



THE FOOTBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA LIMITED

中國香港足球總會

中國香港足球總會 D 級教練證書課程 [74]

HKFA D Coaching Certificate Course [74]

《 課程 時間 表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
21/12/2024 Saturday	理論課 Theory	19:00-22:00	T1 課程介紹 Course overview T2 香港教練的特質和角色 Roles and characteristics of HK youth football coach T3 設計足球活動 Planning a session	中國香港足球總會 1 樓會議室 HKFA 1/F Boardroom
22/12/2024 Sunday	場地課 Practical	09:00-12:00	P1 熱身、協調訓練、球感及皮球操控 Warm up, coordination training, ball feeling and mastery of ball P2 從小型比賽中觀察個人技術 Observe individual skills in small-sided game P4 技術發展 - 盤球 Technical development – Dribbling	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
23/12/2024 Monday	場地課 Practical	14:00-17:00	P5 技術發展 - 運球 Technical development – Running with the Ball P6 技術發展 - 傳接球 Technical development- Passing, Receiving P7 技術發展 - 支援 Technical development– Support	
24/12/2024 Tuesday	場地課 Practical	14:00-17:00	P8 技術發展 - 頭球 Technical development–Heading P9 技術發展 - 個人防守 Technical development – Individual Defending	
25/12/2024 Wednesday	場地課 Practical	09:00-12:00	P10 技術發展 - 守門員技術 Technical development – Goalkeeping P11 技術發展 - 射門 Technical development – Shooting	
25/12/2024 Wednesday	理論課 Theory	15:00-18:00	T5 情意教育 Affective Education T6 教練法及教練指導的基本原則 Coaching methods and principal of coaching	網上課堂 Zoom
26/12/2024 Thursday	理論課 Theory	09:00-12:00	T4 足球運動員發展 - 級別一：兒童發展 Football Athlete Development - Level 1: Developing 'The Child'	
26/12/2024 Thursday	場地課 Practical	14:30-17:30	充份利用熱身時間以提升長遠體能發展 P3 Maximizing warm up time to enhance long term physical Development	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

中國香港足球總會 D 級教練證書課程 [74]

HKFA D Coaching Certificate Course [74]

《 課程 時 間 表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
27/12/2024 Friday	理論課 Theory	09:00-12:00	T7 教授不同年齡的青少年球員 Coaching Youth Player in Different Age T8 有效溝通的重要性 Importance of effective communication	網上課堂 Zoom
27/12/2024 Friday	場地課 Practical	14:30-17:30	P12 於小型比賽中的訓練方法 Training in small-sided game	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
28/12/2024 Saturday	場地課 Practical	14:00-19:00	P13 場地考試 Practical exam	
29/12/2024 Sunday	理論課 Theory	09:00-12:00	T9 球例 The Laws of the Game T10 安全及預防受傷 Safety and injury prevention	網上課堂 Zoom
31/12/2024 Tuesday	理論課 Theory	19:30-22:30	T11 球例考試 The Laws of the Game exam T12 理論考試 Theory exam T13 教練守則及課程檢討 Code of Conduct and Course evaluation	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre

Remarks 備注：

中國香港足球總會 1 樓會議室

HKFA 1/F Boardroom

地址：香港何文田佛光街 55 號 1 樓

Address : 55 Fat Kwong Street, Homantin, Kowloon, Hong Kong

賽馬會香港足球總會訓練中心

Jockey Club HKFA Football Training Centre

地址：新界將軍澳環保大道 190 號

Address : 190 Wan Po Road, Tseung Kwan O, 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