

中國香港手球總會
香港男子U18手球集訓隊時間表 (2024年8月)

(更新日期：2024.07.19)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|---|---------------|-----------|--------|--------------|------|----|
| 1 | 01-Aug-24 Thu | 1900-2200 | 3 hrs | 九龍灣臨華街遊樂場手球場 | 技術訓練 | |
| 2 | 03-Aug-24 Sat | 1700-2000 | 3 hrs | 荔枝角公園1號手球場 | 技術訓練 | |
| 3 | 06-Aug-24 Tue | 2000-2300 | 3 hrs | 秀雅道遊樂場手球場 | 技術訓練 | |
| 4 | 08-Aug-24 Thu | 1900-2200 | 3 hrs | 九龍灣臨華街遊樂場手球場 | 技術訓練 | |
| 5 | 10-Aug-24 Sat | 1700-2000 | 3 hrs | 荔枝角公園1號手球場 | 技術訓練 | |
| 6 | 13-Aug-24 Tue | 1900-2200 | 3 hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 技術訓練 | |
| 7 | 15-Aug-24 Thu | 1900-2200 | 3 hrs | 九龍灣臨華街遊樂場手球場 | 技術訓練 | |
| 8 | 16-Aug-24 Fri | 1900-2100 | 2 hrs | 石硤尾公園體育館 | 技術訓練 | |
| 9 | 29-Aug-24 Thu | 1900-2200 | 3 hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 技術訓練 | |
| | | 總時數 | 26 hrs | | | |

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。

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。