



## 2014-15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2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30日 2月1, 6, 8, 13, 15日	五	1800 – 1930		
				日	1600 – 1730		
		B1		五	1930 – 2100		
				日	1730 – 1900		
葵青	青衣體育館	C1	1月9, 10, *17, 21, 26, 28日 2月1, 5, 7, 12, 14, 24, 26, 28日	一/二/三/四/五	1900 – 2030		
				六	1300 – 1430		
				*六	1900 – 2030		
				日	1600 – 1730		
		B2		一/二/三/四/五	2030 – 2200		
				六	1430 – 1600		
				*六	2030 – 2200		
				日	1730 – 1900		
沙田	美林體育館	A2	1月2, 3, 9, 10, 16, 17, 24, 31日 2月7, 12, 14, 26, 28日	四/五	1800 – 1930		
	顯徑體育館			1月30日	六	1900 – 2030	
	美林體育館	B3		1月2, 3, 9, 10, 16, 17, 24, 31日 2月7, 12, 14, 26, 28日	四/五	1930 – 2100	
	顯徑體育館			1月30日	五	1800 – 1930	
西貢	將軍澳體育館	C2	1月3, 6, 13, 17, 20, 23, 27, 30日 2月1, 3, 7, 10, 17, 24日	二/五	1800 – 1930		
		B4		六/日	1700 – 1830		
				二/五	1930 – 2100		
				六/日	1830 – 2000		
黃大仙	摩士公園體育館	A3	1月2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30日 2月1, 6, 8, 13, 15日	五	1900 – 2030		
				日	1700 – 1830		
		B5		五	2030 – 2200		
				日	1830 – 2000		
深水埗	石硤尾公園體育館	C3	2月28日	六	1600 – 1730		
	長沙灣體育館		1月18日	日	1600 – 1730		
	北河街體育館		2月14日	六	1200 – 1330		
	保安道體育館		2月25日	三	1900 – 2030		
	蕙荃體育館		1月24日	六	1300 – 1500		
	荔景體育館		1月4, 11, 17, *25, 31日 2月#1, 7, #8日	六/日	1600 – 1730		
			*六	1500 – 1630			
	石硤尾公園體育館		B6	2月28日	六	1730 – 1900	
				長沙灣體育館	1月18日	日	1730 – 1900
				北河街體育館	2月14日	六	1330 – 1500
				保安道體育館	2月25日	三	2030 – 2200
				蕙荃體育館	1月24日	六	1500 – 1700
荔景體育館		1月4, 11, 17, *25, 31日 2月#1, 7, #8日		六/日	1730 – 1900		
	*六	1630 – 1800					
	#日	1700 – 1900					
中西區	士美非路體育館	C4	1月6, 10, 13, 17, 20, 24, 27日 2月3, 7, 10, *14, 17, 24, *28日	二	1800 – 1930		
				六	1400 – 1530		
				*六	1700 – 1830		
		B7		二	1930 – 2100		
				六	1530 – 1700		
				*六	1830 – 2000		
南區	黃竹坑體育館	A4	1月4, 5, 12, 19, 25, 26日 2月1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23日	一	1800 – 1930		
				日	1600 – 1730		
		B8		一	1930 – 2100		
				日	1730 – 1900		