

賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目 2022-23

賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目

(青少年地區足球隊)

賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目(青苗足球)

賽馬會幼苗足球培訓計劃 (男子組 及 男、女子混合組)

賽馬會女子青少年足球訓練計劃

宗旨：

- (1) 增加青少年對足球運動的興趣、培養其良好團體及體育精神。
- (2) 讓具潛質的學員接受進一步的延續培訓。表現良好的學員有機會被香港足球總會挑選，參加地域精英隊遴選，繼而晉升至本會的代表隊參與國際賽事。

(一) 參加資格及組別：

歡迎 4 至 17 歲具基本足球技術的青少年參加。(本計劃不適合初學者參加)

培訓組別	年齡組別	出生年份	每區訓練學員名額 場區球員 + 守門員
賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目 - 青少年地區足球隊 (18 區-男子組)	18 歲以下	2005 年或以後	22 + 2
	16 歲以下	2007 年或以後	20 + 2
賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目 - 青苗足球 (18 區-男子組)	15 歲以下	2008 年或以後	20 + 2
	14 歲以下	2009 年或以後	20 + 2
	13 歲以下	2010 年或以後	20 + 2
賽馬會幼苗足球培訓計劃 (18 區-男子組)	12 歲以下	2011 年或以後	40
	10 歲以下	2013 年或以後	40
賽馬會幼苗足球培訓計劃 (18 區男、女子混合組)	8 歲以下	2015 年或以後	40
	6 歲以下	2017 或 2018 年	40
賽馬會女子青少年足球訓練計 劃 (5 區域-女子組)	17 歲以下	2006, 2007, 2008 或 2009 年	16 + 2
	13 歲以下	2010, 2011 或 2012 年	18 + 2 (6 班)
	10 歲以下	2013 或 2014 年	16 (7 班)
參加學員必須為 2005 年 1 月 1 日至 2018 年 12 月 31 日期間出生 (並必須符合以上條件)。			
8 歲以下及 6 歲以下男、女子混合組別每隊將設有最少 4 名女子名額			
賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目 - 青少年地區足球隊、青苗足球及賽馬會幼苗足球培訓計劃 18 區男子組、賽馬會幼苗足球培訓計劃 18 區域男、女子混合組包括：中西區，東區，南區，灣仔，九龍城，油尖旺，深水埗，黃大仙，觀塘，屯門，元朗，荃灣，葵青，離島，大埔，北區，西貢 及 沙田			
賽馬會女子青少年足球訓練計劃 5 區域女子組包括：香港島，九龍，新界東，新界南 及 新界西 *新界西不設 17 歲以下組別			

(二) 取錄詳情：

- (1) 若參加者以網上系統報名，收據上會有甄選日期、時間及地點；若以表格報名，主辦單位將甄選日期、時間及地點電郵至各申請人。
- (2) 由於疫情關係，甄選場地可能隨時關閉或被政府徵用，本會會及時更新甄選時間及場地到本會網站。亦請各參加者（不論經網上系統報名或填寫實體表格報名）密切留意本會網站，了解最新安排。
- (3) 報名被接納的參加者必須出席全部的甄選練習，本會將以參加者之紀律、出席率、練習表現及技術測試等四個選拔範疇挑選符合條件者加入訓練。
- (4) 若因為疫情以致足球場未能開放，從而令到甄選未能舉行，主辦單位會以抽籤形式決定入選球員，並以電話短訊通知入選球員
- (5) 主辦單位有權就甄選日期、時間、場地及教練等作出調配。
- (6) 參加者必須根據上表所述年份報名正確的年齡組別。
- (7) 參加者入選及成功註冊後，不得更改所屬年齡組別及隊伍。

(三) 訓練日期、時間及地點：

- (1) 有關確實訓練日期、時間及地點，球隊教練將會在甄選過後通知各入選學員。
- (2) 男子組 13 歲至 18 歲以下組別各有 36 節訓練，每節 1.5 小時；男子組 10 歲至 12 歲以下組別各有 54 節訓練，每節 1.5 小時；男、女子混合組 6 歲及 8 歲以下組別各有 36 節訓練，每節 1 小時；女子組 10 歲至 17 歲以下組別各約有 30 節訓練(視乎場地情況)，每節 1.5 小時。
- (3) 訓練計劃的訓練及比賽節數有機會視乎疫情而調整，主辦單位將不會為已取消的訓練提供補堂。
- (4) 主辦單位有權在所有足球場需要關閉的情況下，按照原有時間表，改為以其他方法，如網上平台(例如: Zoom)進行訓練
- (5) 訓練開始日期會因應參加者年齡及地區而調整(詳情稍後提供)
- (6) 主辦單位有權就訓練日期、時間、場地及教練等作出相關調配

(四) 比賽：

計劃期間學員將有機會參與由香港足球總會舉辦之比賽。U13 至 U18 球隊將參加青年聯賽，賽事由本會競賽部安排；U6 至 U12 球隊將會進行小型比賽，賽事由本會技術部(草根足球部)編排。所有球隊必需按照本會所屬部門辦理一切參賽事宜及出席會議。

(五) 教練：由香港足球總會任命資深教練任教（部份教練為前香港代表隊成員）。

(六) 獎勵：完成訓練及經評核合格的學員可獲發證書乙張。

(七) 報名：由即日起以表格或網上報名。

(八) 報名辦法：

1) 網上報名系統

<https://enrollment.hkfa.com/OCES/AvailableCourses?Locale=en-US>

(可依據指示填寫個人資料報名參加本計劃)

2) 到以下地點索取表格，並將填妥之報名表寄回或親遞香港足球總會（香港足球總會地址：**九龍何文田佛光街 55 號**）：

- 1) 香港足球總會網頁 www.hkfa.com 下載（足球總會主頁 ➡ 發展項目 ➡ 青少年足球 ➡ 賽馬會青少年足球發展計劃 – 訓練項目）
- 2) 香港足球總會
- 3) 康樂及文化事務署各分區康樂事務辦事處

(九) 參加費用：港幣 300 元正，支票或網上繳費，（只有入選學員需要繳交，用作訓練球衣費用。）

- 支票抬頭：**The Hong Kong Football Association Limited**，請在支票背頁填上參加者姓名，入選球隊及聯絡電話，支票抬頭必須以英文填寫。
- 網上繳費：以 Visa 或 MasterCard 經網上系統繳費，繳費步驟會上載至足總網頁。參加者可列印有關收據以作紀錄。
- 學員經甄選並接納後，由教練通知才需要繳付費用。
- 費用一經繳交將不獲發還。

(十) 報名查詢：grassroots.enquiry@hkfa.com (只供學員使用)

grassroots@hkfa.com (只供屬會或教練使用)

(十一) 備

- 註：
- (1) 若參加者成功入選其中一隊隊伍，參加者將不能在計劃中途轉換球隊或年齡組別。
 - (2) 參加者必須根據上表所述年份報名正確的年齡組別。
 - (3) 如發現申請者資格不符合該班要求、資料不齊或逾期遞交表格者，主辦機構有權取消該份申請。
 - (4) 你所提供的資料及身份證明文件號碼，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳各合辦機構活動之用。你提供的個人資料，除獲本會授權職員、教練及有關人士外，將不會提供予其他人士。

(有關本會的私隱政策可參閱 <https://www.hkfa.com/upload/rules/privacy.pdf>)

- (5) 若要求更改或索取你申報的個人資料，可與香港足球總會職員聯絡。
- (6) 你必須在本表格提供所需之個人資料及簽署，如果你未能提供所需個人資料，本會無法處理你的申請。報名表上必須填上家長姓名及家長簽署的聲明。
- (7) 本會已為是次活動購買「團體個人意外保險」，參加者可按需要自行購買意外傷亡及保障財物保險。
- (8) U6 及 U8 組別球員不可穿著有金屬粒及硬膠粒之足球鞋參與訓練及比賽**
- (9) 主辦機構保留修改章程的權利，參加者不得異議。

惡劣天氣下之上課安排：

天氣情況	教練出席安排	甄選或訓練安排
兩天 / 雷暴警告信號	教練出席	甄選或訓練與否，教練將視乎現場天氣及場地情況而作出適當安排。
三號熱帶氣旋 / 黃色暴雨警告信號	教練出席	6 歲及 8 歲以下組別之甄選或訓練取消；而其他組別之家長可以視乎天氣及安全情況而安排其子女出席。
八號熱帶氣旋或以上 / 紅色或黑色暴雨警告信號 (如在訓練前 2 小時，天文台發出八號熱帶氣旋、紅色或黑色暴雨警告信號，所有組別之訓練取消。)	教練毋須出席	所有組別之甄選或訓練取消。
八號熱帶氣旋預警 (天文台在發出八號熱帶氣旋警告信號之前兩小時內發出預警信息)	教練毋須出席	如甄選或訓練舉行前已發出上述信號，所有組別之甄選或訓練取消。
「高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：7)	教練出席	甄選或訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應 減少 戶外體力消耗，以及 減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
「甚高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：8 至 10)	教練出席	甄選或訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應 盡量減少 戶外體力消耗，以及 盡量減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應 減少 戶外體力消耗，以及 減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
「嚴重」健康風險級別 (空氣質素健康指數：10+)	教練出席	甄選或訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應 避免 戶外體力消耗，以及 避免 在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應 盡量減少 戶外體力消耗，以及 盡量減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

健康須知：

訓練前後時序	需要採取的措施
前往訓練場地前	<ul style="list-style-type: none"> ● 如有需要，可先量度體溫，確保體溫處於正常水平 ● 須佩帶口罩 ● 球員須自備酒精搓手液及口罩盒
抵達場地，訓練開始前	<ul style="list-style-type: none"> ● 須在進入球場範圍前，利用手機掃描「安心出行」二維碼及出示有效的「疫苗通行證」，並由工作人員協助量度體溫，確保體溫處於正常後方可進入球場 ● 須清潔雙手

	<ul style="list-style-type: none"> ● 須佩帶口罩 ● 保持最少 1.5 米的社交距離 ● 儘量避免與其他球員或家長聚集
訓練進行時	<ul style="list-style-type: none"> ● 球員可除下口罩，並放置在口罩盒中 ● 避免隨便放置/丟棄口罩 ● 場邊觀看的家長則須佩帶口罩，並保持社交距離
訓練結束後	<ul style="list-style-type: none"> ● 須佩帶口罩 ● 避免多人使用球場內的淋浴設施 ● 回家後，應洗澡及洗頭，清除身體上的污垢及細菌。 ● 立即除下及妥善清洗球衣

體溫過高(攝氏 37.5 度以上)或有以下任何一項病徵的球員**不應參與訓練，並儘快求醫**：

- 發燒、發冷
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 氣喘、呼吸困難
- 感到異常疲倦或疲勞
- 突然喪失味覺或嗅覺
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 腹瀉

如遇到以下情況，**球員應留在家中，不應到球場參與訓練**

- 球員被列為確診者或密切接觸者
- 球員於過去 21 天內有外遊記錄或現正按政府檢疫措施執行強制檢疫
- 球員之同住人士被列為確診者或密切接觸者
- 球員之同住人士於過去 21 天內有外遊記錄或現正按政府檢疫措施執行強制檢疫
- 球員或其同住人士需按政府檢疫措施執行強制檢測，而並未收到陰性檢測報告

可瀏覽以下網址以查閱須要執行強制檢測的指明場所：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/compulsorytestingnotice_premises_CHI.pdf

由衛生署發出的健康指引：

- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 佩帶口罩時，口罩表面須完全覆蓋口、鼻和下巴

參加者請保留本章程作日後參考之用