


CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Hsinchu)

Training Journal (April)

Date 訓練時間	2019/4/3-4/25				
Venue 訓練地點	新竹縣立第二運動場				
Level 層級	U10、U12、U14				
Number of Player 選手人數	4/3	4/4	4/10	4/11	4/17
	停練 (因亞協盃)	停練 (清明連假)	15	18	13
	4/18	4/24	4/25		
	39	停練 (因企甲聯賽)	46		
Main Training Activity(訓練主題) 【U10】半轉身 W-up：動態帶球熱身 TR-1：接球轉身帶球 TR-2：接球前觀察動作 TR-3：比賽 訓練重點： 1. 第一腳觸球前的觀察 2. 隊友間的溝通			4/10 Photo 		
Main Training Activity(訓練主題) 【U12】 Tr1：多球動態傳控球 Tr2：1v1 +2 自由人 Tr3：4v4 game 訓練 15 分鐘後，因突然下大雨、打雷，教練決定暫停訓練。			4/11 Photo 		

<p>Main Training Activity(訓練主題)</p> <p>【U10】 小組進攻</p> <p>W-up：動態傳球熱身</p> <p>TR-1：4V4+2 自由人</p> <p>TR-2：5V5+1 自由人</p> <p>TR-3：比賽</p> <p>訓練重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進攻優先順序 2. 無球跑動空間 	<p>4/17 Photo</p> 
<p>Main Training Activity(訓練主題)</p> <p>【U12】 傳接球 timing</p> <p>熱身：2人一組內側腳背傳球、吊球</p> <p>Tr1：分三點，跑進三角型中間接球，控出三角型外傳球。</p> <p>Tr2：3v3加1自由人</p> <p>Game：8v8</p>	<p>4/18 Photo1</p> 
<p>Main Training Activity(訓練主題)</p> <p>【U14】</p> <p>Tr1：射門技巧訓練</p> <p>Tr2：2v1+gk、3v2+gk</p> <p>Tr3：6v6 game</p>	<p>4/18 Photo2</p> 
<p>Main Training Activity(訓練主題)</p> <p>【U12】 比賽觀念隊形訓練</p> <p>熱身：傳控球訓練</p> <p>Tr1：隊形移動及熟悉</p> <p>Tr2：實戰演練講解</p> <p>Game：8v8</p>	<p>4/25 Photo1</p> 

Main Training Activity(訓練主題)

【U14】

Tr1:1 搶 3

Tr2:3v3+1 自由人

Tr3:8v8 game

4/25 Photo2

