



中國香港足球總會 'D' 級教練進修課程 [8]

HKFA 'D' License Refresher Course [8]

《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
12/3/2026 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	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
14/3/2026 Saturday	理論課 Theory	19:30-22:30	T4 香港教練的特質和角色 Roles and characteristics of HK youth football coach T5 教練法及教練指導的基本原則 Coaching methods and principal of coaching	
17/3/2026 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P3 技術發展 - 盤球 Technical development – Dribbling P4 技術發展 - 運球 Technical development – Running with the Ball	
24/3/2026 Tuesday	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	
28/3/2026 Saturday	場地課 Practical	19:30-22:30	P9 技術發展 - 個人防守 Technical development - Individual Defending	
7/4/2026 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P9 技術發展 - 頭球 Technical development - Heading P12 於小型比賽中的訓練方法 Training in small-sided game	

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: 190Wan 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