

CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Hsinchu)

Training Journal (March)

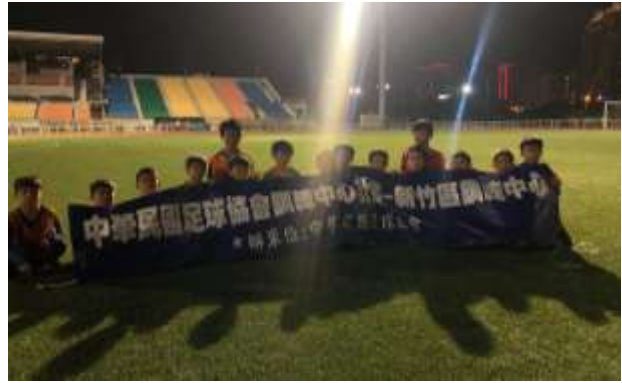
Date 訓練時間	2019/3/6-3/28				
Venue 訓練地點	新竹縣立第二運動場				
Level 層級	U8、U10、U12、U14、女生組				
Number of Player 選手人數	3/6	3/7	3/13	3/14	3/20
	下雨停練	下雨停練	38	48	36
	3/21	3/27	3/28		
	43	35	29		
Main Training Activity(訓練主題) 【U8】盤球 熱身：四角定點盤帶，左右腳各 20 趟 訓練 1： 中間擺四個標桶從四個角其中一角往內盤球遇標桶轉換方向，左右腳各 20 趟 訓練 2： 全體分兩組競爭在 25*25 的範圍內盤帶，不能讓對方碰撞掉球，注意盤帶的品質。 訓練 3： 分組比賽，情境限制先得三分則優先喝水與休息。	<p>3/13 Photo1</p>  <p>3/13 Photo2</p> 				

Main Training Activity(訓練主題)

【U10】

第一腳控球、半轉身

3/13 Photo3



Main Training Activity(訓練主題)

【女生組】傳球

熱身：鬼抓人，抓有球的人（先用手拿在用腳）

訓練 1：

1. 5 人一組跑動傳球

2. 一搶四

訓練 2：

2 對 2 傳球過線得分

3/13 Photo4



3/13 Photo5



Main Training Activity(訓練主題)

【U12】熱身挑球

1. 腳背 300 2. 大腿 200 3. 頭頂 100

基本動作訓練：

1. 雙腳內側
2. 雙腳腳背
3. 雙腳吊球
4. 最後 7 對 7 比賽

3/14 Photo1



Main Training Activity(訓練主題)

【U14】突破

Tr1:動態盤帶球

Tr2:2vs2

Tr3:4vs4

訓練重點：

1. 第一時間控球面向
2. 大空間小空間利用
3. 方向、速度改變

3/14 Photo2



3/14 Photo3



Main Training Activity(訓練主題)

【U8】盤帶技術 2

熱身：L 型盤帶，先無球跑動，在加入有球帶動

訓練 1：

1. 3 角盤帶，順時針，逆時針，加入後面追前面的原素。
2. 2V1 思考盤帶的左右與觀察空間。
3. 比賽：7V7 加入比賽情境（贏一顆的狀況與輸一顆的狀況）與自由人。

3/20 Photo1



Main Training Activity(訓練主題)

【U10】攻守轉換/無球跑動

W-up：動態帶球

TR-1：傳球控球半轉身

TR-2：攻守轉換判斷遊戲

TR-3：與女子組比賽 8 人制

訓練重點：

1. 持球與空間的觀察
2. 防守與進攻的原則

3/20 Photo2



Main Training Activity(訓練主題)

【女子組】

主題：傳控球轉身&空間利用

W-up：動態帶球

W-up：傳球控球轉身

TR-1：傳球控球轉身+1 防守者

TR-2：2 搶 4 (2v1, 2v1 的關係)

Game：與 u10 男子組比賽 8 人制

訓練重點：

1. 傳控球與空間的支援

3/20 Photo3



Main Training Activity(訓練主題)

【U12】

熱身：

2 人一組內側傳球(2 腳/1 腳)

空中內側/腳背/大腿/胸控/頭頂

訓練 1：

1. M 字型內側/腳背傳球(撞牆)
2. 3 人導傳左至中至右至中至左

訓練 2：

1. 2v1
2. 3v2

3/21 Photo1



3/21 Photo2



Main Training Activity(訓練主題)

【U14】支援

Tr1:3vs3

Tr2:4vs4+2 自由人

Tr3:6vs6

訓練重點：

1. 無球者跑動接球時
2. 身體的面向

3/21 Photo3



3/21 Photo4



Main Training Activity(訓練主題)

【U8】盤帶過人技術

熱身：無球跑動、有球盤帶變化

訓練 1：

1. 上前接球後，快速盤帶過指定位置後射門。
2. 1VS1，快速盤帶過指定位置後射門

訓練 2：

1. 1VS1，LINE GOAL
2. 2VS2，LINE GOAL

比賽:7VS8，個人盤帶意識，防守方需給予壓迫防守

3/27 Photo1



Main Training Activity(訓練主題)

【U10】 小組傳球

W-up：動態傳球熱身

TR-1：傳球動作演練

TR-2：撞牆式傳球

TR-3:比賽

訓練重點：

1. 傳球與空間的觀察
2. 隊友間的溝通

3/27 Photo2



Main Training Activity(訓練主題)

【女子組】

熱身：盤帶球

訓練：

1. 四角傳球
2. 四角撞牆傳球
3. 四角回傳對角傳球
4. 腳背長傳球

GAME：與 u10 訓練賽

3/27 Photo3



Main Training Activity(訓練主題)

【U12】

熱身：敏捷、協調

訓練 1：移動的空中內側、腳背

訓練 2：空中內側、腳底、大腿停球

比賽 6 對 6

3/28 Photo1



Main Training Activity(訓練主題)

【U14】

1. 地面傳控球

2. 空中傳控球

3. 長距離傳球

4. 與高中進行友誼賽

3/28 Photo2

