

**中國香港手球總會**  
**香港男子U15手球集訓隊時間表 (2022年12月)**

(更新日期：2022.11.28)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
<b>1</b>	01-Dec-22 Thu	1900-2100	2 hrs	排頭村遊樂場手球場	技術訓練	
<b>2</b>	03-Dec-22 Sat	1600-1900	3 hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
<b>3</b>	07-Dec-22 Wed	2000-2300	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
<b>4</b>	10-Dec-22 Sat	1600-1900	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
<b>5</b>	15-Dec-22 Thu	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
<b>6</b>	17-Dec-22 Sat	1600-1900	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
<b>7</b>	19-Dec-22 Mon	1900-2100	2 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
<b>8</b>	21-Dec-22 Wed	2000-2300	3 hrs	石排街公園手球場	技術訓練	
		總時數	21 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。