



香港足球總會 C 級教練證書課程 [41]

HKFA C Coaching Certificate Course [41]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
1/9/2022 Thursday	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 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
4/9/2022 Sunday	場地課 Practical	1430-1730 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
6/9/2022 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
8/9/2022 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
9/9/2022 Friday	理論課 Theory	1930 – 2130 T5 球賽分析 Match Analysis	網上課程 Online Session
14/9/2022 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
17/9/2022 Saturday	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	奧運大樓 Olympic House
18/9/2022 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



香港足球總會 C 級教練證書課程 [41]

HKFA C Coaching Certificate Course [41]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
22/9/2022 Thursday	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
26/9/2022 Monday	理論課 Theory	1930 – 2230	T9 球賽分析報告 Match Analysis Report	網上課程 Online Session
29/9/2022 Thursday	理論課 Theory	1930 – 2130	T17 足球運動之受傷預防 Injury Prevention in Football (客席講師)	網上課程 Online Session
1/10/2022 Saturday	理論課 Theory	1930 - 2230	T8 足球比賽的四個重要時刻 Four Main Moments in Football	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
2/10/2022 Sunday	場地課 Practical	1930 – 2230	第一次場地考核 1st Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
5/10/2022 Wednesday	場地課 Practical	1930 – 2230	第一次場地考核 1st Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
6/10/2022 Thursday	理論課 Theory	1930 – 2130	T16 足球運動心理 Sport Psychology for Football (客席講師)	網上課程 Online Session
8/10/2022 Saturday	理論課 Theory	1930 – 2130	T19 足球運動員的營養 Nutrition for Football Players (客席講師)	網上課程 Online Session



香港足球總會 C 級教練證書課程 [41]

HKFA C Coaching Certificate Course [41]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
9/10/2022 Sunday	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
12/10/2022 Wednesday	理論課 Theory	1930 – 2230	T10 建立球隊的基礎條件 Foundation of Forming a Football Team T11 發展不同年齡青少年球員的技術及體能 Development of Technique and Physical Ability on Young Players in Different Age Group	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
15/10/2022 Saturday	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
16/10/2022 Sunday	理論課 Theory	1930 – 2230	T13 戰術及陣式 Football Tactics and Team Formation T14 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
18/10/2022 Tuesday	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
19/10/2022 Wednesday	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
22/10/2022 Saturday	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
23/10/2022 Sunday	理論課 Theory	1930 – 2230	T18 足球球例 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



香港足球總會 C 級教練證書課程 [41]

HKFA C Coaching Certificate Course [41]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
25/10/2022 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
26/10/2022 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
29/10/2022 Saturday	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

地址: 新界將軍澳環保大道 190 號

Jockey Club HKFA Football Training Centre

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*