

**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 (2023年1月)**

(更新日期：2022.12.28)

|   | 日期            | 時間        | 時數    | 場地         | 內容   | 備註                 |
|---|---------------|-----------|-------|------------|------|--------------------|
| 1 | 03-Jan-23 Tue | 1900-2200 | 3hrs  | 荔枝角公園1號手球場 | 港隊訓練 | 用場時間至2100(與女港共用場地) |
| 2 | 09-Jan-23 Mon | 2000-2300 | 3hrs  | 維多利亞公園手球場  | 港隊訓練 | 與女港共用場地            |
| 3 | 12-Jan-23 Thu | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場  | 港隊訓練 | 與女港共用場地            |
| 4 | 16-Jan-23 Mon | 2000-2300 | 3hrs  | 維多利亞公園手球場  | 港隊訓練 | 與女港共用場地            |
| 5 | 19-Jan-23 Thu | 1900-2200 | 3hrs  | 維多利亞公園手球場  | 港隊訓練 | 用場時間至2100(與女港共用場地) |
| 6 | 30-Jan-23 Mon | 2000-2300 | 3hrs  | 維多利亞公園手球場  | 港隊訓練 | 與女港共用場地            |
|   |               | 總時數       | 18hrs |            |      |                    |

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： 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6： 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。