



2014-15年度青苗籃球培訓計劃
(第三階段)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	6月16, 19, 23, 26, 27, 30日	二/五	1800 - 1930
			7月3, 4, 7, 10, 11, 14, 17, 18, 21, 24, 25, 28, 31日	六	1700 - 1830
		B1	8月1日	二/五	1930 - 2100
				六	1830 - 2000
葵青	青衣體育館	C1	6月15, 18, 22, 25, 27, 29日	一/四	1800 - 1930
			7月6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30日	六	1700 - 1830
		B2	8月1, 3, 6日	一/四	1930 - 2100
				六	1830 - 2000
沙田	美林體育館	A2	6月17, 19, 21, 24, 26, 28日	三/五	1800 - 1930
			7月3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 29日	日	1700 - 1830
	8月2, 5日				
	7月24, 31日		五	1800 - 1930	
	顯徑體育館	B3	6月17, 19, 21, 24, 26, 28日	三/五	1930 - 2100
			7月3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 29日	日	1830 - 2000
美林體育館	B3	8月2, 5日			
		7月24, 31日	五	1930 - 2100	
西貢	將軍澳體育館	C2	6月19, 26, 27日	五	1800 - 1930
			7月2, 3, 5, 6, 10, 18, 21, 24, 25, 28, 31日	一/二/四/六/日	1900 - 2030
	8月*1, 4, 7日		*六	1300 - 1430	
	坑口體育館	B4	6月16, 23, 30日	二	1800 - 1930
			6月19, 26, 27日	五	1930 - 2100
	將軍澳體育館	B4	7月2, 3, 5, 6, 10, 18, 21, 24, 25, 28, 31日	一/二/四/六/日	2030 - 2200
8月*1, 4, 7日			*六	1430 - 1600	
坑口體育館	B4	6月16, 23, 30日	二	1930 - 2100	
黃大仙	摩士公園體育館	A3	6月16, 19, 21, 23, 26, 28, 30日	二/五	1900 - 2030
			7月3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 28, 31日	日	1700 - 1830
		B5	8月2日	二/五	2030 - 2200
				日	1830 - 2000
深水埗	長沙灣體育館	C3	6月16, 21, 23, 27, 28, 30日	二	1800 - 1930
			7月4, 5, 7, 11, 12, 14, 18, 19, 21, 25, 28日	六	1300 - 1430
			8月1, 2, 4日	日	1100 - 1230
		B6		二	1930 - 2100
				六	1430 - 1600
				日	1230 - 1400
中西區	士美非路體育館	C4	6月16, 18, 21, 23, 25, 28, 30日	二/四	1800 - 1930
			7月2, 4, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日	六	1400 - 1530
			8月*1, 4, 6日	日	1500 - 1630
		B7		*六	1700 - 1830
				二/四	1930 - 2100
				六	1530 - 1700
		日	1630 - 1800		
		*六	1830 - 2000		
南區	黃竹坑體育館	A4	6月15, 17, 21, 22, 24, 28, 29日	一三五	1800 - 1930
			7月3, 5, 10, 12, 13, 15, 19, 20, 22, 27, 29日	日	1600 - 1730
		B8	8月3, 5日	一三五	1930 - 2100
				日	1730 - 1900