

中國香港手球總會
香港女子青年沙灘手球集訓隊時間表 (2024年9月)

(更新日期：2024.8.28)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|----|---------------|-----------|----|---------|------|------------|
| 1 | 01-Sep-24 Sun | 0900-1200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 2 | 05-Sep-24 Thu | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 3 | 07-Sep-24 Sat | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 4 | 08-Sep-24 Sun | 0900-1200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 5 | 12-Sep-24 Thu | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 6 | 14-Sep-24 Sat | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與男沙及女沙共用場地 |
| 7 | 15-Sep-24 Sun | 0900-1200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 8 | 19-Sep-24 Thu | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 9 | 21-Sep-24 Sat | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與男沙及女沙共用場地 |
| 10 | 22-Sep-24 Sun | 0900-1200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 11 | 26-Sep-24 Thu | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |
| 12 | 28-Sep-24 Sat | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與男沙及女沙共用場地 |
| 13 | 29-Sep-24 Sun | 0900-1200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 與女沙共用場地 |

總時數 39hrs

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 場地使用時間外的訓練，請於場邊進行練習。