

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊時間表 (2023年6月)

(更新日期：2023.06.07)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Jun-23 Thu	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
2	02-Jun-23 Fri	1900-2200	3hrs	深水埗體育館	港隊訓練	與女守共用場地
3	05-Jun-23 Mon	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女守共用場地
4	07-Jun-23 Wed	2000-2200	2hrs	觀塘巧明街107號國基集團中心5/F全層 (備註8)	體能訓練	訓練場地更新
5	08-Jun-23 Thu	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
6	09-Jun-23 Fri	1900-2200	3hrs	深水埗體育館	港隊訓練	與女守共用場地
7	12-Jun-23 Mon	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	港隊訓練	
8	14-Jun-23 Wed	2000-2200	2hrs	觀塘巧明街107號國基集團中心5/F全層 (備註8)	體能訓練	訓練場地更新
9	15-Jun-23 Thu	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	亞運隊內選拔
10	16-Jun-23 Fri	1900-2200	3hrs	深水埗體育館	港隊訓練	與女守共用場地
11	19-Jun-23 Mon	2000-2300	3hrs	維多利亞公園手球場	港隊訓練	與女守共用場地
12	21-Jun-23 Wed	2000-2200	2hrs	觀塘巧明街107號國基集團中心5/F全層 (備註8)	體能訓練	訓練場地更新
13	23-Jun-23 Fri	1900-2200	3hrs	深水埗體育館	港隊訓練	與女守共用場地
14	28-Jun-23 Wed	2000-2200	2hrs	觀塘巧明街107號國基集團中心5/F全層 (備註8)	體能訓練	訓練場地更新
15	29-Jun-23 Thu	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	
16	30-Jun-23 Fri	1900-2200	3hrs	深水埗體育館	港隊訓練	與女守共用場地
		總時數	44hrs			

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： 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）。