

2022-23年度地區籃球隊訓練計劃			
分區	級別二(14節)		
	日期	地點	時間
東區	12月9, 16, 23, 30日 1月6, 13, 20, 27日 2月3, 10, 17, 24日 3月3, 10日	港島東體育館	五:8-10pm
灣仔/中西區	12月8, 15, 29日 1月5, 12, 19, 26日 2月2, 9, 16, 23日 3月2, 7, 9日	士美非路體育館	二/四:8-10pm
觀塘	12月 *2,6,*9,13,*16,20,*23,*30日 1月3, *6, 10, *13, 17, 31日	九龍灣體育館	二/*五:7-9pm
九龍城	12月7, 14, 21, 30日 1月4, 11, 18, 30日 2月1, 8, 15, 22日 3月1, 8日	紅磡市政大廈體育館	三:8-10pm
黃大仙	12月*19日 1月4, *9, 11, *16, 18, 30日 2月1, 3, 6, 10, ^11, #12, ^25日	保安道體育館/ *保安道體育館/ ^北河街體育館/ #將軍澳體育館	一/三/五: 8-10pm *一:9-11pm ^六/#日:4-6pm
香港區女子	12月15,19, 23日 1月5,12,19,26日 2月2,9,16,23,28日 3月2,9日	大角咀體育館	一/二/四/五: 7-9pm
葵青/離島	12月7, 14, 21, 28日 1月4, 11, 18, 25日 2月1, 8, 15, 22日 3月1, 8日	青衣體育館	三:8-10pm
九龍/新界區 女子	12月7, 14, 21日 1月4, 11, 18日 2月1, 8, 15, 22日 3月1, *3, 8, *10日	荔景體育館/ *北葵涌鄧肇堅體育 館	三/*五:7-9pm

2022-23年度地區籃球隊訓練計劃			
北區	12月15, *20, <b>22</b> , 29日 1月5, 12, 19, 26日 2月2, 9, 16, 23日 3月2, 9日	保榮路體育館	*二/四:7-9pm
深水埗	12月7, *8, #12, 14, *15, 21日 1月4, *5, 11, *12, 18, *19日 2月1, *2日	北河街體育館 / *北河街體育館 / #保安道體育館	三/*四: 8-10pm #一:9-11pm
沙田	<del>12月9, 16, 23, 30日</del> 1月6, 13, 20, 27日 2月3, 10, 17, 24日 3月3, 10日 <b>12月15, 22, 29日</b> <b>1月5, 12, 19, 26日</b> <b>2月2, 9, 16, 23日</b> <b>3月2, 9, 13, 16, 20, 23日</b>	美林體育館 曾大屋遊樂場	三: 8-10pm 四: 7-9pm
西貢	12月6, 9, 16, 23, 30日 1月6, 13, 20, 27日 2月3, 10, 17, 24日 3月10日	將軍澳體育館	二/五: 7-9pm
荃灣	12月9, 16, 23, 30日 1月6, 13, 20, 27, *30日 2月*6, *13, *20, *27日 3月*6日	荃景圍體育館	*一/五:8-10pm
屯門	12月9, 16, 23, 30日 1月6, 13, 20, 27日 2月3, 10, 17, 24日 3月3, 10日	兆麟體育館	五:7-9pm
元朗	12月8, 15, 22, 29日 1月5, 12, 19, 26日 2月2, 9, 16, 23日 3月2, 9日	天暉路體育館	四:6-8pm