



香港足球總會 C 級教練證書課程 [40]

HKFA C Coaching Certificate Course [40]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
11/2/2022 Friday	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 T3 熱身、緩和及恢復原理 Warm Up , Cool Down and Recovery T4 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
13/2/2022 Sunday	場地課 Practical 1430-1730	球賽觀賞: 東方龍獅 vs 理文 Match Observation: Eastern Long Lions vs Lee Man	大埔運動場 Tai Po Sports Ground
16/2/2022 Wednesday	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
17/2/2022 Thursday	理論課 Theory 1930 – 2230	T5 球賽報告 Match Report	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
23/2/2022 Wednesday	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
24/2/2022 Thursday	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
25/2/2022 Friday	理論課 Theory 1930 – 2230	T6 教練法原則 Principles of Coaching Method	網上課程 Online
28/2/2022 Monday	理論課 Theory 1930 – 2230	T7 足球訓練原則 Principles of Training in Football	網上課程 Online
2/3/2022 Wednesday	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



香港足球總會 C 級教練證書課程 [40]

HKFA C Coaching Certificate Course [40]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
5/3/2022 Saturday	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
7/3/2022 Monday	理論課 Theory 1930 – 2230	T8 足球比賽的四個重要時刻 Four Main Moments in Football T9 戰術及陣式 Tactical and Team Formation	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
9/3/2022 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
11/3/2022 Friday	理論課 Theory 1930 – 2230	T10 足球運動之受傷預防 injury Prevention in Football T11 足球運動員的營養 Nutrition For Football Players	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
16/3/2022 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
17/3/2022 Thursday	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
18/3/2022 Friday	理論課 Theory 1930 – 2230	T12 最新球例 Laws of the Game Update	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
23/3/2022 Wednesday	理論課 Theory 1930 – 2230	T13 發展不同年齡青少年球員的技術及體能 T14 建立球隊的基礎條件 Foundation of forming a football team	網上課程 Online
24/3/2022 Thursday	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



香港足球總會 C 級教練證書課程 [40]

HKFA C Coaching Certificate Course [40]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
30/3/2022 Wednesday	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
31/3/2022 Thursday	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
2/4/2022 Saturday	場地課 Practical 1930 – 2230	P15 守門員技術 - 封阻射門 Goalkeeper- Block Shot P16 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
3/4/2022 Sunday	場地課 Practical 1930 – 2230	P16 小型比賽及條件性比賽 Coaching in Small Sided Game and Conditioned Game P17 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
4/4/2022 Monday	理論課 Theory 1930 – 2230	T17 基礎運動體適能 Basic Sports Conditioning	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
6/4/2022 Wednesday	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
10/4/2022 Sunday	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
11/4/2022 Monday	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 Practise	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.



THE HONG KONG FOOTBALL ASSOCIATION LIMITED
香港足球總會有限公司

香港足球總會 C 級教練證書課程 [40]

HKFA C Coaching Certificate Course [40]

《 課程時間表 Timetable 》

*課程地點在需要情況下會作出修改

*The schedule is subject to modification if necessary