



中國香港足球總會 C 級教練證書課程 [46]

HKFA C Coaching Certificate Course [46]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
24/4/2025 Thursday	1930 – 2230	T1 課程介紹 Course introduction T2 情意教育 Affective Education T3 建立球隊的主要條件 Team Building	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
26/4/2025 Saturday	1930 – 2230	P1 不同種類的暖身 Different Types Of Warm Up P2 11 人比賽的安排 11-A-Side Arrangement P3 11 人比賽的教學 Teaching 11-A-Side	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
29/4/2025 Tuesday	1930 – 2230	T4 比賽分析 Match Analysis T5 比賽原則 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
1/5/2025 Thursday	1930 – 2230	P4 進攻：運球及盤球 Running With The Balls and Dribbling Skills P5 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
3/5/2025 Saturday	1930 – 2230	T6 足球運動員的營養 Nutrition for Football Players (Lai Pak Yung)	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
6/5/2025 Tuesday	1930 – 2230	P6 進攻傳接球、滲透式傳球、半轉身、第一接球 Passing & Receiving, penetrating pass ,Half Turn and First Touch P7 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
8/5/2025 Thursday	1930 – 2230	T7 教練指導方法 Coaching Methodolgy T8 訓練原則 Principle of Training	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre



中國香港足球總會 C 級教練證書課程 [46]

HKFA C Coaching Certificate Course [46]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
10/5/2025 Saturday	1930 – 2230	P8 小組進攻：撞牆式傳球 Combination Play - Wall Pass P9 小組進攻：疊瓦式後上走位 Combination Play – Overlapping and underlapping	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
13/5/2025 Tuesday	1930 – 2230	P10 小組進攻：善用人數優勢 Combination Play–Numerous Advantage P11 小組進攻：攻門能力 Attacking Play- Finishing	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
15/5/2025 Thursday	1930 – 2230	T9 青訓教練角色 The Role as a Youth Development Coach T10 人材識別 Talent Identification	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
17/5/2025 Saturday	1930 – 2230	第一次場地考核 1 st Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
18/5/2025 Sunday	1930 – 2230	T13 戰術及陣式 Football Tactics and Team Formation T 14 計劃不同年齡層的足球訓練(年度) Different Age Group Training (Year Plan)	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
21/5/2025 Wednesday	1930 – 2230	第一次場地考核 1 st Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
22/5/2025 Thursday	1930 – 2230	P12 防守：盯人盯位 Defending Play - Marking men and space P13 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
24/5/2025 Saturday	1930 – 2230	T11 足球運動心理 Sport Psychology for Football (客席講師) Nathan Yung	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre



中國香港足球總會 C 級教練證書課程 [46]

HKFA C Coaching Certificate Course [46]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
27/5/2025 Tuesday	1930 – 2230	T12 最新球例 Latest update of 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
31/5/2025 Saturday	1930 – 2230	T15 運動科學 Sports Science (客席講師)	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
3/6/2025 Tuesday	1930 – 2230	P14 防守：平衡 Defending – Balancing	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
5/6/2025 Thursday	1930 – 2230	P15 守門員技術 - 封阻射門 Goalkeeper- Block Shot P16 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
7/6/2025 Saturday	1930 – 2230	P17 運動科學 Sports Science (客席講師)	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
10/6/2025 Tuesday	1930 – 2230	P18 速度訓練 – (用球) Speed Training (With balls) P19 攻守轉換訓練 Transition Training Practice	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
12/6/2025 Thursday	1930 – 2230	P20 小型比賽及條件性比賽 Coaching in Small Sided Game and Conditioned Game P21 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
14/6/2025 Saturday	1930 – 2230	第二次場地考核 2rd Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre



THE FOOTBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA LIMITED
中國香港足球總會有限公司

中國香港足球總會 C 級教練證書課程 [46]

HKFA C Coaching Certificate Course [46]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date	時間 Time	內容 Content	地點 Venue
15/6/2025 Sunday	1930 – 2230	第二次場地考核 2rd Practical Assessment	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
21/6/2025 Saturday	1930 – 2230	T16 球例考試 Theory Exam : Laws of the Game T17 基礎理論考試 Theory Exam : General T18 課程檢討及實習要求 Course Evaluation & Requirement of Coaching Practice	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*