

一球在脚。一心向前。一起成就。



加拿大新移民指南 安省足球协会

新移民指南:助您通过参与足球运动融入安大略省的社区生活。



欢迎移民安大略省!

ontariosoccer.net



安省足球协会加拿大新移民指南

版权所有 © 2026 安省足协有限公司。

保留一切权利。

未经出版者或作者书面许可，
不得以任何形式复制本书的任何部分。

安省足协特此感谢Capitis Consulting咨询公司以及**安大略省移民服务机构理事会 (OCASI)**，感谢他们对本项目的支持。

一球在脚。一心向前。一起成就。

ontariosoccer.net | HelpDesk@ontariosoccer.net | (905) 264 - 9390

土地致谢声明

安大略足球协会承认，我们的工作以及会员的工作都在安大略省原住民传统领地上进行。





欢迎移民加拿大以及 安大略省

本指南旨在助您如归故里, 体验足球这项全球最受欢迎运动的乐趣! 初来乍到, 一切都令人不知所措, 但若能结识志同道合的球友, 便会事半功倍。我们非常期待能帮助您安顿下来, 加入安大略省精彩纷呈的足球大家庭!

目录

1

欢迎移民安大略省 - 第3页

- 本指南的内容及适用对象

2

为什么要在安大略省参与足球运动? - 第5页

- 安大略省的足球运动给您的家庭带来什么?

3

安大略省的足球运动是怎样的? - 第7页

- 欢迎大家都来踢球!
- 我们在安大略省什么时候踢足球?

4

安大略省的足球运动是如何管理的? - 第13页

- “有组织的”或“官方认可的”足球
- “非正式的”或“未经官方认可的”足球

5

多种参与方式任您选择!

- 第21页

- 安大略省各类足球运动指南

6

球员如何在安大略足球协会中成长与发展 - 第25页

- 长期球员培养
- 草根足球
- 终身足球
- 天才路径

7

您如何参与进来! - 第31页

- 找到您的社区俱乐部!
- 参与方式

8

加入安大略省足协需要多少费用? - 第51页

- 娱乐性(内部联赛)注册费
- 竞技性比赛注册费
- 其他需要考虑的费用



欢迎移民安大略省!

如果您正在阅读此文,说明您最近刚搬迁至加拿大安大略省生活。欢迎您!所有参与足球运动的人士都非常高兴您能来到这里。我们已准备好欢迎您,让您参与这项全球盛事—足球,使您倍感宾至如归!

您可能知道这种运动在不同国家有不同的叫法。在英国和其他一些国家,足球叫做“football”。南美地区把足球叫做“fútbol”。意大利人叫它“calcio”。您会听到各国来的新移民用各种名字来叫足球。但是您最经常会听到的,是我们在北美的叫法“soccer”。

本指南正是为像您这样的人士而编写的!那些决定举家迁居安大略省的人们,怀揣着各种不同的理由,但最终都是为了追求幸福生活,享受安大略省乃至整个加拿大所能提供的一切美好。

在新的地方开始生活并不容易。您或许对自己的街区还不熟悉,或许在社区里也不认识太多人。您可能正在努力安顿下来,处理就业、住房、子女教育等事宜,并寻求家庭医生、宗教场所、交通方式和本地购物等基本服务。

独自完成这一切可能会令人望而生畏,尤其当英语不是您的母语时。如今,您已经把安大略作为自己的家,您越早结识与您相似、已在安大略社区安家落户的人,您在这里的新生活就会越轻松愉快。

这就是我们能帮上忙的地方!

我代表安大略省足球协会全体同仁,欢迎来到加拿大,欢迎来到你们在安大略省的新社区。我们希望这份《新移民指南》对您有所帮助,并期待您的家庭能加入超过50万人的行列,共同参与足球运动—无论是作为球员、裁判、教练还是志愿者。



我们致力于帮助您在安大略省顺利过渡和定居,因为每个社区都设有足球组织。

安大略省足球协会,欢迎所有人参与!

- 艾伦·奥布莱恩
安大略省足球协会董事会主席

体育具有凝聚的力量,而足球—这项跨越文化界限的运动—更是联结人心的强大纽带,尤其对那些在安大略省开启新生活的移民而言。

无论你是驰骋在绿茵场上,还是在场边热情助威,足球都能帮助培养归属感、友谊和家的温暖。安大略省自豪地欢迎所有人加入我们不断壮大的足球大家庭。



- 尼尔·伦斯登
安大略省政府体育厅长

我们代表加拿大足球协会,热忱欢迎所有新移民家庭来到安大略省。足球不仅是一项运动—它更是我们社区的重要组成部分,维系着人际纽带,缔结友谊,促进成长。



新移民一直是加拿大足球的重要支柱,我们很荣幸能支持您将这项运动融入在加拿大开启的新生活。

- 彼得·奥古卢梭
加拿大足球协会会长

为什么要在安大略省参与足球运动?

众所周知,足球是全世界人人都会说的语言!无论你是球员、教练、裁判、组织者,还是在球场边或电视机前为之欢呼,足球都是全球最受欢迎的运动!

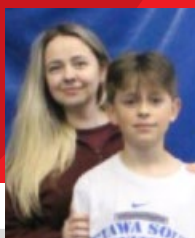
安大略省是来自世界各地的人们的家园。仅在多伦多市及周边地区(称为大多伦多地区或“GTA”),就有超过250个不同的民族群体,其中印度、中国、菲律宾、加勒比地区及欧洲部分地区的移民群体规模尤为庞大。这在安大略省营造出充满活力、令人振奋的社区氛围,人们在此庆祝并展现自己的民族特色。足球在这群如此多元且多文化的群体中蓬勃发展。

我们只带着三只行李箱来到这里,当时在这里没有亲戚朋友。我们不认识任何人,这确实是个不小的挑战。这令人难以承受,压力山大。

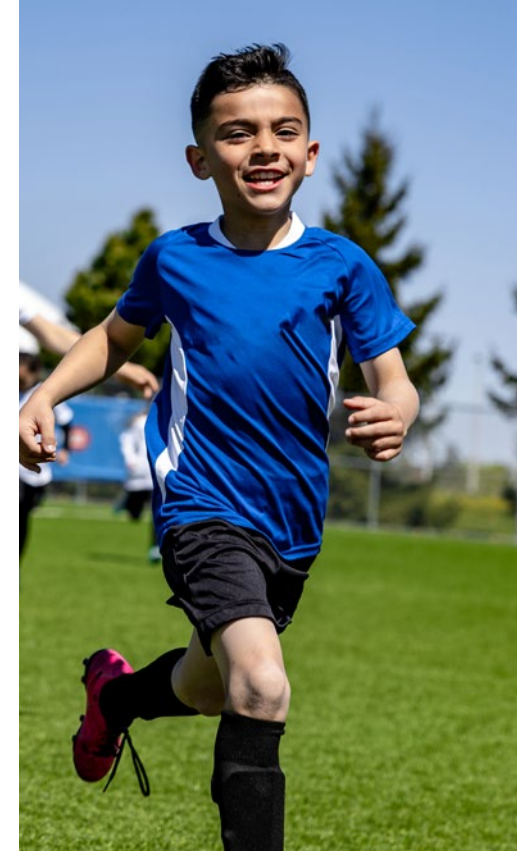
因为你需要开始新生活,却不知从何处着手。对我们而言,足球不仅是一项运动,更成为通往新社区的桥梁。在这里,我们结识了新朋友,建立了新的联系,并获得了支持。如果你有什么需要,都可以寻求帮助,而且有很多人都愿意为你提供帮助。

这里让你有种回家的感觉。

- 伊琳娜·潘科娃
(原籍乌克兰文尼察)



数以千计的安大略省的新移民选择参与家附近的社区足球活动,以此结识新社区的居民,并帮助孩子与邻居建立友谊 — 这些邻居中的许多人,将来也会和他们孩子一起就读当地的学校、学院或前往相同的宗教场所。有些人会像您一样是安大略省的新移民!其他人可能是终身居住在您社区的居民,深为了解许多关于社区历史与文化遗产的精彩故事。但他们有一个共同点 — 他们都喜欢一起踢足球。



当我们询问安大略省居民为何热爱参与足球活动时,他们这样说:

- 孩子们热爱这项运动,并通过它在社区中结交到朋友。
- 通过足球志愿服务,我得以轻松结识社区里值得信赖的伙伴 — 他们会关心我,我也能依靠他们。
- 执教足球让我能够将家乡的足球技艺带到安大略省的新家园,并在此地加以运用。
- 担任足球裁判让我掌握了领导力、自信心、抗压能力以及果断决策等生活技能,同时还能赚取一些收入!
- 参与起来特别容易,因为人人都了解这套规则,而且相比其他娱乐活动,它的费用非常实惠。

在安大略省,足球凝聚社区。那么,让我们看看如何让您成为其中的一份子吧!

安大略省的足球运动是怎样的？

如同美国由各州组成一样，加拿大由13个省区组成，这些省区各自拥有自己的政府和地方政府机构。这意味着像足球这样的运动项目，根据您所在的省或地区不同，其运作方式也略有差异。

您所在的安大略省是加拿大人口最多的省份或地区，境内拥有全国最大的城市多伦多以及联邦首都渥太华。

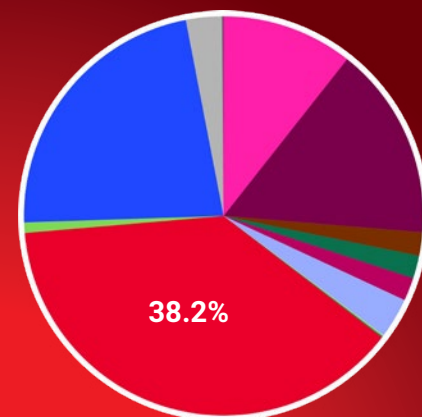
足球是加拿大最受欢迎的体育运动，参与人数超过75万人（不包括在公园里随意踢球的人）。参与有组织的足球俱乐部的人数超过任何其他体育运动。

安大略省拥有加拿大总人口的38%以上，因此毫不奇怪，加拿大近40%的注册足球运动员（超过38万人）都生活在这个省份。加上7万多名教练和经理、8000多名裁判员，以及无数志愿者、家长和支持者，您会发现参与安大略省有组织足球运动的人群已超过100万安大略省居民！

欢迎大家来踢球！

注册足球运动员
按省/地区划分，2024年

- 安大略 - 38.2%
- 魁北克 - 22.5%
- 卑诗省 - 15.7%
- 阿尔伯塔 - 10.6%
- 新斯科舍 - 3.3%
- 萨斯喀彻温 - 2.9%
- 马尼托巴 - 1.9%
- 纽芬兰与拉布拉多 - 1.9%
- 新不伦瑞克 - 1.8%
- 爱德华王子岛 - 0.8%
- 育空地区 - 0.1%
- 西北地区 - 0.1%
- 努纳武特地区 - 0.1%



来源：加拿大足球运动员注册数据，2025年





在某些国家,足球被视为仅适合男孩或男性的运动。但在加拿大,足球运动人人参与!

- 安大略省80%以上的足球运动员是儿童和青少年。
- 安大略省足球运动员中女性占比达33%
- 许多俱乐部为身体或智力残障人士提供足球活动机会(“多种能力”足球)
- 许多俱乐部为年长者(“老年人”)提供足球活动机会,这些长者虽仍渴望参与运动,但若与年轻球员同场竞技则存在受伤风险。

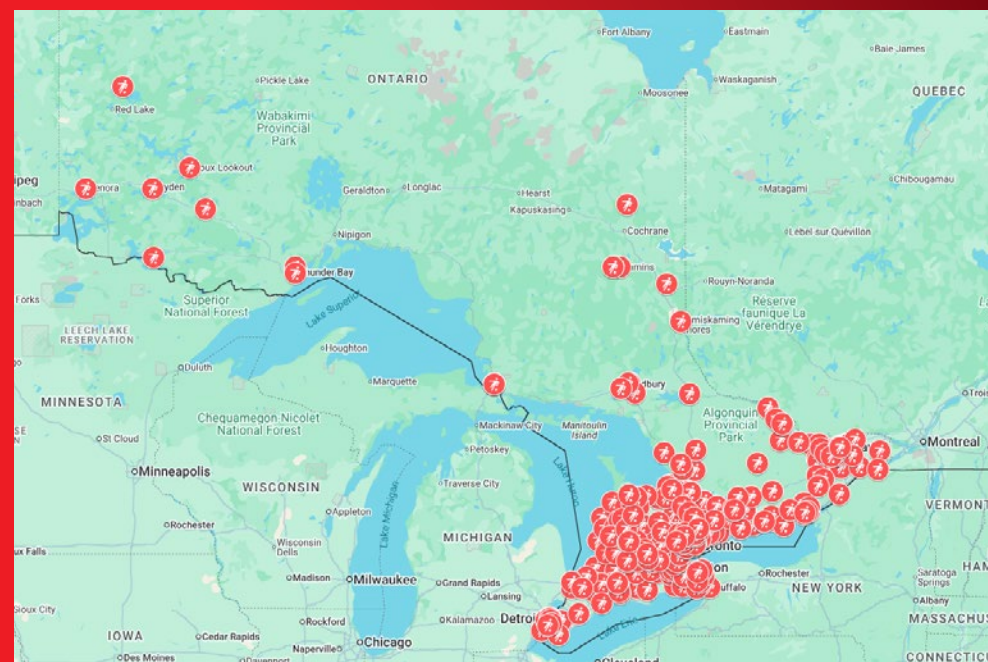
足球俱乐部无处不在!

许多居住在安大略省的人(“安省居民”)主要居住在多伦多和渥太华这两座城市及其周边的城市社区中。但这不仅仅关乎城市!安大略省的乡村地区遍布着许多美丽的村庄、小村落和农业社区,它们散落在城市之外。在这些地区,你同样能发现为乡村社区服务的足球俱乐部。

在安大略省北部和西北部的部分农村地区,社区往往相当偏远,资源更分散,覆盖地域更广。然而人们仍会通过当地足球俱乐部的方式继续踢球,所以如果您身处这些地区,仍然可以参与其中。

安大略省足球协会旗下共有超过500家足球俱乐部,都非常乐意欢迎您和您的家人加入他们的行列。

您准备好了了解哪些足球俱乐部离您最近了吗?欢迎用邮件 HelpDesk@ontariosoccer.net 或致电 (905) 264 - 9390联系我们, 查找您附近的俱乐部以及了解您如何加入。



安大略省足协会员俱乐部分布图

来源:安大略省足球俱乐部数据, 2025年



我们在安大略省什么时候踢足球？

安大略省幅员辽阔，各地天气可能存在差异。总的来说，夏季炎热，足球比赛在户外草地上进行，这与世界上许多国家的情况相似。但冬季时，气温会变得非常寒冷，尤其是在安省的北部地区。因此足球是在室内进行的，场地要么是室内体育中心，要么是学校体育馆。

由于天气的实际情况，足球在安大略省被视为夏季运动。与其他季节相比，夏季通常参与人数更多。但这种情况正在改变，因为越来越多室内场馆的建成，以及更多俱乐部推出了全年候的运动体验。





安大略省的足球运动是如何管理的？

在安大略省,你可以通过两种方式参与任何形式的足球活动:

“有组织的”或“官方认可的”足球

在有组织的足球运动中,您通过加入与官方赛事组织者有联系的足球俱乐部来参与其中。您的俱乐部将为您提供多种参与足球运动的途径,无论您希望亲自上场,或是为孩子寻找参与机会。当您为自己或孩子办理“注册”手续时,俱乐部收取费用,您即可参与所提供的项目(通常为8至12周,与赛季安排一致)。部分俱乐部提供免费的足球课程,例如“试踢计划”和“临时踢球”活动。

您会发现有三种不同的足球组织,您或您的家庭成员可以注册参与:

1. 非盈利性社区足球俱乐部

这些俱乐部由志愿者组成的董事会管理,并可能配备少量工作人员。它们通常设立为非盈利组织,从而享有特殊税务地位。这意味着这些俱乐部为社区提供服务,并倾向于以尽可能低的成本为社区尽可能多的人群提供更多足球项目。为控制费用支出,该组织主要依靠志愿者担任青少年足球项目的教练。所以,如果您对教练工作感兴趣,一定要联系这些俱乐部!您遇到的绝大多数足球俱乐部都属于此类。如果您不确定,可以直接询问他们;他们会解释清楚的。





2. 盈利性足球俱乐部企业

这些俱乐部本质上是私营企业，以商业形式向您提供足球活动机会。这类机构规模通常较小，专注于为追求更高水平的足球运动员提供高级训练和职业发展机会。这些机构常自称“足球学院”或“足球学校”，相较于休闲性质的“娱乐性足球”项目，它们通常为有竞争意识和抱负的青少年提供接触高质量、专业化足球训练的机会。这些组织以盈利为目的，因此收取的费用通常高于非盈利性足球俱乐部。然而，他们的教练通常都是资质过硬、受薪的专业人士，训练频率和强度也远高于许多非盈利性足球俱乐部。

3. 足球联赛协会

除安大略省足球协会等管理机构外，还存在独立的足球联赛组织。这些组织与我们的俱乐部相关联，运营着各类足球联赛和赛事。您可通过当地足球俱乐部参与其中，若参加成人联赛，甚至可以独自或与朋友组队参赛。对于青少年足球，您的俱乐部将根据情况自动为您的孩子注册这些联赛，相关费用将包含在您向俱乐部缴纳的注册费中。对于成年球员而言，如果您的俱乐部规模较大，可能会提供专属的成人联赛项目。或您的球队可能参加其中一项独立联赛的赛事。因此，若您作为成人正在寻找休闲娱乐性质的足球活动机会，这些组织值得联系。





治理机构

无论您加入哪家足球俱乐部,该俱乐部都与当地社区或区域性的足球组织有关系。安大略省共有16个此类团体,共同覆盖了整个省份。这些团体都隶属于安大略足球协会,该机构负责管理安大略省全境的足球运动。安大略省足球协会隶属于加拿大足球协会,后者是全国的国家足球管理机构。加拿大足球协会隶属于北中北美洲及加勒比海足球协会(Concacaf)和国际足联(FIFA),后者您可能已经了解,是世界足球管理机构。

安大略省足球协会及其地方分区和地区足球协会制定规则、政策、标准和指南,确保足球运动在安全、公平和相互尊重的环境中进行。他们也积极执行这些规定,并对违规人员(特别是屡教不改者)实施纪律管理。

您的主管机构还为教练和裁判员提供认证,确保比赛能够始终遵循《足球竞赛规则》进行。这些组织还举办地区或省级的比赛、联赛和锦标赛,为安大略省顶尖足球人才提供晋升更高水平赛事的机会。

足球的治理与组织体系



“非正式的”或“未经官方认可的”足球

在安大略省,除“有组织的”足球体系外,您也可以像参与其他休闲活动(如慢跑、游泳或骑自行车)那样参与足球运动。人们在公园、街道、海滩及公共水道中经常随意进行的这些活动,在加拿大通常被称作“休闲娱乐”。这种行为是免费的,人们将公共基础设施(特别是公园和休闲系统)用于私人用途。

在安大略省,您只需和一群朋友带着足球去公共公园随意踢球,无需支付任何费用,也不必遵守任何法律之外的规定,只需遵循公园的使用规则即可。



不过,也存在一些看似与安大略省足球协会管辖下的正式认证足球活动相似的非组织性足球活动。某些未经官方认可的足球组织可能组建球队,并像官方认可的足球俱乐部那样参与非官方联赛和锦标赛。它们可能看起来颇具吸引力,因为它们不隶属于正规体系,因此可能收取较低的费用。

在加入这些组织前请谨慎行事,并注意以下事项:

- ⚠ 这些活动不隶属于任何管理机构,这意味着在球员安全保障、教练背景审查以及项目质量方面均缺乏监管与标准。
- ⚠ 未经批准的足球活动不受同一保险政策的保障。该政策适用于通过官方足球俱乐部注册活动的球员,保障他们在参与活动期间因受伤产生的相关费用。如选择参与任何未经批准的足球活动,请务必确认保险状况。未经批准的足球活动的经营者可以自行投保,但并非所有经营者都这样做。
- ⚠ 持有执照的裁判不允许参与这些足球活动,因此比赛质量可能与正规足球赛事存在差异。
- ⚠ 仅参与非正式足球活动的球员,无资格参加安大略省足球管理机构及其附属联赛和俱乐部举办的正式足球赛事。这包括安大略杯、安大略球员发展联赛、安大略甲级联赛等赛事。此外,参与未经官方认可的足球活动的球员,将失去参加省级项目选拔、入选省级代表队乃至加拿大国家队选拔的机会。



多种参与方式 任您选择!



在安大略省,参与足球活动的方式多种多样!以下是各类足球运动的简要概述,以及它们最适合哪些人群:

草根足球

这种形式的足球适合12岁及以下的儿童。比赛规则、场地与球门尺寸、装备及队伍规模均根据不同年龄段进行调整,让孩子们能更自由地参与,获得更多触球机会,从而学会比赛。草根足球从3岁就开始培养,随着孩子年龄增长逐步转向技能发展。有关此内容的更多详细信息,请参阅本指南后文!



11人制足球

传统11人制足球比赛在标准尺寸的场地进行。该项目面向13岁及以上的青少年群体以及成年人群体。通常情况下,11人制足球比赛适用全套的国际足联竞赛规则。11人制足球主要在春夏两季于户外进行,不过也有一些大型室内场馆配备了标准尺寸的人造草皮场地,可全年举办11人制比赛。





五人制足球

五人制足球(FUTSAL)是一种5对5的足球形式,在室内硬质场地进行,通常在室内体育馆或专门的五人制足球场进行。这项运动技术性强且节奏快,使用的是特殊的室内足球—这种球体积更小、质地更硬(因此弹跳不高,更利于展现精湛的控球技巧以及一对一的攻防对抗)。室内足球作为独立的足球形式,加拿大已建立从地方到国家级别的室内足球赛事体系。这种运动也常被教练用于青少年球员的冬季训练中,以提升控球能力并促进技术发展。

无障碍 (多种能力) 足球

安大略省足球协会致力于为所有人创造参与足球运动的机会,并为身体或智力障碍人士提供多种类型的足球活动。这些项目包括盲人足球(5人制)、残奥会足球(7人制)、聋人足球(11人制和室内足球)、特奥足球、轮椅足球和截肢者足球。一些社区足球俱乐部直接提供这类多种能力足球活动,安大略省足球协会也提供此类服务。



沙滩足球

沙滩足球采用5人制比赛形式,在沙地上进行,重现了这项运动发源地—全球各地海滩的特色,尤其是在南美洲地区。规则经过调整以适应沙质场地,比赛需赤脚进行并使用更柔软的球,以便展现杂技般的技巧和空中球技。这是安大略省足球运动的最新创新项目,目前提供该项目的社区足球俱乐部寥寥无几,主要原因在于缺乏适合沙滩足球的场地资源。



步行足球

步行足球专为55岁以上长者设计,因其在常规足球活动中奔跑和身体对抗可能存在受伤风险。比赛中禁止奔跑,球员必须步行。禁止身体接触,且球不能超过头部高度。由于比赛节奏大幅放缓,行动不便的参与者也能在社交氛围中享受踢球的乐趣。



球员如何在安大略足球协会中成长与发展

在加拿大,人们做了大量工作,致力于为球员创造最佳成长发展机会,同时确保这项运动对所有人的趣味性。我们发现,过去许多孩子停止参加比赛,是因为父母或教练在比赛中行为不当,并且过于重视比赛成绩。对某些人而言,在低年龄组别中,赢得比赛的重要性超过了教导孩子们如何打球、确保他们享受乐趣并愿意继续参与。

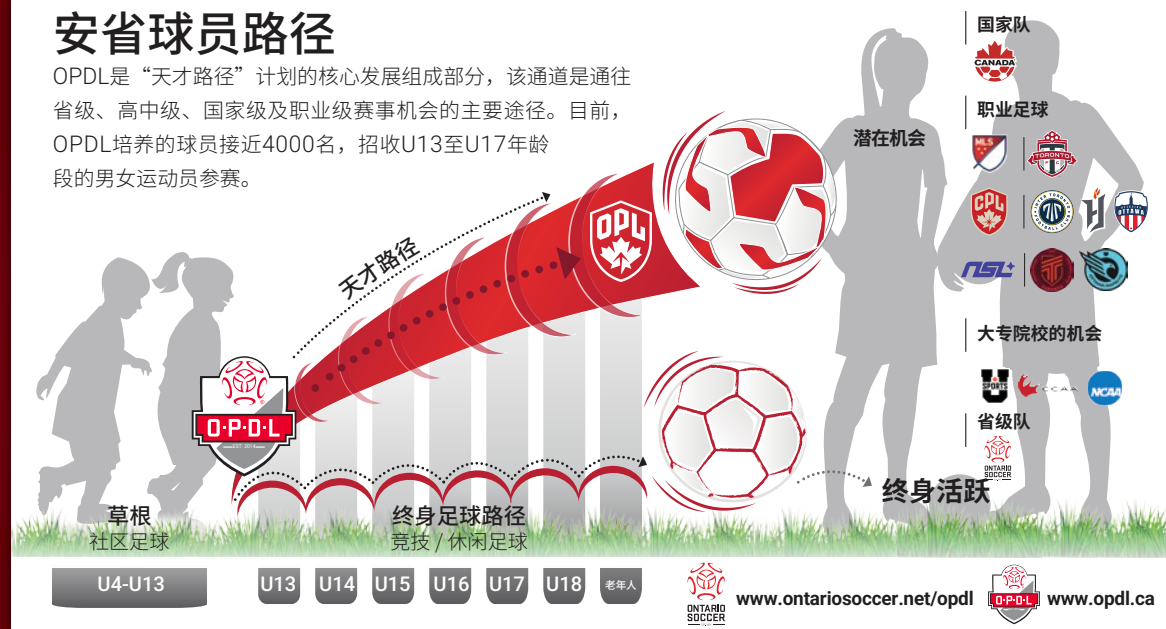
大约在15至20年前,这种情况发生了转变。当时加拿大足协推出了一项青训发展框架,名为《长期球员发展 — 从健康到世界杯》。本文件提出了规则和游戏形式的变更,尤其针对处于早期儿童发展重要阶段的儿童(特别是3至12岁儿童)。



安大略省足球协会自该框架推出以来便持续支持其长期球员发展体系,并据此创建了专属的“球员发展路径”。该路径清晰阐述了随着儿童身心成长,足球运动在教学方式和比赛形式上的演变过程。

安省球员路径

OPDL是“天才路径”计划的核心发展组成部分,该通道是通往省级、高中级、国家级及职业级赛事机会的主要途径。目前,OPDL培养的球员接近4000名,招收U13至U17年龄段的男女运动员参赛。



*2025年12月更新

安大略球员发展联盟 (OPDL)

了解更多信息,请访问: ontariosoccer.net/player-talented-pathway

《长期球员发展 — 从健康到世界杯》链接:

https://canadasoccer.com/wp-content/uploads/resources/Pathway/EN/CSA_2009_WellnessWorldCup_EN.pdf



草根足球

(球员年龄为3至12岁)

在这些早期年龄段,我们的目标是让尽可能多的孩子踢上足球,爱上这项运动 — 就像全世界无数孩子那样,包括您,对吧?在这个身体和心理都处于发育阶段的年幼时期,所有球员都受到平等对待,享有同等机会。您会发现足球课程以趣味性为核心,注重包容所有参与者,通过建立友谊和传授基础控球技巧,让孩子们在成长过程中持续享受足球运动的乐趣。

在非常年幼的年龄组中,男孩和女孩一起踢球,有时不同年龄组会合并(尤其在较小的俱乐部中)。没有联赛排名,没有官方的“胜负”之分,没有奖杯和奖牌(参与奖除外),比赛得分也不予记录。球员年满八岁时才引入裁判员,规则也仅在此年龄段开始执行。这似乎剥离了这项运动的一个重要元素。但我们发现,通过这种方式,父母和教练给年轻球员带来的赢球压力减轻了,孩子们玩得开心,也更愿意多踢球。

终身足球路径

(球员为年满13岁或以上)

当孩子们进入青少年时期,大多数球员更愿意继续与朋友和俱乐部队友轻松地打球,而不是每周进行数次高强度训练并参加竞技比赛。采取这一选项的球员(约占该年龄段总人数的90%)将进入“终身足球”发展路径。

这条道路让球员们有机会在成年后继续以某种形式参与足球运动,前提是愿意选择这条道路。球员们在俱乐部之间或俱乐部内部(称为“内部联赛”)进行比赛,其目的纯粹是享受乐趣。然而,随着孩子们在青少年时期成长,为年幼儿童制定的规则和比赛形式调整将被取消,取而代之的是开始您所熟悉的完整11人制比赛。训练计划包括每周一场比赛和若干训练,最多每周一到两次训练课。教练员通常均为志愿教练,由俱乐部技术总监负责培训与培养。



天才路径

(球员为年满13岁或以上)

有些球员对这项运动痴迷到渴望接受训练,以达到高水平竞技状态,他们常常怀着成为职业足球运动员、为加拿大效力的梦想!这些球员追求并实现梦想的机会是可能的!加拿大众多最成功的运动员,其家庭曾是安大略省的新移民。

那些怀揣热情、具备奉献精神且拥有天赋的球员,将踏上追求更高竞技水平足球机遇的征程,进入所谓的“天才路径”。该路径从12岁开始,青少年可通过选拔进入[安大略球员发展联盟 \(OPDL\)](#)。这个联盟其实并不是真正的联盟。这更像是为安大略省顶尖青少年足球人才设立的高级训练项目,其中进行的比赛更多是训练环节,而非不惜一切代价争夺奖杯的赛事。这个程度的足球并非人人都能胜任。球员和家长的投入程度很高。训练将每周至少进行四个晚上,全年无休。赛事举办时间为五月至十月,但比赛场地遍布安大略省全境,因此需要更多出行安排。参与成本远高于“终身足球”项目,因为训练量更大、比赛更多,且教练员均属专业聘用人员,必须具备高资质。

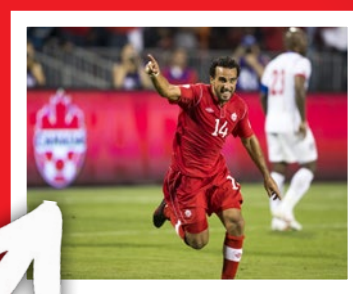
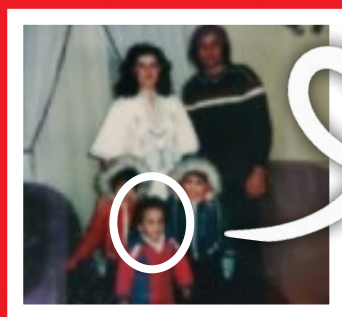


只有具备足够组织架构以支撑此级别训练和竞赛的俱乐部,才能获得参加OPDL的参赛许可。目前共有27家持证俱乐部,主要分布在多伦多和渥太华地区。因此,安大略省并非所有地区都能接入OPDL系统,尤其是在安省偏远地区时更是如此。然而,安大略省足球协会会去没有OPDL持牌俱乐部的地区进行选秀,因此您的孩子仍有机会被发掘,获得更高水平的参赛机会。

当球员结束青少年阶段后,安大略省青年发展联赛(OPDL)就会转为安大略省甲级联赛(Ontario Premier League)。该联赛是面向年轻成年球员的高水平赛事,旨在延续他们在OPDL阶段的高级足球训练,助力他们争取大学奖学金,甚至进入加拿大职业足球联赛 — 加拿大男子超级联赛(CPL)和女子北方超级联赛(NSL)开启职业生涯。此级别球员也可选择前往加拿大以外的国家发展职业足球生涯,或代表加拿大争取国际赛事参赛机会。

“离开圭亚那的过程既艰难又令人兴奋,我们欣喜于能在加拿大开启新生活,但和大多数人一样,对未来充满未知。正是通过体育运动,我们找到了归属感,也更像在家一样自在——因为通过足球结识的许多家庭,作为移民来到加拿大的经历都与我们极为相似。足球以及体育运动(因为我的孩子们参与多种运动)永远是我们全家珍贵的回忆。我至今仍清晰记得孩子们享受运动的快乐时光,以及我们全家共度的温馨时刻。”

- 卡罗尔·德·罗萨里奥
德韦恩·德·罗萨里奥的母亲



“足球在我成长过程中起到了至关重要的作用。在士嘉堡这样多元化的社区成长,让我学会了如何欣赏学习多种不同文化,同时认识到我们作为人类的诸多共通之处。我无比感激父母为创造更美好家庭生活,毅然告别圭亚那的家园所做出的种种牺牲。那天我被选中代表加拿大参赛时,我分享了这个故事。从那以后,我再也没有回头,但我永远不会忘记这段旅程。”

- 德韦恩·德·罗萨里奥
前加拿大国家足球队队员
多伦多足球俱乐部队长



您如何 参与进来!

找到您的社区俱乐部

若想在安大略省参与足球运动, 首先应寻找当地足球俱乐部, 并选择最适合您及您家庭需求的俱乐部加入。通过加入俱乐部, 您将能够参与各种活动, 具体方式如下所述。我们甚至会提供经济援助, 帮助您承担那些在没有俱乐部支持的情况下可能无法获得帮助的费用。所以今天就联系您当地的俱乐部吧! 选择众多, 特别是在安大略省主要城市及周边地区。

欢迎用邮件HelpDesk@ontariosoccer.net或致电 (905) 264 - 9390联系我们, 查找您附近的俱乐部以及了解您如何加入。





参与方式

找到适合的俱乐部后,您会发现多种多样的参与方式。您可以选择其中一项,或者按照自己的意愿同时选择多项!以下是您可以参与的几种主要方式:

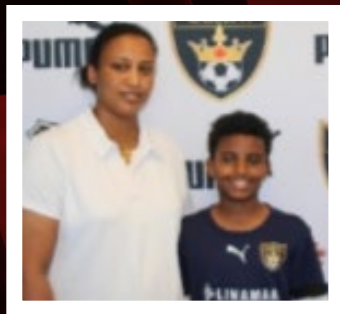


“2021年10月,我带着五个子女移民加拿大。我们抵达时,为即将开始的新生活感到欣喜和振奋,尤其为了孩子们的未来。

通过贵湖-威灵顿移民服务中心,我们了解到贵湖市足球项目,并成功为孩子们报名参加,让他们开始学习踢球。

参与足球运动帮助孩子们建立了归属感,并教会他们在校园之外结交朋友。

如今,他们在学校和社区都继续踢球 – 这给他们带来了无穷的快乐。”



- 艾耶鲁萨伦 H.
(原籍非洲厄立特里亚)

踢球!

自己踢球,让家人也参与其中!正如我们所述,各种不同级别的玩法不胜枚举。请联系您当地的俱乐部,了解最适合您和家人的方案。



当教练!

如果您曾经踢过足球,并希望将自己的足球知识传授给下一代,那么您所在的俱乐部很想与您谈谈担任教练的事宜!俱乐部一向需要优秀的志愿教练,尤其是那些拥有丰富实战经验的球员。您可以指导非常年幼的孩子进行入门级趣味足球训练,或者专注于8至12岁儿童的技术训练——这个年龄段正是他们学习能力最强的时期!若您愿意,也可以辅导青少年或成人。大多数教练都是志愿者,但如果您在更高级别的球员培养阶段执教且拥有高级教练资格,就有机会获得报酬并成为职业教练。您只需联系所属俱乐部,询问如何开始以及他们能为您提供哪些支持。

当教练需要什么?

教练证书

在安大略省,若指导刚接触足球运动的幼儿,则无需持有教练执照。然而,您必须参加与所执教足球类型最匹配的基础教练课程。

加拿大多种教练培训课程,都是按照本指南前文所述的青少年球员长期培养模式开发的。这些课程由加拿大足球协会开发,但在安大略省由安大略足球协会认证的教练负责授课。

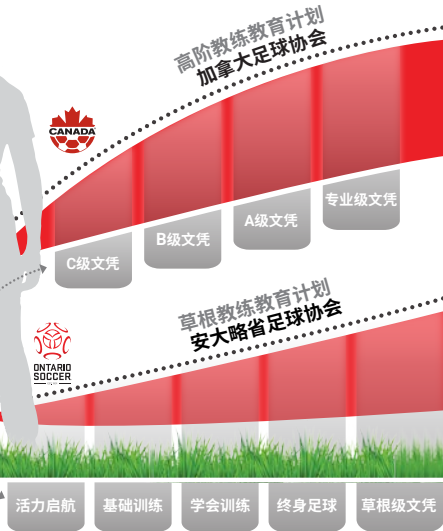


安省教练员路径

安大略省足球协会致力于为所有人提供教练发展支持。无论您是家长、志愿者、参与比赛的球员,还是希望提升职业水平的足球专业人士,我们都为您准备了相应的课程和资源。



- 强制性安全运动名册**
- 伦理决策 (MED)
 - 体育中的尊重
 - 取得进展
 - 二元法则
 - 紧急行动计划



ontariosoccer.net/coach-courses

证书/课程	申请
专业级文凭	职业联盟
A级文凭	精英 (青年职业训练营), 学院/大学, L10
B级文凭	OPDL主教练, 高竞技运动项目, 学院/大学
C级文凭	OPDL助理, L10助理, 草根
草根级文凭	草根级竞技足球
终身足球	U13+
学会训练	U10-U12
基础训练	U7-U9
活力启航	U4-U6
专项教练课程	
· 五人制足球 (证书、文凭)	
· 守门员 (证书、文凭)	
· 技术总监文凭	
专项教练课程	
· 儿童文凭	
· 守门员文凭	

*2025年12月更新



资格认证的费用和时间投入因您希望执教的级别而异。指导幼儿的教练资格认证(如“活力启航”和“基础训练”课程)周期较短且费用不高,主要专注于通过趣味活动向

幼儿传授基础技能,让孩子和家长都能乐在其中。更高级的文凭级资格证书课程更为复杂、强度更大,且需要投入更多资金和时间。然而,获得这些高级别资质将提升您获得教练报酬的机会,并且是参与高级发展项目如安大略球员发展联盟的必要条件。针对特定足球项目的专项教练课程也已设立,例如守门员训练、室内足球以及教练领导力课程。

犯罪记录及弱势群体服务背景调查

在安大略省担任足球教练,必须完成犯罪记录核查,以证明您没有犯罪记录。若您想担任儿童教练,还需完成弱势群体服务背景审查,以证明您没有涉及儿童的犯罪记录。这些核查工作覆盖加拿大全国(不仅限于安大略省)的所有教练,旨在确保我们的孩子安全无虞,并托付给可靠守法的照顾者。

犯罪记录和弱势群体服务背景调查可通过您所在地区的地区或区域警察机构办理。一些商业公司负责管理这些事务,但其服务收费高于警方。请向您的俱乐部咨询如何获取犯罪记录调查报告。许多俱乐部可提供经济援助,并可能全额支付获取这些记录的相关费用。





当裁判!

许多人除了踢球和当教练,还选择担任足球裁判。这是参与比赛的绝佳方式,也是孩子们成长的绝佳机会,因为它能培养他们的领导力、决策信心、注重细节的能力,以及在压力下保持冷静从容的素质。与教练工作不同,裁判工作都是有报酬的,因此裁判工作能带来收入,特别是当您选择执裁大量比赛时。

当裁判需要什么?

裁判资质

在安大略省,裁判工作与教练工作非常相似,根据您想要追求的裁判级别(或称“执裁”级别),可以选择不同的发展路径。要成为认证裁判,必须参加由安大略足球协会及下属各分区/地区协会组织的裁判培训课程。这些课程教授裁判比赛的基本知识,并测试新裁判对《足球竞赛规则》的理解以及在实战中如何运用这些规则。这些课程由合格教练在全省范围内定期开设,尤其在春季,我们为即将到来的夏季户外活动季做准备。了解更多足球机会,请访问:
ontariosoccer.net/match-official-courses.



比赛领队

大型青年足球俱乐部设有专属的裁判培养部门和内部培训讲师,这些资源能为新晋裁判提供大量支持。

获得裁判资格后,您将被安排执裁比赛,通常从低年龄组开始。您可能会被要求担任“比赛领队”,这并非正式裁判,而是指在场上协助年幼孩子理解比赛规则的人员。

在八岁正式引入裁判之前的几年里,会采用由比赛领队来主持比赛。这有助于年轻球员及其家长逐渐适应裁判在比赛中严格执法的局面,而这正是他们以往从未经历过的。担任比赛领队是让您熟悉裁判工作、适应比赛环境的绝佳途径,在此基础上才能逐步胜任正式裁判职责。该职位可根据俱乐部情况采用有偿或志愿形式。

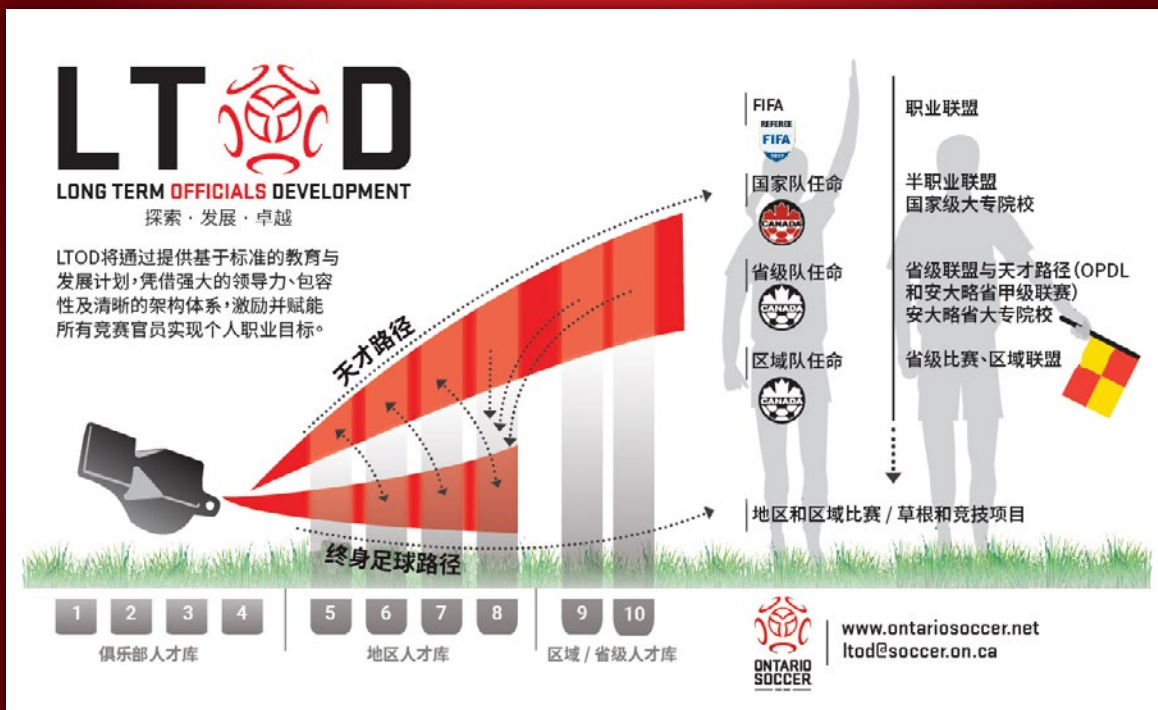


“对我而言,足球裁判工作从来不仅仅是一份职业。这种生活方式引领我从伊朗乃至整个亚洲的体育场和足球氛围,一路来到加拿大。

尽管充满挑战与起伏,裁判工作始终是我前进的动力,包括现在 – 作为新移民踏上这条道路已满一年。

我衷心感谢安大略省足球协会和加拿大足球协会给予我这次机会。”

- 萨曼·索尔塔尼
(原籍伊朗)



*2025年1月更新

担任导师

当你开始担任正式裁判职务时,请向俱乐部咨询导师指导的机会。导师指导是指由经验丰富的裁判陪同您前往比赛现场,并观察您执裁比赛的过程。比赛结束后,他们会给您反馈并提出改进建议。他们也会在场,若比赛过程中出现任何您尚不擅长应对的问题,随时提供帮助。

刚开始裁判生涯的新人裁判通常会被分配导师,以便他们获得成功所需的支持。然而,并非所有俱乐部都有资源聘请导师,因此请务必向你的俱乐部咨询你能获得哪些支持。





担任志愿者!

即便您不踢足球、当教练或担任裁判员,安大略省的足球运动仍为您留有重要位置。

所有俱乐部都不断需要志愿者来协助高效运作。

俱乐部始终力求将参与成本控制在最低水平,并依靠志愿者来实现这一目标,从而避免雇佣专职人员,可能导致注册费上涨。

人们参与志愿服务最常见的方式是担任教练,但其实还有许多其他形式的志愿活动既有趣又有意义,还能让您结识俱乐部和社区里的优秀人士。以下是一些您应该与俱乐部讨论的志愿者岗位:



董事 / 董事会成员

非盈利性足球俱乐部必须设有董事会,由其负责制定俱乐部的总体发展方向并监督其妥善运营。董事会成员(简称“董事”)通常由俱乐部会员每年选举产生。若您具备商业、金融、风险管理或法律领域的经验,您的专业技能将受到俱乐部董事会的高度重视。



委员会成员

大多数董事会还设有志愿者组成的委员会,通过这些委员会管理俱乐部运营中的大部分行政工作。如果你是个喜欢亲力亲为、热衷于参与事务推进的人,那就加入其中一个委员会吧!他们会欢迎您的帮助,这也是参与俱乐部活动的一条有趣途径。



球队经理

大多数竞技性足球队,尤其在青少年级别中,都配备一名志愿者担任球队经理。经理配合教练处理球队的所有行政和后勤事务,以便教练能够专注于球员的训练工作。如果您做事有条理,又喜欢动手实践,这个志愿者机会正适合您!

活动组织者!

您的俱乐部每年肯定会举办多项活动,作为常规足球赛季的重要组成部分。这些活动可能涵盖夏季户外赛季启动仪式、宴会及颁奖晚会、年度会员大会,以及足球节和大露营等。俱乐部需要协助筹办这些活动,包括前期策划和活动当天的现场执行。询问您的俱乐部他们举办哪些活动以及您能提供什么帮助,他们一定会欣然接受您的支持!



召集人

如果您的足球俱乐部规模较大,拥有超过500名球员,那么它很可能设有自己的内部娱乐联赛,称为“内部联赛”。在拥有超过2000名注册球员的超大型俱乐部,管理这类内部联赛往往需要投入大量精力。因此在这类俱乐部中,会任命志愿担任“召集人”。这些召集人负责管理联赛的日常运作 — 他们安排球队名单、协调场地使用、监督裁判指派、管理比赛成绩和积分榜(若该年龄段设有此项),并处理家长查询。召集活动充满乐趣,更是结识孩子在社区联赛中同场竞技伙伴们家长们的绝佳方式。



筹款人

所有足球俱乐部都需要资金支持,因此若您筹集资金方面具备专业知识或兴趣,能够为孩子所在的足球队或整个俱乐部筹款,您的俱乐部会期盼您的加入!筹款活动可能包括与当地企业洽谈赞助球队事宜,或向家长及其他个人募捐以支持足球俱乐部。这或许能帮助那些经济拮据的家庭支付子女参加足球注册的费用,或是筹集资金供足球队出征比赛。





观看!

参与安大略省足球活动的好方式就是走出家门去观看比赛!

比赛现场欢迎观众前来观赛,只要观众在比赛中尊重球员、裁判员和教练员即可。在安大略省观赏足球比赛的方式多种多样。

安大略球员发展联盟 (OPDL)



如果您渴望观赏安大略省顶尖青年球员的精彩表现,何不来看看OPDL联赛的比赛呢?您可免费观看OPDL赛事,只需前往现场,在边线或指定观众区即可观赛。OPDL赛事贯穿整个夏季直至初秋。

您可以在以下链接查看赛程安排: opdl.ca。

安大略省甲级联赛

如果您渴望见证年轻球员跻身职业球队乃至加拿大国家队阵容,安大略省甲级联赛正是您的理想选择。观众通常可以免费观赛或支付少量费用,整个夏季安大略省各地都有比赛安排。



请访问 oplsoccer.ca 了解详情。

加拿大男子超级联赛 (CPL)



这是加拿大唯一的全国性男子职业足球联赛。如果您想观看加拿大顶级男子足球选手的比赛,且这些选手只在加拿大境内比赛,超级联赛正是您的首选!目前,联盟八支球队中有三支位于安大略省 — 渥太华竞技队(总部位于渥太华)、福吉足球俱乐部(总部位于汉密尔顿)和多伦多国际足球俱乐部(总部位于多伦多)。

请访问 canpl.ca 了解详情。

女子北方超级联赛 (NSL)

这是加拿大首个也是唯一一个国家级女子职业足球联赛。联盟运营进入第二年,其六支队伍中有两支扎根安大略省 – AFC多伦多队和渥太华飞人足球俱乐部。



请访问nsl.ca了解详情。

美国职业足球大联盟 (MLS)



这是北美地区的主要男子职业足球联赛。尽管大多数球队都位于美国,但加拿大仍有三支球队参与该联赛,分别来自温哥华、蒙特利尔和多伦多。多伦多足球俱乐部 (Toronto FC) 的主场位于多伦多市中心,是安大略省最高水平的男子足球赛事 (除国际赛事外) 的代表。

请访问mlssoccer.com了解详情。

加拿大国家队

除了俱乐部足球赛事,您还可以在各级别国际比赛中为加拿大国家男子和女子足球队加油助威,见证他们在国际足联和中北美及加勒比海足球联合会的赛事中奋勇拼搏。在安大略省举办的国际赛事,比赛场地要么是多伦多市中心的BMO球场 (多伦多FC队的主场所在地),要么是渥太华的TD Place体育场。有关即将举行的比赛的信息,请访问加拿大足球协会官网。



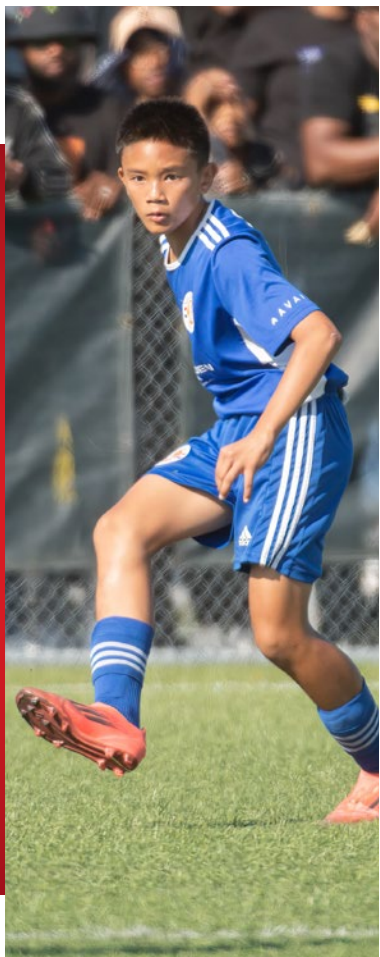
请访问canadasoccer.com/national了解详情。



加入安大略省足球协会需要多少费用?

在安大略省,业余足球采用我们所说的“付费参与”模式。这意味着社区足球俱乐部的资金来源于向参与者收取的注册费,这些费用用于支持俱乐部提供的足球项目。俱乐部将这些注册费用于支付运营足球项目所需承担的各项费用,包括足球场租赁费、球员注册费、队服及装备费、联赛参赛费、教练薪酬以及俱乐部行政管理费用。

这意味着各俱乐部收取的注册费将存在较大差异,具体取决于其运营成本的高低。面向幼儿的基础休闲足球项目注册费较低,因其运营成本相对较低,而安大略球员发展联盟项目(包含更频繁密集的训练、专业教练团队、更高联赛费用等)则成本更高。



娱乐性(内部联赛)注册费

通常情况下,儿童或成人参加为期10周的室内或室外休闲足球赛季,费用约为300至400加元。该费用通常包含一套运动服(上衣、短裤和袜子)以及一个用于训练的足球。通常,足球俱乐部会提供赞助商的促销优惠或折扣,您可带着孩子在当地餐厅和商户享受这些福利。

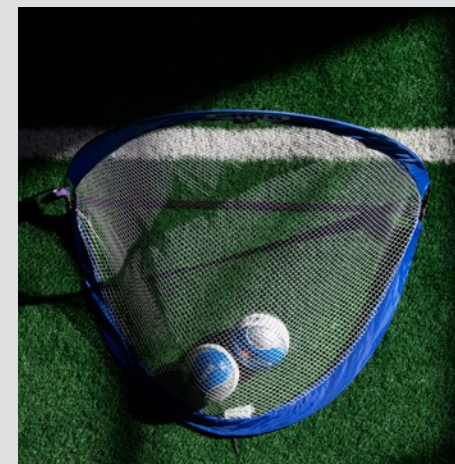
竞技性比赛注册费

根据您孩子所在球队的训练频率,一个赛季的竞技足球(室外或室内)费用预计在1000至2000加元之间。这包括球员比赛服、训练装备、联赛费用、场地使用费及教练费用。像安大略球员发展联盟这样高阶且高强度的球员培养项目,每年费用可能高达4000至6000加元,这对球员的父母而言将构成相当大的经济负担。

其他需要考虑的费用

除球员的注册费外,为您或您的孩子参与活动,您可能还需要支付以下费用:

- 足球鞋和护胫
- 守门员手套
- 水瓶和零食
- 出行费用(可能涉及外地比赛的住宿费用)
- 伤情管理(超出保险理赔范围的部分)



经济支持

如果您来自一个足球参与普遍免费或低成本的国家,这些费用可能会让您感到意外。

好消息是,许多非营利性足球俱乐部都设立了经济援助计划,以确保需要经济帮助的家庭能够负担得起让孩子踢足球的费用。这些项目因俱乐部而异,且适用资格标准各不相同。

还有一些通过慈善组织设立的经济援助项目,这些组织筹集资金帮助孩子们克服经济障碍参与体育运动:



请访问 **KidSport**
kidsportcanada.ca



Jumpstart
Bon départ

请访问 **Jumpstart**
jumpstart.canadantire.ca

安大略省足球协会还为安大略球员发展联赛的球员设立了奖学金计划,旨在帮助因经济困难而难以承担联赛参赛费用的球员。



请访问 opdl.ca/athlete-scholarship-program 了解详情。

如果您觉得参与所需的开销令您难以承担,请不要悄无声息地离开。您的俱乐部将非常期待您的参与,并且可能有一些专属选项 – 只有当他们了解您到的具体情况时,才能为您提供这些机会。因此,请与您的教练沟通经济援助机会,并了解在俱乐部中应联系何人。他们将竭尽全力确保您的孩子能有机会踢球!

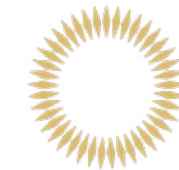




**ONTARIO
SOCCER.**

EST. 1901

全球足球大家庭的骄傲一员。



Concacaf

FIFA

一球在脚。一心向前。一起成就。

ontariosoccer.net | HelpDesk@ontariosoccer.net | (905) 264 - 9390



一球在脚。一心向前。一起成就。

ontariosoccer.net | HelpDesk@ontariosoccer.net | (905) 264 - 9390