



香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club



香港賽馬會 Pass-It-On 教練持續培訓網上課程 - 女子足球

2022 年 7 月 4, 12, 13 及 15 日

隨著女子足球近年在全球迅速發展，香港女子足球發展也逐漸受到更多關注。為了讓本地女子足球員能接受更專業的訓練，香港賽馬會與曼聯及香港足球總會再度聯手，為香港女足教練帶來一連四課的網上課程。

曼聯女子足球會成立於 2018 年。球隊很快便升班到英格蘭頂級賽事-女子超級聯賽，與其他高水平球隊作賽。除了優秀的球員，曼聯女子足球隊擁有一群經驗豐富的教練，以確保球員能適應現代女子足球的高強度賽事。在這四次網上研討會，我們有幸邀請到五位來自曼聯女子足球隊以及曼聯青訓學院的教練團成員向一眾香港教練分享他們專業知識及經驗。

在這四課網上課程中，包括曼聯女子足球隊主教練馬克·史堅拿(Marc Skinner)在內的專業團隊將透過視像形式，提供涵蓋多個範疇的專業女足培訓知識，以啟發本地教練，從而結合出適合自己球隊的訓練方式。

網上課程（一）：球員發展計劃

日期

- 2022 年 7 月 4 日（星期一）

時間

- 香港時間晚上 6-7 時

講者

- 馬克·史堅拿(Marc Skinner) –曼聯女子足球隊主教練

課程內容

- 女子足球縱覽
- 個人化訓練對青年球員發展的重要性
- 球員分析、評估及反饋
- 在球場內外設計和實施個人發展計劃





香港賽馬會
The Hong Kong
Jockey Club



網上課程（二）：心理及社交發展

日期

- 2022年7月12日（星期二）

時間

- 香港時間晚上6-7時

講者

- 丹尼爾·蘭森(Daniel Ransom) –曼聯青訓學院首席運動心理學家
- 菲安紐雅蘭·巴恩斯(Fionnuala Barnes) –曼聯青訓學院運動心理學家

課程內容

- 心理學家在青年發展所扮演的角色
- 於球場外助青年發展心理和社交能力的策略
- 教練如何在訓練中協助球員發展心理社交能力的實用策略/技巧



網上課程（三）：月經週期對球員表現的影響

日期

- 2022年7月13日（星期三）

時間

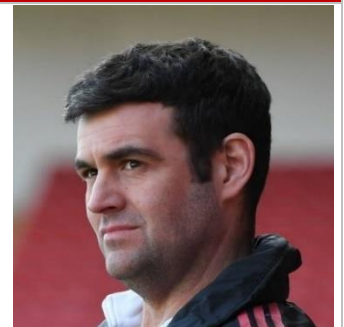
- 香港時間晚上6-7時

講者

- 艾迪·卡希爾(Eddie Craghill) –曼聯女子足球隊助理醫生

課程內容

- 月經週期如何影響女子球員
- 月經週期與受傷風險的關係
- 如何根據球員的月經週期調整訓練內容以提高表現



網上課程（四）：青年發展績效分析

日期

- 2022年7月15日（星期五）

時間

- 香港時間晚上6-7時

講者

- 路克·懷特(Luke Wright) –曼聯女子足球隊分析師

課程內容

- 訓練及比賽影片分析
- 影片分析在球員教學上的應用
- 數據分析

