

賽馬會青少年足球訓練計劃

初階足球訓練

2023-24

章程

宗旨：

- (1) 增加青少年對足球運動的興趣、培養其良好團體及體育精神。
- (2) 讓具潛質的學員接受進一步的延續培訓。表現良好的學員有機會被中國香港足球總會挑選，繼而晉升至本會的代表隊參與國際賽事。

(1) 參加資格及組別：

歡迎 8 歲以下的青少年參加。(本計劃適合初學者參加)

已通過選拔及入選 賽馬會青少年足球訓練計劃-地區訓練項目 2023-24 的學員不能參加本計劃。

是次計劃名額有限，先到先得，額滿即止。

培訓組別	年齡組別	出生年份	每區訓練班數	每班訓練學員名額 場區球員
初階足球訓練計劃 (九龍區)	8 歲以下	2016 年或 2017 年	2	80
初階足球訓練計劃 (港島區)	8 歲以下	2016 年或 2017 年	2	80

參加學員必須為 2017 年或 2016 年出生 (並必須符合以上條件)。

(2) 訓練日期、時間及地點：

- (1) 若參加者以網上系統報名成功，應用程式會顯示成功報名，請各參加者留意足總網頁或草根應用程式內的確實訓練時間。
- (2) 8 歲以下組別每班各有 8 節訓練，每節 1 小時。
- (3) 主辦單位有權在所有足球場需要關閉的情況下，按照原有時間表，改為以其他方法，如網上平台(例如: Zoom)進行訓練。
- (4) 訓練開始日期會因應參加者年齡及地區而調整(詳情稍後提供)
- (5) 主辦單位有權就訓練日期、時間、場地及教練等作出相關調配。
- (6) 基於場地或天氣等突發情況的改動，有機會未能即時通知參加者，參加者需留意足總網頁或草根應用程式的訓練時間表及程式內的通知。
- (7) 訓練節數有機會因不可抗力因素(如: 場地封閉,維修,天雨關係等.....)而調整，主辦單位將不會為已取消的訓練提供補堂。

(3) 教練： 由中國香港足球總會任命資深教練任教 (部份教練為前香港代表隊教練)。

(4) 獎勵： 完成訓練及經評核合格的學員可獲發證書乙張。

(5) 報名： 由即日起於網上或手機應用程式報名。

(6) 報名辦法：

(1) 透過「網上報名系統」報名

(網址: https://www.ezactive.com/hkfa_grassroots/webapp.html)

(報名方法及詳情請參閱網站指引)

(2) 下載「HKFA Grassroots Football」手機應用程式報名

(應用程式連結:

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ezactive.hkfa>

iOS: <https://apps.apple.com/us/app/hkfa-grassroots-football/id1585636783>)

(報名方法及詳情請參閱應用程式指引)

(1) 參加費用： 港幣 200 元正，網上繳費，(學員需要繳交，用作訓練球衣費用。)

- 網上繳費：以 Visa 或 MasterCard 經網上報名系統或手機應用程式繳費，繳費步驟會上載至足總網頁。參加者可列印有關收據以作紀錄。
- 是次計劃名額有限，先到先得，額滿即止。
- 費用一經繳交將不獲發還。

(2) 報名查詢：grassroots.enquiry@hkfa.com (只供學員使用)

grassroots@hkfa.com (只供屬會或教練使用)

- (3) 備註：
- (1) 若參加者成功報名，參加者將不能在計劃中途轉換球隊。
 - (2) 參加者必須根據上表所述年份報名正確的年齡組別。
 - (3) 如發現申請者資格不符合該班要求、資料不齊或逾期遞交表格者，主辦機構有權取消該份申請。
 - (4) 你所提供的資料及身份證明文件號碼，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳各合辦機構活動之用。你提供的個人資料，除獲本會授權職員、教練及有關人士外，將不會提供予其他人士。
(有關本會的私隱政策可參閱 https://resource.hkfa.com/upload/documents/personal_data_chi.pdf)
 - (5) 若要求更改或索取你申報的個人資料，可與中國香港足球總會職員聯絡。
 - (6) 你必須在本表格提供所需之個人資料及簽署，如果你未能提供所需個人資料，本會無法處理你的申請。報名表上必須填上家長姓名及家長簽署的聲明。
 - (7) 本會已為是次活動購買「團體個人意外保險」，參加者可按需要自行購買意外傷亡及保障財物保險。
 - (8) 所有已繳交的費用將不設退款。
 - (9) 主辦機構保留修改章程的權利，參加者不得異議。

惡劣天氣下之上課安排：

天氣情況	教練出席安排	訓練安排
雨天 / 雷暴警告信號	教練出席	訓練與否，教練將視乎現場天氣及場地情況而作出適當安排，家長可以視乎天氣及安全情況而安排其子女出席。
三號熱帶氣旋 / 黃色暴雨警告信號	教練出席	訓練取消。
八號熱帶氣旋或以上 / 紅色或黑色暴雨警告信號 (如在訓練前 2 小時，天文台發出八號熱帶氣旋、紅色或黑色暴雨警告信號，所有組別之訓練取消。)	教練毋須出席	訓練取消。
八號熱帶氣旋預警 (天文台在發出八號熱帶氣旋警告信號之前兩小時內發出預警信息)	教練毋須出席	訓練舉行前已發出上述信號，所有組別訓練取消。
「高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：7)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病 (如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫) 患者、兒童和長者應 減少 戶外體力消耗，以及 減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
「甚高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：8 至 10)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病 (如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫) 患者、兒童和長者應 盡量減少 戶外體力消耗，以及 盡量減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。一般市民應 減少 戶外體力消耗，以及 減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。

「嚴重」健康風險級別 (空氣質素健康指數：10+)	教練出席	訓練如期舉行。環境保護署呼籲心臟病或呼吸系統疾病（如冠狀心臟病和其他心血管疾病、哮喘及慢性阻礙氣管疾病，包括慢性支氣管炎和肺氣腫）患者、兒童和長者應 避免 戶外體力消耗，以及 避免 在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。一般市民應 盡量減少 戶外體力消耗，以及 盡量減少 在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。
參加者請留意酷熱天氣下的章則指引。		

體溫過高(攝氏 37.5 度以上)或有以下任何一項病徵的球員**不應參與訓練，並儘快求醫**：

- 發燒、發冷
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 氣喘、呼吸困難
- 感到異常疲倦或疲勞
- 突然喪失味覺或嗅覺
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 腹瀉

由衛生署發出的健康指引：

- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手

參加者請保留本章程作日後參考之用