓練 | 訓練地點及時間更改 |
| 7 | 25-Nov-21 Thu | 1900-2100 | 2 hrs | 青衣公園手球場 | 技術訓練 | |
| 8 | 29-Nov-21 Mon | 1900-2200 | 3 hrs | 兆麟體育館 | 技術訓練 | |
| | | 總時數 | 17 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： 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7： 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。