

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10月)

(更新日期：2022.10.03)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
	03-Oct-22 Mon	2000-2200	2hrs	兆麟體育館	港隊訓練	訓練取消(與女港共用場地)
1	06-Oct-22 Thu	2000-2300	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	與女港共用場地
2	07-Oct-22 Fri	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女港共用場地
3	10-Oct-22 Mon	2000-2200	2hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女港共用場地
4	11-Oct-22 Tue	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女港共用場地
5	13-Oct-22 Thu	2000-2300	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	與女港共用場地
6	17-Oct-22 Mon	2000-2200	2hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女港共用場地
7	20-Oct-22 Thu	2000-2300	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	與女港共用場地
8	21-Oct-22 Fri	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女港共用場地
9	24-Oct-22 Mon	2000-2200	2hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女港共用場地
10	27-Oct-22 Thu	1900-2200	3hrs	奧運大樓賽馬會演講廳(備註8)	香港手球代表隊職球員講座	
11	28-Oct-22 Fri	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女港共用場地
12	31-Oct-22 Mon	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	新增訓練(與女港共用場地)
		總時數	33hrs			

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。

備註8： 講座的詳細地址為銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓二樓賽馬會演講廳。