

## 賽馬會青少年足球精英訓練營 活動資料

- 主辦機構** : 香港賽馬會
- 合作伙伴** : 曼聯足球會
- 支持機構** : 香港足球總會
- 背景** : 香港賽馬會一直致力推動由香港足球總會主辦的本地青少年足球發展計劃。為進一步協助本地年輕足球精英發揮潛能，香港賽馬會與曼聯合作，將國際頂級的足球技術帶來香港，培育及提升本地球員的水平。
- 日期** : 2014年7月14日至25日
- 地點** : 跑馬地遊樂場 (人造草地球場 6 號場)
- 活動內容** : 68 位香港足球總會香港青少年代表隊 (男子 13 歲以下、女子 13 至 19 歲) 的成員，參與由 4 位曼聯足球學校教練負責、為期兩星期的足球訓練。當中表現最出色的兩位球員更可於 8 月 16 日至 24 日前往曼徹斯特參加足球訓練，並參觀位於卡靈頓的曼聯訓練基地以及欣賞新球季曼聯的第一場賽事。曼聯足球學校提供的每一項技術訓練計劃都是按照曼聯一隊的訓練模式來設計，所有的訓練課程均由曼聯管理，每年世界各地超過 10,000 名青少年參與足球學交的訓練學程。

訓練時間表 :

2014	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
	14/7 (一)	15/7 (二)	16/7 (三)	17/7 (四)	18/7 (五)	21/7 (一)	22/7 (二)	23/7 (三)	24/7 (四)	25/7 (五)
09:30-10:00	所有球員登記	主動爭勝 & 守門員訓練	小組進攻	單對單技術	曼聯足球學校技術挑戰 & 4對4 聯合訓練	強化爆發力	腦力佔先機	曼聯足球學校工作坊	曼聯足球學校體能測試 (重試)	男子組足球比賽
10:00-10:30										
10:30-11:00										
11:00-11:30										
11:30-12:00										
12:00-12:30										
12:30-13:00	曼聯足球學校體能測試 & 小組比賽、小林及匯報	小組進攻	單對單技術	曼聯足球學校技術挑戰 & 4對4 聯合訓練	強化爆發力	腦力佔先機	曼聯足球學校工作坊	香港足總教練工作坊	曼聯足球學校體能測試 (重試)	女子組足球比賽
13:00-13:30										
13:30-14:00										
14:00-14:30										
14:30-15:00										
15:00-15:30										
15:30-16:00	觀課 / 分享	小組進攻	單對單技術	曼聯足球學校技術挑戰 & 4對4 聯合訓練	強化爆發力	腦力佔先機	曼聯足球學校工作坊	香港足總教練工作坊	曼聯足球學校體能測試 (重試)	畢業禮
16:00-16:30										
16:30-19:00										

男子13歲以下組別

女子16歲以下及19歲以下組別

所有組別