



中銀香港草根足球策劃課程 [7]

BOCHK Grassroots Football Planner Programme [7]

《課程時間表 Timetable》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
1/12/2021 Wednesday	理論課 Theory	1900-2200 T1 香港足球總會足球哲學/草根足球領袖的角色 HKFA Football Philosophy /Role of the Grassroots Coach Educator T2 草根足球的概念及其教學作用 What is Grassroots Football & it's function T3 草根足球的熱身 Warm Up for Grassroots	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
4/12/2021 Saturday	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 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	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
8/12/2021 Wednesday	理論課 Theory	1900-2200 T4 組織一節場地練習課 Organization of a practical session 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	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
12/12/2021 Sunday	場地課 Practical	1930-2230 P4 組織一節場地實踐課(技巧) Organization of a practical session(Skill) 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)	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
15/12/2021 Wednesday	理論課 Theory	1900-2200 T7 教練方法 Coaching Methods T8 組織草根足球節及多樣化的小型比賽 Organization Grassroots Festival & Different kinds of Small Sided Games T9 安全及教練守則 Safety & code of Conduct	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre r
16/12/2021 Thursday	場地課 Practical	1930-2230 P7 多樣化的小型比賽 Different kinds of Small Sided Games P8 草根足球節演練 Grassroots Festival Try Out Task	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre

Remarks 備注：

Jockey Club HKFA Football Training Centre

賽馬會香港足球總會訓練中心

Address : 190 Wan Po Road, Tseung Kwan O, N.T., Hong Kong

地址: 新界將軍澳環保大道 190 號