

**中國香港手球總會**  
**香港男子青年精英訓練隊時間表 (2023年4月)**

(更新日期：2023.03.20)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Apr-23 Sun	1600-1900	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
2	04-Apr-23 Tue	2000-2300	3hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	
3	07-Apr-23 Fri	1900-2200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	用場時間至2100(與男U19共用場地)
4	09-Apr-23 Sun	1600-1900	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
5	11-Apr-23 Tue	2000-2300	3hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地
6	14-Apr-23 Fri	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地
7	16-Apr-23 Sun	1600-1900	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
8	18-Apr-23 Tue	2000-2300	3hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地
9	22-Apr-23 Sat	1430-1730	3hrs	青松中學	技術訓練	與男U19共用場地
10	25-Apr-23 Tue	2000-2300	3hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	與男U19共用場地
11	28-Apr-23 Fri	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	與男U19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： 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6： 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。