



香港足球總會 C 級教練證書課程 [42]

HKFA C Coaching Certificate Course [42]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
1/2/2023 Wednesday	理論課 Theory	1930 – 2230	T1 課程簡介及要求 Course Overview T2 青訓足球教練的角色 The Role of Youth Football Coach	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
4/2/2023 Saturday	場地課 Practical	1930 – 2230	P1 不同種類的熱身 Different Types of Warm Up P2 從 11 人比賽中觀察球員能力 Observing player ability from 11 players	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
5/2/2023 Sunday	理論課 Theory	1930 – 2230	T3 香港足球哲學 Hong Kong Football Philosophy T4 熱身、緩和及恢復原理 Warm Up , Cool Down and Recovery	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
7/2/2023 Tuesday	場地課 Practical	1930 – 2230	P3 進攻：運球及盤球 Running With The Balls and Dribbling Skills P4 進攻：1v1 (有球與無球) Attacking Play (With and Without Ball)	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
8/2/2023 Wednesday	理論課 Theory	1930 – 2230	T5 球賽分析 Match Analysis	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
11/2/2023 Saturday	場地課 Practical	1930 – 2230	P5 進攻傳接球、半轉身、第一接球 Passing & Receiving, Half Turn and First Touch P6 進攻：支援及保持控球權 Attacking Play- Support and Ball Possession	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
12/2/2023 Sunday	場地課 Practical	1800 – 2000	球賽觀賞 (待定) Match Observation (TBC)	待定 TBC



香港足球總會 C 級教練證書課程 [42]

HKFA C Coaching Certificate Course [42]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
13/2/2023 Monday	理論課 Theory	1930 – 2230	T6 足球訓練原則 Principles of Coaching Method T7 教練法原則 Principles of Coaching Method	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
15/2/2023 Wednesday	理論課 Theory	1930 – 2230	T19 足球運動員的營養 Nutrition for Football Players (客席講師)	網上課程 Online Session
18/2/2023 Saturday	場地課 Practical	1930 – 2230	P7 進攻：攻門能力 Attacking Play- Finishing P8 小組進攻：撞牆式傳球 Combination Play - Wall Pass	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
19/2/2023 Sunday	場地課 Practical	1930 – 2230	P9 小組進攻：善用人數優勢 Combination Play – Numerous Advantage P10 小組進攻：疊瓦式後上走位 Combination Play – Overlapping	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
21/2/2023 Tuesday	理論課 Theory	1930 – 2230	T8 足球比賽的四個重要時刻 Four Main Moments in Football T13 戰術及陣式 Football Tactics and Team Formation	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
22/2/2023 Wednesday	場地課 Practical	1930 – 2230	P11 速度訓練 Speed Training P12 攻守轉換訓練 Transition Moment Training	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
25/2/2023 Saturday	場地課 Practical	1930 – 2230	P13 防守：1v1 盯人盯位 Defending Play - 1 V 1 Marking men and space	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
26/2/2023 Sunday	理論課 Theory	1930 – 2230	T9 球賽分析報告 Match Analysis Report	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre



香港足球總會 C 級教練證書課程 [42]

HKFA C Coaching Certificate Course [42]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
28/2/2023 Tuesday	理論課 Theory 1930 - 2230	T16 足球運動心理 Sport Psychology for Football (客席講師)	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
1/3/2023 Wednesday	場地課 Practical 1930 - 2230	第一次場地考核 1 st Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
4/3/2023 Saturday	場地課 Practical 1930 - 2230	第一次場地考核 1 st Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
5/3/2023 Sunday	場地課 Practical 1930 - 2230	P14 防守：夾擊及包抄 Defending Play - Doubling and Covering	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
7/3/2023 Tuesday	理論課 Theory 1930 - 2130	運動科學 Sports Science	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
8/3/2023 Wednesday	場地課 Practical 1930 - 2230	運動科學 Sports Science	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
11/3/2023 Saturday	理論課 Theory 1930 - 2230	運動科學 Sports Science	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
12/3/2023 Sunday	場地課 Practical 1930 - 2230	運動科學 Sports Science	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre



香港足球總會 C 級教練證書課程 [42]

HKFA C Coaching Certificate Course [42]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
14/3/2023 Tuesday	理論課 Theory	1930 – 2230 T18 最新球例 The Laws of the Game	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
18/3/2023 Saturday	場地課 Practical	1930 – 2230 P15 平衡 Defending Play- Balancing	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
19/3/2023 Sunday	場地課 Practical	1930 – 2230 P16 守門員技術 - 封阻射門 Goalkeeper- Block Shot P17 守門員技術 - 發球 Goalkeeper- Delivering The Ball	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
21/3/2023 Tuesday	場地課 Practical	1930 – 2230 P18 小型比賽及條件性比賽 Coaching in Small Sided Game and Conditioned Game P19 如何組織十一人練習及強化結構 Team Organization and Building Blocks in 11-A-Side	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
25/3/2023 Saturday	場地課 Practical	1930 – 2230 第二次場地考核 2 nd Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
28/3/2023 Tuesday	場地課 Practical	1930 – 2230 第二次場地考核 2 nd Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
29/3/2023 Wednesday	理論課 Theory	1930 – 2230 T18 球例考試 Theory Exam : Laws of the Game T19 基礎理論考試 Theory Exam : General T20 課程檢討及實習要求 Course Evaluation & Requirement of Coaching Practice	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre

Remarks 備注：

賽馬會香港足球總會訓練中心
Jockey Club HKFA Football Training Centre

地址: 新界將軍澳環保大道 190 號
Address: 190 Wan Po Road, Tseung Kwan O, N.T.

*課程地點在需要情況下會作出修改

*The schedule is subject to modification if necessary