

2025-26年度地區籃球隊訓練計劃

分區	級別二(14節)			
	星期	日期	地點	時間
東區	Mon	5, 12, 19, 26 / 1 / 2026 2, 9 / 2 / 2026	港島東體育館	20:00-22:00
	Fri	2, 9, 16, 23, 30 / 1 / 2026 6, 13, 27 / 2 / 2026		
南區	Mon	22 / 12 / 2025 23 / 2 / 2026 2 / 3 / 2026	鴨脷洲體育館	19:00-21:00
	Wed	7, 14, 21, 28 / 1 / 2026 4, 11, 25 / 2 / 2026 4 / 3 / 2026		
	Sat	24 / 1 / 2026 14, 28 / 2 / 2026		18:00-20:00
灣仔區	Tue	16, 23 / 12 / 2025	駱克道體育館	19:00-21:00
	Tue	6 / 1 / 2026	港灣道體育館	19:00-21:00
	Tue	13, 20, 27 / 1 / 2026 3, 10, 24 / 2 / 2026 3 / 3 / 2026		20:00-22:00
	Thu	8, 15, 22, 29 / 1 / 2026	香港公園體育館	20:00-22:00
中西區	Mon	8, 15, 22 / 12 / 2025 5, 12, 19, 26 / 1 / 2026 2, 9, 23 / 2 / 2026 2 / 3 / 2026	上環體育館	19:00-21:00
	Wed	3, 10, 17 / 12 / 2025		

2025-26年度地區籃球隊訓練計劃

分區	級別二(14節)			
	星期	日期	地點	時間
九龍城區	Mon	15, 22 / 12 / 2025 5, 12, 19, 26 / 1 / 2026 2 / 2 / 2026	紅磡市政大廈 體育館	19:00-21:00
	Wed	17 / 12 / 2025 7, 14, 21, 28 / 1 / 2026 4, 25 / 2 / 2026		
黃大仙區	Wed	10, 17 / 12 / 2025 7, 14, 21, 28 / 1 / 2026	彩虹道體育館	19:00-21:00
	Fri	12, 19 / 12 / 2025 9, 16, 23 / 1 / 2026 13, 27 / 2 / 2026 6 / 3 / 2026		
葵青/離島區	Fri	5, 12, 19 / 12 / 2025 9 / 1 / 2026	荔景體育館	19:00-21:00
	Tue	16, 23 / 12 / 2025 6, 13, 20, 27 / 1 / 2026 3, 10, 24 / 2 / 2026 3 / 3 / 2026	大窩口體育館	20:00-22:00
北區	Tue	16, 23 / 12 / 2025 6, 13, 20, 27 / 1 / 2026 3, 10 / 2 / 2026	保榮路體育館	19:00-21:00
	Thu	8, 15, 22, 29 / 1 / 2026 5, 12 / 2 / 2026		
深水埗區	Mon	15, 22 / 12 / 2025 5, 12, 19, 26 / 1 / 2026 2 / 3 / 2026	石硤尾公園體育 館	19:00-21:00
	Wed	10, 17 / 12 / 2025 7, 14, 21, 28 / 1 / 2026 4 / 3 / 2026		

2025-26年度地區籃球隊訓練計劃

分區	級別二(14節)			
	星期	日期	地點	時間
大埔區	Mon	5, 12, 19, 26 / 1 / 2026 2, 9, 23 / 2 / 2026	富亨體育館	19:00-21:00
	Wed	7, 14, 21, 28 / 1 / 2026 4, 11, 25 / 2 / 2026		
觀塘/西貢區	Wed	17/ 12 / 2025 14, 21, 28 / 1 / 2026	將軍澳體育館	18:00-20:00
	Fri	19, 26 / 12 / 2025 2, 16, 23, 30 / 1 / 2026		
	*Tue/ Thu	5, *10, 12, 26 / 2 / 2026	九龍灣體育館	19:00-21:00
荃灣區	Mon	15, 22 / 12 / 2025 5, 12, 19, 26 / 1 / 2026 *9 / 2 / 2026	楊屋道體育館	20:00-22:00 /*19:00-21:00
	Fri	12, 19 / 12 / 2025 2, 9, 16, 23 / 1 / 2026 *6 / 3 / 2026		19:00-21:00 /*20:00-2200
屯門區	Mon	5, 12, 19, 26 / 1 / 2026 2, 9, 23 / 2 / 2026	友愛體育館	19:00-21:00
	Wed	7, 14, 21, 28 / 1 / 2026 4, 11, 25 / 2 / 2026		
元朗區	Wed	7, 14, 21, 28 / 1 / 2026 4, 11, 25 / 2 / 2026	元朗體育館	19:00-21:00
	Fri	9, 16, 23, 30 / 1 / 2026 6, 13, 27 / 2 / 2026		

2025-26年度地區籃球隊訓練計劃

分區	級別二(14節)			
	星期	日期	地點	時間
油尖旺區	Tue	2, 9, 16, 23 / 12 / 2025 6, 13, 20, 27 / 1 / 2026 3, 10, 24 / 2 / 2026 3 / 3 / 2026	大角咀體育館	19:00-21:00
	Thu	12, 26 / 2 / 2026		
沙田區	Tue	27/1/2026	美林體育館	19:00-21:00
	Wed	17 / 12 / 2025 25 / 2 / 2026 4 / 3 / 2026		
	Fri	19 / 12 / 2025 2, 9, 16, 23, 30 / 1 / 2026 6, 13, 27 / 2 / 2026 6 / 3 / 2026		
九龍/香港區 女子	Tue	*16, *23 / 12 / 2025 6, 13, 20, 27 / 1 / 2026 3, *10, 24 / 2 / 2026	九龍灣體育館/ *瑞和街體育館	19:00-21:00
	Thu	*18 / 12 / 2025 8, 15, 22, 29 / 1 / 2026		
九龍/新界區 女子	Mon	22 / 12 / 2025 5, 12, 19, 26 / 1 / 2026 2, 9, 23 / 2 / 2026 2 / 3 / 2026	荃景圍體育館	19:00-21:00
	Wed	7, 14, 21, 28 / 1 / 2026 4 / 2 / 2026	荃灣體育館	19:00-21:00