



2014-15年度青苗籃球培訓計劃

(第二階段)訓練時間表

地區	訓練場地	班別	日期	星期	時間
屯門	良田體育館	A1	3月1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29日 4月10, 12, 17, 19, 24, 26日	五	1800 - 1930
				日	1600 - 1730
		B1	5月8, 15, 17, 22, 29日	五	1930 - 2100
				日	1730 - 1900
葵青	青衣體育館	C1	3月#1, 5, *7, 12, 19, 21, 26日 4月2, 9, *11, 16, 23, 25, 30日 5月^4, 7, 14, 21, 23, 28日	^-一 / 四 / 六	1900 - 2030
				*六	1300 - 1430
				#日	1500 - 1630
		B2		^-一 / 四 / 六	2030 - 2200
				*六	1430 - 1600
				#日	1630 - 1800
沙田	美林體育館	A2	3月1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29日 4月1, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29日	三	1800 - 1930
				日	1700 - 1830
		B3	5月6, 13, 20日	三	1930 - 2100
				日	1830 - 2000
西貢	將軍澳體育館	C2	3月3, #8, 10, 13, 20, *21, 24, 27, 31日 4月10, #12, 14, 17, 21, 24, 28日 5月5, 8, 15, 19日	二 / 五	1800 - 1930
				*六	1300 - 1430
				#日	1100 - 1230
		B4		二 / 五	1930 - 2100
				*六	1430 - 1600
				#日	1230 - 1400
黃大仙	摩士公園體育館	A3	3月6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29日 4月10, 12, 17, 19, 24, 26日	五	1900 - 2030
				日	1700 - 1830
		B5	5月8, 15, 17, 22, 24, 29日	五	2030 - 2200
				日	1830 - 2000
深水埗	長沙灣體育館	C3	3月17, 21, *22, 24, 28, 31日 4月11, *12, 14, 21, 25, *26, 28日 5月2, 5, 9, 12, 16, *17, 26日	二	1800 - 1930
				六	1300 - 1430
				*日	1100 - 1230
		B6		二	1930 - 2100
				六	1430 - 1600
				*日	1230 - 1400
中西區	士美非路體育館	C4	3月17, *23, 24, 31日 4月14, #19, 21, 23, 28, 30日 5月5, 7, 12, 14, ^17, 19, 21, ^24, 26, 28日	*-一 / 二 / 四	1800 - 1930
				日	#1700 - 1830 ^1500 - 1630
				*-一 / 二 / 四	1930 - 2100
		B7		日	#1830 - 2000 ^1630 - 1800
南區	黃竹坑體育館	A4	3月1, 2, 8, 16, 23日 4月19, 20, 26, 27日 5月4, 11, 18, 24, 31日	一	1800 - 1930
				日	1600 - 1730
				六	1300 - 1430
	漁光道體育館	B8	3月15, 29日 4月12日 5月2, 9, 16日	日	1200 - 1330
	黃竹坑體育館	B8	3月1, 2, 8, 16, 23日 4月19, 20, 26, 27日 5月4, 11, 18, 24, 31日	一	1930 - 2100
				日	1730 - 1900
				六	1430 - 1600
漁光道體育館	B8	3月15, 29日 4月12日 5月2, 9, 16日	日	1330 - 1500	