

**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 (2022年11月)**

(更新日期：2022.11.03)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
	02-Nov-22 Wed	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	天氣不穩取消(與女港共用場地)
<b>1</b>	04-Nov-22 Fri	2000-2300	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	與女港共用場地
<b>2</b>	07-Nov-22 Mon	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女港共用場地
<b>3</b>	09-Nov-22 Wed	1900-2200	3hrs	荔枝角公園2號手球場	港隊訓練	與女港共用場地(用場時間至2100)
<b>4</b>	10-Nov-22 Thu	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	與女港共用場地
<b>5</b>	11-Nov-22 Fri	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	與女港共用場地
<b>6</b>	14-Nov-22 Mon	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女港共用場地
<b>7</b>	16-Nov-22 Wed	1900-2200	3hrs	荔枝角公園2號手球場	港隊訓練	與女港共用場地(用場時間至2100)
<b>8</b>	18-Nov-22 Fri	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	與女港共用場地
		總時數	24hrs			

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。