



中銀香港草根足球策劃課程 [10]

**BOCHK Grassroots Football Planner Programme [10]**

《課程時間表 Timetable》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
24/11/2022 Thursday	理論課 Theory	1930-2230	T1 課程簡介/草根足球領袖的角色 Course Introduction / Role of the Grassroots Football Leader	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
			T2 草根足球的概念及其教學作用 What is Grassroots Football & it's function	
			T3 草根足球的活動 Grassroots football activities	
30/11/2022 Wednesday	場地課 Practical	1930-2230	P1 草根足球的熱身 + 遊戲式活動 Warm Up exercise for Grassroots + Play from exercise	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
			P2 校內進行的遊戲/比賽 School Based Fun Games	
			P3 皮球操控及球感 Ball Feeling & Ball Mastery	
3/12/2022 Saturday	理論課 Theory	1930-2230	T4 組織趣味性遊戲 Organizing fun games	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
			T5 五人足球的歷史、發展及其特質 History, Development & characteristic of Futsal	
			T6 五人足球與 11 人足球的關係 Relationship between Football & Futsal	
7/12/2022 Wednesday	場地課 Practical	1930-2230	P4 組織一節場地實踐課 (技巧) Organizing of a practical session (Skill)	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
			P5 足球技術: 盤球、傳接球、射門 Football Techniques: Pass, Control, Shooting	
			P6 五人足球技術特質 Futsal Specific Skills (What, Why & How)	
8/12/2022 Thursday	理論課 Theory	1930-2230	T7 教學及指導指引 Teaching and coaching guideline	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
			T8 組織草根足球節及多樣化的小型比賽 Organizing Grassroots Festival & Different kinds of Small Sided Games	
			T9 安全及教練守則 Safety & Code of conduct	
13/12/2022 Tuesday	場地課 Practical	1930-2230	P7 多樣小型比賽 Different kinds of Small Sided Games	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
			P8 草根足球節演練 Grassroots Festival Try Out Task	

Remarks 備注 :

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

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