



## 2015-16年度青苗籃球培訓計劃

## (第一階段)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	1月8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31日 2月5, 14, 19, 21, 26, 28日	五	1800 - 1930
				日	1600 - 1730
		B1		五	1930 - 2100
				日	1730 - 1900
葵青	青衣體育館	C1	1月7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 31*日 2月4, 6, 11, 13, 18, 20日	四	1800 - 1930
				六	1300 - 1430
				日*	1700 - 1830
		B2		四	1930 - 2100
				六	1430 - 1600
				日*	1830 - 2000
沙田	美林體育館	A2	1月9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日 2月4, 6日 2月12, 14, 19, 21, 26日	四	1800 - 1930
				六	1300 - 1430
	顯徑體育館			五	1800 - 1930
				日	1300 - 1430
	美林體育館	B3		四	1930 - 2100
				六	1430 - 1600
	顯徑體育館			五	1930 - 2100
				日	1430 - 1600
西貢	將軍澳體育館	C2	1月5, 9*, 12, 17^, 19, 23*, 26, 31^ 日 2月2, 13*, 16, 21^, 23, 27*日	二	1800 - 1930
				六*/日^	1700 - 1830
		B4		二	1930 - 2100
				六*/日^	1830 - 2000
黃大仙	摩士公園體育館	A3	1月4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29日 2月1, 5, 15, 19, 22, 26日	一五	1900 - 20:30
		B5		一五	2030 - 2200
深水埗	保安道體育館	C3	1月7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日 2月4, 6, 13, 18, 20, 25日	四/六	1800 - 1930
		B6		四/六	1930 - 2100
中西區	士美非路體育館	C4	1月7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31日 2月4, 14, 18, 21, 25, 27*日	四	1800 - 1930
				六*/日	1500 - 1630
		B7		四	1930 - 2100
				六*/日	1630 - 1800
南區	黃竹坑體育館	A4	1月3, 4, 11, 18, 24, 25, 31日 2月1, 14, 15, 21, 22, 28, 29日	一	1800 - 1930
				日	1600 - 1730
		B8		一	1930 - 2100
				日	1730 - 1900