

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊時間表 (2023年7月)

(更新日期：2023.06.27)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|----|---------------|-----------|-------|----------------------------|------|---------|
| 1 | 03-Jul-23 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 九龍公園體育館 | 港隊訓練 | 與女守共用場地 |
| 2 | 04-Jul-23 Tue | 2000-2300 | 3hrs | 石硤尾體育館 | 港隊訓練 | |
| 3 | 05-Jul-23 Wed | 2000-2300 | 3hrs | 觀塘巧明街107號國基集團中心5/F全層 (備註8) | 體能訓練 | |
| 4 | 08-Jul-23 Sat | 1900-2100 | 2hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 體能訓練 | |
| 5 | 11-Jul-23 Tue | 2000-2300 | 3hrs | 石硤尾體育館 | 港隊訓練 | 與女守共用場地 |
| 6 | 12-Jul-23 Wed | 2000-2300 | 3hrs | 觀塘巧明街107號國基集團中心5/F全層 (備註8) | 體能訓練 | |
| 7 | 14-Jul-23 Fri | 1900-2200 | 3hrs | 石硤尾體育館 | 港隊訓練 | 與女守共用場地 |
| 8 | 25-Jul-23 Tue | 2000-2300 | 3hrs | 石硤尾體育館 | 港隊訓練 | 與女守共用場地 |
| 9 | 26-Jul-23 Wed | 2000-2300 | 3hrs | 觀塘巧明街107號國基集團中心5/F全層 (備註8) | 體能訓練 | |
| 10 | 28-Jul-23 Fri | 1900-2200 | 3hrs | 石硤尾體育館 | 港隊訓練 | 與女守共用場地 |
| 11 | 31-Jul-23 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 兆麟體育館 | 港隊訓練 | |
| | | 總時數 | 32hrs | | | |

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： 如安排了3小時的訓練，而場地只提供2小時的使用時間，隊伍需於場邊進行適當體能訓練或技術鍛鍊，以完成3小時的訓練。

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： 訓練地點為觀塘巧明街107號國基集團中心5/F全層（觀塘地鐵站A2出口步行3分鐘）。