

2021-22年度地區籃球隊訓練計劃

| | 分區 | 級別二(14節) | | |
|----|--------|--|---------|---------------------|
| | | 日期 | 地點 | 時間 |
| 男子 | 東區 | 12月10,17,23,31日 1月7,14,21,28日 2月4,11,18,25日 3月4,11日 | 港島東體育館 | 五:8-10pm |
| | 灣仔/南區 | 12月8,15,22日 1月5,12,19,26日 2月9,16,23,*26日 3月2,*5,9日 | 鴨利洲體育館 | 三:7-9pm *六:6-8pm |
| | 灣仔/中西區 | 1月6,13,20,27日 2月10,17,24日 3月3,10,17,24,31日 4月7,14日 | 士美非路體育館 | 四:8-10pm |
| | 觀塘/西貢 | 12月8,15,22,29日 1月5,12,19,26日 2月9,16,23日 3月2,9日 | 荔景體育館 | 三:7-9pm |

2021-22年度地區籃球隊訓練計劃

| | | | | |
|----|-------------|---|-----------|-------------------------|
| 男子 | 九龍城 | 12月7,14,21,28日 1月4,11,18,25日 2月*5,*12,*19,*26日 3月#4,#11日 | 紅磡市政大廈體育館 | 二/#五:9-11pm *六:7-9pm |
| | 黃大仙 | 12月7,14,21,28日 1月4,11,18,25日 2月8,15,22日 3月1,8,15日 | 彩虹道體育館 | 二:7-9pm |
| | 深水埗/ 油尖旺 | 12月7,14,23日 1月4,11,18,25日 2月8,10,15,17,22日 3月1,8日 | 大角咀體育館 | 二/四 7-9pm |
| | 葵青/離島 | 12月8,15,22日 1月5,12,19,26日 2月9,16,23日 3月2,7,9,10日 | 青衣體育館 | 一/三/四 8-10pm |

2021-22年度地區籃球隊訓練計劃

| | | | | |
|----|----|---|-------------------|-----------------------|
| 男子 | 沙田 | 12月8,*10,15,*17,22日 1月5,12,19,26日 2月9,16,23日 3月2,*4日 | 美林體育館 | 三:8-10pm *五:8-10pm |
| | 大埔 | 12月8,15,22,29日 1月5,12,19,26日 2月9,16,23日 3月2,9,16日 | 大埔體育館 | 三:8-10pm |
| | 北區 | 12月*7,9,16,23,30日 1月6,13,20,27日 2月10,17,24日 3月3,10日 | 保榮路體育館 | *二/四:7-9pm |
| | 荃灣 | 12月#1,#8,10,#15,17,#22,#29日 1月7,21,*24,*31日 2月*7,*14,*21日 | 荃灣體育館/*楊屋道 體育館 | *一/#三/五: 8-10pm |

2021-22年度地區籃球隊訓練計劃

| | | | | |
|----|----------|---|----------------------|--|
| 男子 | 屯門 | 12月*3,*23,*28,*30日 1月^7,^14日 2月#10,#17,#24日 3月#3,4,#10,11,#17日 | *兆麟體育館/#大興體育館/蝴蝶灣體育館 | *12月:7-9pm ^1月:8-10pm #2月/3月:7-9pm |
| | 元朗 | 12月20,22日 1月3,5,10,12,17,19,24,26,31日 2月7,21日 3月7日 | 天水圍公園3號場 | 一/三:7-9pm |
| 女子 | 香港區女子 | 12月7,11*,14,21,28日 1月4,11,18,25日 2月8,15,22日 3月1,8日 | 港灣道體育館 | 二:8-10pm *六:2-4pm |
| | 九龍/新界區女子 | 12月6,*8,13,*15,20,*22,*29日 1月3,*5,10,*12,17,*19,24日 | 石硤尾公園體育館 | 一/*三:8-10pm |