

# 賽馬會青少年足球發展計劃

## 訓練項目 2023-24

### 章程

賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目  
(青少年地區足球隊)

賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目(青苗足球)

賽馬會幼苗足球培訓計劃 (男子組及男、女子混合組)

賽馬會女子青少年足球訓練計劃

**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，參加地域精英隊遴選，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 4 至 17 歲具基本足球技術的青少年參加。(本計劃不適合初學者參加)

培訓組別	年齡組別	出生年份	每區訓練學員名額 場區球員 + 守門員
賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目 - 青少年地區足球隊 (18 區-男子組)	18 歲以下	2006 年或 2007 年	22 + 3
	16 歲以下	2008 年或 2009 年	22 + 3
賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目 - 青苗足球 (18 區-男子組)	14 歲以下	2010 年	20 + 2
	13 歲以下	2011 年	20 + 2
賽馬會幼苗足球培訓計劃 (18 區-男子組)	12 歲以下	2012 年 或 2013 年	40
	10 歲以下	2014 年 或 2015 年	40
賽馬會幼苗足球培訓計劃 (18 區男、女子混合組)	8 歲以下	2016 年 或 2017 年	40
	6 歲以下	2018 年或 2019 年	40
賽馬會女子青少年足球訓練計 劃 (5 區域-女子組)	17 歲以下	2007, 2008, 2009 或 2010 年	16 + 2
	13 歲以下	2011, 2012 或 2013 年	18 + 2 (7 班)
	10 歲以下	2014 或 2015 年	16 (7 班)
參加學員必須為 2006 年 1 月 1 日至 2019 年 12 月 31 日期間出生 (並必須符合以上條件)。			
**8 歲以下及 6 歲以下男、女子混合組別每隊將設有最少 4 名女子名額**			
<p>賽馬會青少年足球發展計劃 - 訓練項目 - 青少年地區足球隊、青苗足球及賽馬會幼苗足球培訓計劃 18 區男子組、賽馬會幼苗足球培訓計劃 18 區域男、女子混合組包括：中西區、東區、南區、灣仔、九龍城、油尖旺、深水埗、黃大仙、觀塘、屯門、元朗、荃灣、葵青、離島、大埔、北區、西貢 及 沙田</p> <p>賽馬會女子青少年足球訓練計劃 5 區域女子組包括：香港島、九龍、新界東、新界南 及 新界西</p>			

**(2) 取錄詳情：**

- (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甄選時間。
- (2) 主辦單位有機會就甄選日期、時間、場地及教練等作出相關調配。
- (3) 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甄選時間表及程式內的通知。
- (4) 參加者必須根據上表所述年份報名正確的年齡組別。
- (5) 參加者入選及成功註冊後，不得更改所屬年齡組別及隊伍。
- (6) 如果該年齡組別收生人數不足，本會有機會提升年齡較少的參加者到該組別進行訓練，所有最終決定權中國香港足球總會決定，參加者不得異議。
- (7) 報名被接納的參加者必須出席全部的甄選練習，本會將以參加者之紀律、出席率、練習表現及技術測試等四個選拔範疇挑選符合條件者加入訓練。

**(3) 訓練日期、時間及地點：**

- (1) 有關確實訓練日期、時間及地點，球隊教練將會在甄選過後通知各入選學員及草根應用程式通知，一切以中國香港足球總會網頁上的時間表為準。
- (2) 男子組 13 歲至 18 歲以下組別各有 36 節訓練，每節 1.5 小時；男子組 10 歲至 12 歲以下組別各有 54 節訓練，每節 1.5 小時；男、女子混合組 6 歲及 8 歲以下組別各有 36 節訓練，每節 1 小時；女子組 10 歲至 17 歲以下組別各約有

30 節訓練(視乎場地情況)，每節 1.5 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

**(4) 比 賽：**

計劃期間學員將有機會參與由中國香港足球總會舉辦之比賽。U13 至 U18 球隊將參加青年聯賽，賽事由本會競賽部安排；U6 至 U12 球隊將會進行小型比賽，賽事由本會技術部(草根足球部)編排。所有球隊必需按照本會所屬部門辦理一切參賽事宜及出席會議。

**(5) 教 練：** 由中國香港足球總會任命資深教練任教（部份教練為前中國香港代表隊成員）。

**(6) 獎 勵：** 完成訓練及經評核合格的學員可獲發證書乙張。

**(7) 報 名：** 由即日起於網上或手機應用程式報名。

**(8) 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](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 370 元正，網上繳費，（只有入選學員需要繳交，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。
- 學員經甄選並接納後，由教練通知才需要繳付費用。
- 費用一經繳交將不獲發還。

**(2) 報 名 查 詢：** [grassroots.enquiry@hkfa.com](mailto:grassroots.enquiry@hkfa.com) (只供學員使用)

[grassroots@hkfa.com](mailto:grassroots@hkfa.com) (只供屬會或教練使用)

**(3) 備 註：**

- (1) 若參加者成功入選其中一隊隊伍，參加者將不能在計劃中途轉換球隊或年齡組別。
- (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](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) U6 及 U8 組別球員不可穿著有金屬粒及硬膠粒之足球鞋參與訓練及比賽**
- (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	甄選或訓練安排
雨天 / 雷暴警告信號	教練出席	甄選或訓練與否，教練將視乎現場天氣及場地情況而作出適當安排。
三號熱帶氣旋 / 黃色暴雨警告信號 (如在訓練前 2 小時，天文台發出三號熱帶氣旋、黃色暴雨警告信號，6 歲及 8 歲以下組別之甄選或訓練取消；其他組別之家長可以視乎天氣及安全情況而安排其子女出席。)	教練出席	6 歲及 8 歲以下組別之甄選或訓練取消。 其他組別之家長可以視乎天氣及安全情況而安排其子女出席。
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	所有組別之甄選或訓練取消。
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	如甄選或訓練舉行前已發出上述信號，所有組別之甄選或訓練取消。
「高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：7)	教練出席	甄選或訓練如期舉行。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	甄選或訓練如期舉行。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	甄選或訓練如期舉行。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