中國香港手球總會
香港女子U13手球集訓隊時間表 (2026年11月)

(更新日期：2026.11.05)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Nov-26 Sun	1800-2100	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
2	04-Nov-26 Wed	1900-2200	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
3	08-Nov-26 Sun	1800-2100	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
4	10-Nov-26 Tue	1900-2200	3 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	更新訓練地點及時間
5	15-Nov-26 Sun	1800-2100	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
6	18-Nov-26 Wed	1900-2200	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
7	23-Nov-26 Mon	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
8	30-Nov-26 Mon	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
		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。