



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 [75]

HKFA D Coaching Certificate Course [75]

《 課程 時間 表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
11/3/2025 Tuesday	理論課 Theory	19:30-22:30	T1 課程介紹 Course overview T5 情意教育 Affective Education T3 設計足球活動 Planning a session	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
13/3/2025 Thursday	場地課 Practical	19:30-22:30	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	
15/3/2025 Saturday	理論課 Theory	19:30-22:30	T2 香港教練的特質和角色 Roles and characteristics of HK youth football coach T6 教練法及教練指導的基本原則 Coaching methods and principal of coaching	
19/3/2025 Wednesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P4 技術發展 - 盤球 Technical development – Dribbling P5 技術發展 - 運球 Technical development – Running with the Ball	
20/3/2025 Thursday	理論課 Theory	19:30-22:30	T7 技術及技能發展 Technical and skills development T8 教授不同年齡的青少年球員 Coaching youth players in different age	
22/3/2025 Saturday	場地課 Practical	19:30-22:30	P6 技術發展 - 傳接球 Technical development – Passing, receiving P7 技術發展 - 支援 Technical development - Support	
25/3/2025 Tuesday	理論課 Theory	19:30-22:30	T4 足球運動員發展 - 級別一：兒童發展 Football Athlete Development - Level 1: Developing 'The Child'	
29/3/2025 Saturday	場地課 Practical	19:30-22:30	P3 充份利用熱身時間以提升長遠體能發展 Maximizing warm up time to enhance long term physical Development	



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 [75]

HKFA D Coaching Certificate Course [75]

《 課 程 時 間 表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
1/4/2025 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P8 技術發展 - 頭球 Technical development-Heading P9 技術發展 - 個人防守 Technical development - Individual Defending	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
3/4/2025 Thursday	場地課 Practical	19:30-22:30	P10 技術發展 - 守門員技術 Technical development - Goalkeeping P11 技術發展 - 射門 Technical development - Shooting	
5/4/2025 Saturday	理論課 Theory	19:30-22:30	T9 球例 The Laws of the Game T10 安全及預防受傷 Safety and injury prevention	
12/4/2025 Saturday	場地課 Practical	19:30-22:30	P12 於小型比賽中的訓練方法 Training in small-sided game	
13/4/2025 Sunday	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	
16/4/2025 Wednesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P13 場地考試 Practical exam	
17/4/2025 Thursday	場地課 Practical	19:30-22:30	P13 場地考試 Practical exam	

Remarks 備注：

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 ([地圖](#))
Address: 190 Wan Po Road, Tseung Kwan O, Hong Kong ([map](#))

*課程地點在需要情況下會作出修改

*The schedule is subject to modification if necessary