

**中國香港手球總會**  
**香港女子手球集訓隊時間表 (2023年9月)**

(更新日期：2023.09.11)

|   | 日期            | 時間        | 時數    | 場地                         | 內容   | 備註              |
|---|---------------|-----------|-------|----------------------------|------|-----------------|
|   | 01-Sep-23 Fri | 2000-2300 | 3hrs  | 維多利亞公園手球場                  | 港隊訓練 | 訓練取消            |
| 1 | 04-Sep-23 Mon | 1900-2200 | 3hrs  | 兆麟體育館                      | 港隊訓練 | 與女守共用場地         |
| 2 | 06-Sep-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 |                 |
|   | 08-Sep-23 Fri | 2000-2300 | 3hrs  | 維多利亞公園手球場                  | 港隊訓練 | 訓練取消(與女守共用場地)   |
| 3 | 11-Sep-23 Mon | 1900-2200 | 3hrs  | 兆麟體育館                      | 港隊訓練 | 與女守共用場地         |
| 4 | 12-Sep-23 Tue | 1800-2100 | 3hrs  | 荔枝角公園1號手球場                 | 港隊訓練 | 與女守共用場地         |
| 5 | 15-Sep-23 Fri | 1900-2200 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館                   | 港隊訓練 | 與女守、男青、男U19共用場地 |
| 6 | 19-Sep-23 Tue | 1800-2100 | 3hrs  | 荔枝角公園1號手球場                 | 港隊訓練 | 與女守共用場地         |
|   |               | 總時數       | 18hrs |                            |      |                 |

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）。