



**中銀香港草根足球策劃課程 [14]**

**BOCHK Grassroots Football Planner Programme [14]**

**《課程時間表 Timetable》**

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
20/5/2024 Monday	理論課 Theory	1400-1700	T1 課程簡介/草根足球領袖的角色 Course introduction / Role of the Grassroots Football Leader	嶺南大學 Lingnan University
			T2 草根足球的概念及其教學作用 What is Grassroots Football & it's function	
			T3 草根足球的活動 Grassroots football activities	
22/5/2024 Wednesday	場地課 Practical	1800-2100	P1 草根足球的熱身 + 遊戲式活動 Warm up exercise for Grassroots + Play from exercise	嶺南大學 Lingnan University
			P2 校內進行的遊戲/比賽 School based fun games	
			P3 皮球操控及球感 Ball feeling & ball mastery	
24/5/2024 Friday	理論課 Theory	1400-1700	T7 教學及指導指引 Teaching and coaching guideline	嶺南大學 Lingnan University
			T8 組織草根足球節及多樣化的小型比賽 Organizing Grassroots Festival & Different kinds of Small Sided Games	
			T9 安全及教練守則 Safety & code of conduct	
27/5/2024 Monday	理論課 Theory	1400-1700	T4 組織趣味性遊戲 Organizing fun games	嶺南大學 Lingnan University
			T5 五人足球的歷史、發展及其特質 History, development & characteristic of Futsal	
			T6 五人足球與 11 人足球的關係 Relationship between Football & Futsal	
	場地課 Practical	1800-2100	T4 組織一節場地實踐課 (技巧) Organizing of a practical session (Skill)	嶺南大學 Lingnan University
			T5 足球技術: 盤球、傳接球、射門 Football Techniques: Pass, Control, Shooting	
			T6 五人足球技術特質 Futsal specific skills (What, Why & How)	
30/5/2024 Thursday	場地課 Practical	1800-2100	P7 多樣小型比賽 Different kinds of Small Sided Games	嶺南大學 Lingnan University
			P8 草根足球節演練 Grassroots festival try-out task	

**Remarks 備注 :**

嶺南大學  
Lingnan University

地址: 香港新界屯門青山公路八號  
Address: 8 Castle Peak Road, Tuen Mun, New Territories

\*課程地點在需要情況下會作出修改 \*The schedule is subject to modification if necessary