



2011-12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, 13, 15, 20, 27, 29日 2月3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26日	五	1800 – 1930
				日	1700 – 1830
		B1		五	1930 – 2100
				日	1830 – 2000
葵青	青衣體育館	C1	1月8, 16, 21, 26, 30日 2月2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27日 3月1日	一/四	1900 – 2030
				六	1500 – 1630
				日	1600 – 1730
		B2		一/四	2030 – 2200
				六	1630 – 1800
				日	1730 – 1900
沙田	顯徑體育館	A2	1月4, 8, 11, 15, 18, 29日 2月5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29日	三	1900 – 2030
				日	1700 – 1830
		B3		三	2030 – 2200
				日	1830 – 2000
西貢	將軍澳體育館	C2	1月14, 21, 28, 31 2月4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28 3月3, 6日	二/六	1800 – 1930
		B4		二/六	1930 – 2100
黃大仙	摩士公園體育館	A3	1月6, 13, 15, 20, 29日 2月3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26日 3月2日	五	1900 – 2030
				日	1300 – 1430
		B5		五	2030 – 2200
				日	1430 – 1600
深水埗	長沙灣體育館	C3	1月3, 8, 10, 15, 17, 31日 2月4, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28日	二	1800 – 1930
				六/日	1700 – 1830
		B6		二	1930 – 2100
				六/日	1830 – 2000
中西區	士美非路體育館	C4	1月3, 7, 10, 14, 17, 21, 28, 31日 2月4, 7, 11, 14, 18, 21日	二	1800 – 1930
				六	1300 – 1430
		B7		二	1930 – 2100
				六	1430 – 1600
南區	黃竹坑體育館	A4	1月7, 9, 14, 16, 21, 30日 2月4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27日	一/六	1800 – 1930
		B8		一/六	1930 – 2100