

中國香港手球總會  
香港女子手球集訓隊(第一梯隊)時間表 (2026年7月)

(更新日期：2026.6.22)

|   | 日期            | 時間        | 時數   | 場地        | 內容   | 備註           |
|---|---------------|-----------|------|-----------|------|--------------|
| 1 | 02-Jul-26 Thu | 1900-2200 | 3hrs | 臨華街遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女子隊第二梯隊共同訓練 |
| 2 | 06-Jul-26 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 兆麟體育館     | 港隊訓練 | 與女子隊第二梯隊共同訓練 |
| 3 | 09-Jul-26 Thu | 1900-2200 | 3hrs | 臨華街遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女子隊第二梯隊共同訓練 |
| 4 | 23-Jul-26 Thu | 1900-2200 | 3hrs | 臨華街遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女子隊第二梯隊共同訓練 |
| 5 | 25-Jul-26 Sat | 1900-2200 | 3hrs | 兆麟體育館     | 港隊訓練 | 與女子隊第二梯隊共同訓練 |
| 6 | 27-Jul-26 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 兆麟體育館     | 港隊訓練 | 與女子隊第二梯隊共同訓練 |
| 7 | 28-Jul-26 Tue | 1900-2200 | 3hrs | 臨華街遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女子隊第二梯隊共同訓練 |
| 8 | 30-Jul-26 Thu | 1900-2200 | 3hrs | 黃竹坑遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女子隊第二梯隊共同訓練 |
|   |               |           | 總時數  | 24 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。