



香港足球總會 D 級教練證書課程 [68]

HKFA D Coaching Certificate Course [68]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
2/2/2023 Thursday	理論課 Theory	1930 – 2230	T1 課程介紹 Course overview T2 香港教練的特質和角色 Roles and characteristics of HK youth football coach T3 熱身、緩和活動 Warm up and cool down activities	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	場地課 Practical	1930 – 2230	P1 熱身、協調訓練、球感及皮球操控 Warm up, coordination training, ball feeling and mastery of balls P2 從小型比賽中觀察個人技術 Observe individual skills in small-sided game	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	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
8/2/2023 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
11/2/2023 Saturday	理論課 Theory	1930 – 2230	T4 足球活動的設計 Planning a session T5 教練法及教練指導的基本原則 Coaching methods and principal of coaching	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	1930 – 2230	P3 技術發展 - 盤球 Technical development – Dribbling P4 技術發展 - 運球 Technical development – Running with the Ball	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
14/2/2023 Tuesday	場地課 Practical	1930 – 2230	P5 技術發展 - 傳接球 Technical development- Passing, Receiving P6 技術發展 - 支援 Technical development– Support	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
16/2/2023 Thursday	理論課 Theory	1930 – 2230	T6 足球技術及應用技巧的發展 Development of technique and skills T7 溝通的重要性 The importance of communication	網上課程 Online session
19/2/2023 Sunday	理論課 Theory	1930 – 2230	T8 教授不同年齡的青少年球員 Coaching Youth Player in Different Age T9 安全及預防受傷 Safety and injury prevention	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 D 級教練證書課程 [68]
HKFA D Coaching Certificate Course [68]
《 課程時間表 Timetable 》

21/2/2023 Tuesday	場地課 Practical	1930 – 2230	P7 技術發展 – 守門員技術 Technical development – Goalkeeping P8 技術發展 – 射門 Technical development – Shooting	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
23/2/2023 Thursday	理論課 Theory	1930 – 2230	T10 女子足球的發展 The development of women's football T11 兒童參與足球的動機 Motivation	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	場地課 Practical	1930 – 2230	P9 技術發展 – 頭球 Technical development – Heading P10 技術發展 – 個人防守 Technical development – Individual Defending	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
2/3/2023 Thursday	理論課 Theory	1930 – 2230	T12 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
7/3/2023 Tuesday	場地課 Practical	1930 – 2230	P11 於小型比賽中的訓練方法 Training in small-sided game	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
9/3/2023 Thursday	場地課 Practical	1930 – 2230	P12 場地考試 Practical exam	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	場地課 Practical	1930 – 2230	P12 場地考試 Practical exam	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
16/3/2023 Thursday	理論課 Theory	1930 – 2230	T14 球例考試 The Laws of the Game exam T15 理論考試 Theory exam T13 教練守則及課程檢討 Code of Conduct and Course evaluation	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, Hong Kong

*課程地點在需要情況下會作出修改

*The schedule is subject to modification if necessary