中國香港手球總會
香港女子U13手球集訓隊時間表 (2026年10月)

(更新日期：2026.10.28)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Oct-26 Sat	1700-2000	3 hrs	荔枝角公園2號手球場	技術訓練	
2	04-Oct-26 Sun	1830-2030	2 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
3	07-Oct-26 Wed	1830-2130	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
4	11-Oct-26 Sun	1830-2130	3 hrs	荔枝角公園1號手球場	技術訓練	
	17-Oct-26 Sat	1700-2000	3 hrs	荔枝角公園2號手球場	技術訓練	訓練取消
5	21-Oct-26 Wed	1830-2130	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
6	23-Oct-26 Fri	1900-2200	3 hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
7	30-Oct-26 Fri	1800-2100	3 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
		總時數	20 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。