



2020 - 2021 地區手球隊訓練計劃 2020 - 2021 District Handball Teams Training Scheme 報名章程

- (1) 宗旨：
- (a) 提高青少年參與手球運動的興趣及加強他們對地區的歸屬感。
 - (b) 在全港各區提供有系統的手球訓練，以提高地區手球的水平；並成立手球隊。
 - (c) 透過訓練，發掘有潛質的學員接受進一步的培訓；表現良好的學員更有機會被挑選為本會之青年軍集訓隊。
- (2) 訓練內容：
- (a) 本計劃共有男子隊 9 隊、女子隊 7 隊。男、女子訓練各分區每班進行；訓練目的：
 - i. 改進及提高手球基本技術；
 - ii. 提高攻防戰術運用的概念；
 - iii. 加強全隊攻防戰術運用及比賽的訓練。
 - (b) 評核內容以學員在手球方面的潛質和技術、上課表現、紀律及出席率為主。
 - (c) 參加訓練的學員將組成區隊，有機會代表該區參加「地區手球隊區際賽」。
- (3) 對象：
- (a) 歡迎合乎以下年齡組別及具備基本手球技術之男、女子青少年參加：
男、女子組：年齡：11 歲至 15 歲（即 2005 至 2009 年出生）。
 - (b) 為加強對地區的歸屬感，參加者以選擇在其居住/就讀/團體的一個地區參與訓練為優先考慮。
- (4) 上課資料： 每班訓練（10 節課）為 15 人，訓練時間表詳見附頁。
（如報名人數超出限額，將以抽籤形式決定參加者名單安排）
- (5) 教練： 由中國香港手球總會安排註冊教練任教。
- (6) 訓練費用：
- (a) 訓練費用為港幣 170 元正；
（訓練費用需於報名時一併繳交，如經抽籤後未獲入選者，將退回已遞交之訓練費用）
如入選者，支票將會被安排過數及須交回入選通知書。
 - (b) 劃線支票抬頭：「中國香港手球總會有限公司」，支票背部請寫上參加者姓名、聯絡電話及課程編號。
- (7) 截止報名日期：**2020 年 12 月 21 日（星期一）**
- (8) 報名辦法： 請填妥報名表，連同訓練費用及一個貼上 HKD\$2 郵票並填妥地址之回郵信封，
寄回或親身遞交至：
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 2007 室，中國香港手球總會收。
資料不全者，恕不受理。
請於遞交報名表格後兩個工作天內致電本會（25048119）確認報名表格及報名費用已被收妥；本會將不會負責任何傳真、電郵或郵寄等失誤。
- (9) 區際賽：
- (a) 比賽暫定於 2021 年 2 月至 3 月期間舉行（實際比賽日數會因應參加隊數而調節，詳情將稍後公佈）。
 - (b) 所有參加訓練的學員將有機會代表該區參賽。
 - (c) 賽事的日期、時間及地點有機會因應比賽編排、場地維修、惡劣天氣情況或其他原因影響而需另作安排或更改，本會並不一定可以因以上情況等其他因素影



響而安排賽事，有關安排需視乎場地情況而決定，敬請留意！

- (10) 獎勵：
- (a) 出席並完成訓練的學員，可獲本會頒發出席證書。
 - (b) 男、女子組區際賽賽事設冠、亞、季及殿軍；並設最有價值球員及最佳教練獎。
 - (c) 如賽事因天氣或其他原因而需要取消或未能全數舉行，將不設補賽，亦不會頒發各類獎項。
- (11) 報名備註：
- (a) 每人只可填交一份報名表格。
 - (b) 如發現申請者資格不符合該班的要求、資料不全或逾期遞交表格者，主辦機構有權取消該份申請。
 - (c) 球員一經入選，所繳費用概不退還及不得更改已選擇之課程。
 - (d) 主辦機構有權要求該參加者出示有關證明文件之正本或其他相關資料，以作核實。
 - (e) 參加者提供的個人資料，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及在有需要處理退款時作為核實身份之用。有關資料，除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。若參加者要求更改或索取已申報的個人資料，可與本會職員聯絡。
 - (f) 參加者名單及訓練班最新資料將以網上發放形式公佈，敬請垂注。**
 - (g) 上課日期、時間及地點有機會因應課程編排、場地維修、惡劣天氣情況或其他原因影響而需另作安排，本會並不一定因以上情況等其他因素影響而安排補課，有關安排需視乎場地情況而決定，敬請留意！
 - (h) 本會保留入選名單的最後決定權。
 - (i) 所有參加者必須遵守大會所制定的各項規則及編排。本章程如有未盡善處，本會有權作出修改，不得異議。
 - (j) 每班名額或會受「限聚令」及「場地可容納人數上限」影響而作出更改，恕不另行通知。
- (12) 學員注意事項：
- (a) 各學員須穿著整齊運動服裝參加選拔、訓練及比賽。
 - (b) 各學員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。
- (13) 惡劣天氣指引： 詳情請參閱本會網頁 (<http://www.handball.org.hk/>)
- (14) 注意事項： 如課堂因天氣或其他原因而需要取消，將不設補堂。
所有已交的報名費用亦不設退款。



2020 - 2021 地區手球隊訓練計劃 2020 - 2021 District Handball Teams Training Scheme

~ 男子組 - 訓練時間表 ~

(每區每班各有 10 節課)

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|-------------------------------|-----|---------------|-------------|---------|-----|---------------|-------------|---------|
| B1 中西/ 灣仔/ 東區/ 南區 | 1 | 20-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 灣仔公園手球場 | 7 | 3-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 灣仔公園手球場 |
| | 2 | 27-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 灣仔公園手球場 | 8 | 10-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 灣仔公園手球場 |
| | 3 | 3-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 灣仔公園手球場 | 9 | 17-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 灣仔公園手球場 |
| | 4 | 6-FEB-21 SAT | 13:00-15:00 | 灣仔公園手球場 | 10 | 24-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 灣仔公園手球場 |
| | 5 | 20-FEB-21 SAT | 13:00-15:00 | 灣仔公園手球場 | | | | |
| | 6 | 24-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 灣仔公園手球場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|---------------|-----|---------------|-------------|--------|-----|---------------|-------------|--------|
| B2 觀塘 區 | 1 | 13-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 | 7 | 24-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 |
| | 2 | 20-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 | 8 | 3-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 |
| | 3 | 27-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 | 9 | 10-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 |
| | 4 | 3-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 | 10 | 17-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 |
| | 5 | 10-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 | | | | |
| | 6 | 17-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 秀雅道遊樂場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|---------------------------------------|-----|---------------|-------------|----------|-----|---------------|-------------|----------|
| B3 深水 埗/ 油尖 旺/ 黃大 仙 | 1 | 4-JAN-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 7 | 22-FEB-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 2 | 11-JAN-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 8 | 1-MAR-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 3 | 18-JAN-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 9 | 8-MAR-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 4 | 25-JAN-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 10 | 15-MAR-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 5 | 1-FEB-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 11 | | | |
| | 6 | 8-FEB-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 12 | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|----------------------|-----|---------------|-------------|----------|-----|---------------|-------------|----------|
| B4 離島/ 九龍 城 | 1 | 12-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 7 | 23-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 2 | 19-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 8 | 2-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 3 | 26-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 9 | 9-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 4 | 2-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 10 | 16-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 5 | 9-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 11 | | | |
| | 6 | 16-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 12 | | | |



*以上階段之訓練時段只供參考，實際日期或有機會更改；如有更改，將於本會網頁上更新，敬希垂注。

~ 男子組 - 訓練時間表 ~

(每區每班各有 10 節課)

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|----------|-----|---------------|-------------|--------|-----|---------------|-------------|--------|
| B5 葵青 | 1 | 5-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 | 7 | 16-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 |
| | 2 | 12-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 | 8 | 24-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 |
| | 3 | 19-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 | 9 | 3-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 |
| | 4 | 26-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 | 10 | 10-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 |
| | 5 | 2-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 | | | | |
| | 6 | 9-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 興芳路遊樂場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|----------|-----|---------------|-------------|----------|-----|---------------|-------------|------|
| B6 北區 | 1 | 6-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 北區公園 | 7 | 20-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 北區公園 |
| | 2 | 8-JAN-21 FRI | 19:00-21:00 | 北區公園 | 8 | 22-JAN-21 FRI | 19:00-21:00 | 北區公園 |
| | 3 | 10-Jan-21 Sun | 18:00-20:00 | 荔枝角公園手球場 | 9 | 27-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 北區公園 |
| | 4 | 13-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 北區公園 | 10 | 29-JAN-21 FRI | 19:00-21:00 | 北區公園 |
| | 5 | 15-JAN-21 FRI | 19:00-21:00 | 北區公園 | | | | |
| | 6 | 17-Jan-21 Sun | 18:00-20:00 | 荔枝角公園手球場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|--------------------------------|-----|---------------|-------------|--------|-----|---------------|-------------|--------|
| B7 沙田 / 西貢 / 大埔 | 1 | 5-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 | 7 | 16-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 |
| | 2 | 12-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 | 8 | 23-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 |
| | 3 | 19-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 | 9 | 2-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 |
| | 4 | 26-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 | 10 | 9-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 |
| | 5 | 2-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 | | | | |
| | 6 | 9-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 排頭村遊樂場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|---------------|-----|---------------|-------------|------------------|-----|---------------|-------------|------------------|
| B8 荃灣 區 | 1 | 6-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) | 7 | 10-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) |
| | 2 | 10-Jan-21 Sun | 18:00-20:00 | 荔枝角公園手球場 | 8 | 17-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) |
| | 3 | 13-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) | 9 | 24-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) |
| | 4 | 20-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) | 10 | 3-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) |
| | 5 | 27-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) | | | | |
| | 6 | 3-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 城門谷公園 (硬地足球場) | | | | |

*以上階段之訓練時段只供參考，實際日期或有機會更改；如有更改，將於本會網頁上更新，敬希垂注。



中國香港手球總會

主辦



康樂及文化事務署

資助

~ 男子組 - 訓練時間表 ~

(每區每班各有 10 節課)

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|---------------------|-----|----------------|-------------|---------|-----|----------------|-------------|---------|
| B9 屯門 / 元朗 | 1 | 7-JAN-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 | 7 | 25-FEB-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 |
| | 2 | 14-JAN-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 | 8 | 4-MAR-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 |
| | 3 | 21-JAN-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 | 9 | 11-MAR-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 |
| | 4 | 28-JAN-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 | 10 | 18-MAR-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 |
| | 5 | 4-FEB-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 | | | | |
| | 6 | 18-FEB-21 THUR | 19:00-21:00 | 元朗公園手球場 | | | | |

*以上階段之訓練時段只供參考，實際日期或有機會更改；如有更改，將於本會網頁上更新，敬希垂注。



2020 - 2021 地區手球隊訓練計劃

2020 - 2021 District Handball Teams Training Scheme

~ 女子組 - 訓練時間表 ~

(每區每班各有 10 節課)

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|----------------------------------|-----|---------------|-------------|-----------|-----|---------------|-------------|-----------|
| G1 中西 / 灣仔 / 東區 / 南區 | 1 | 20-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 | 7 | 3-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 |
| | 2 | 27-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 | 8 | 10-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 |
| | 3 | 3-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 | 9 | 17-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 |
| | 4 | 10-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 | 10 | 23-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 |
| | 5 | 17-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 | | | | |
| | 6 | 24-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 維多利亞公園手球場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|-----------|-----|---------------|-------------|----------|-----|---------------|-------------|----------|
| G2 深水埗 | 1 | 4-JAN-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 7 | 22-FEB-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 2 | 11-JAN-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 8 | 1-MAR-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 3 | 18-JAN-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 9 | 8-MAR-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 4 | 25-JAN-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 10 | 15-MAR-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 5 | 1-FEB-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | | | | |
| | 6 | 8-FEB-21 MON | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|--------------------------|-----|---------------|-------------|--------|-----|---------------|-------------|--------|
| G3 黃大仙/ 油尖旺/ 西貢 | 1 | 5-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 | 7 | 16-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 |
| | 2 | 12-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 | 8 | 23-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 |
| | 3 | 19-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 | 9 | 23-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 |
| | 4 | 26-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 | 10 | 30-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 |
| | 5 | 2-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 | | | | |
| | 6 | 9-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 佛光街遊樂場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|-----------------------------|-----|---------------|-------------|----------|-----|---------------|-------------|----------|
| G4 離島/ 觀塘/ 九龍 城 | 1 | 12-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 7 | 23-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 2 | 19-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 8 | 2-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 3 | 26-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 9 | 9-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 4 | 2-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | 10 | 16-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 |
| | 5 | 9-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | | | | |
| | 6 | 16-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 荔枝角公園手球場 | | | | |

*以上階段之訓練時段只供參考，實際日期或有機會更改；如有更改，將於本會網頁上更新，敬希垂注。



~ 女子組 - 訓練時間表 ~

(每區每班各有 10 節課)

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|------------------|-----|---------------|-------------|----------|-----|---------------|-------------|----------|
| G5 葵青 / 荃灣 | 1 | 5-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 | 7 | 16-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 |
| | 2 | 12-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 | 8 | 23-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 |
| | 3 | 19-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 | 9 | 2-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 |
| | 4 | 26-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 | 10 | 9-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 |
| | 5 | 2-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 | | | | |
| | 6 | 9-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 石排街公園手球場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|--------------------------|-----|---------------|-------------|----------|-----|---------------|-------------|----------|
| G6 沙田 / 大埔 / 北區 | 1 | 6-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 | 7 | 3-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 |
| | 2 | 10-Jan-21 Sun | 16:00-18:00 | 荔枝角公園手球場 | 8 | 10-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 |
| | 3 | 13-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 | 9 | 17-MAR-21 WED | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 |
| | 4 | 20-JAN-21 WED | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 | 10 | 22-MAR-21 MON | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 |
| | 5 | 17-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 | | | | |
| | 6 | 24-FEB-21 WED | 19:00-21:00 | 源禾遊樂場手球場 | | | | |

| | NO. | 日期 | 時間 | 場地 | NO. | 日期 | 時間 | 場地 |
|------------------|-----|---------------|-------------|----------|-----|---------------|-------------|----------|
| G7 屯門 / 元朗 | 1 | 5-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 | 7 | 16-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 |
| | 2 | 12-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 | 8 | 23-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 |
| | 3 | 19-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 | 9 | 2-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 |
| | 4 | 26-JAN-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 | 10 | 9-MAR-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 |
| | 5 | 2-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 | | | | |
| | 6 | 9-FEB-21 TUE | 19:00-21:00 | 新墟遊樂場手球場 | | | | |

*以上階段之訓練時段只供參考，實際日期或有機會更改；如有更改，將於本會網頁上更新，敬希垂注。