

CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Kaohsiung)

Training Journal (April)

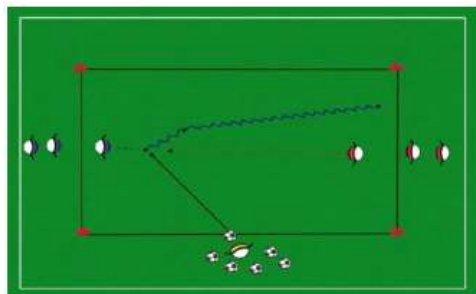
Date 訓練時間	2019/4/13-4/27				
Venue 訓練地點	高雄鳳山體育場、高雄右昌國中、高雄中正高工				
Level 層級	U12、U14				
Number of Player 選手人數	4/13	4/20	4/27		
	61	33	66		

Main Training Activity 訓練主題

【左楠區 U12】1 對 1 突破

★TR1-1V1

加強個人盤運球技巧，速度及運球方向的改變，底線突破得分。



4/13 Photo1



4/13 Photo2



4/13 Photo3

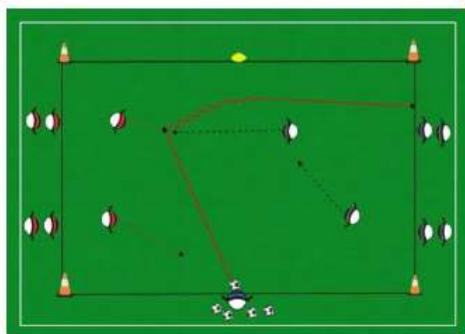


Main Training Activity 訓練主題

【鳳山區 U12】1 對 1 突破

★TR2-2V2

1. 速度及方向的變變，突麥底線得分。
2. 利用隊友的支援，製造 1V1 機會或運用撞牆、疊瓦、交叉等戰術做適當的配合。



訓練重點：

1. 良好的第一次觸球。
2. 速度及方向的改變(假動作)
3. 過人時機的掌握
4. 注意觀察對手動向目標
5. 帶球時與做假動作時的速度變換
6. 做假動作時動心要降底
7. 利用隊友的支援，製造 1V1 機會
8. 運用撞牆、疊瓦、交叉等戰術做適當的配合

4/13 Photo4



4/13 Photo5



4/13 Photo6



4/13 Photo7

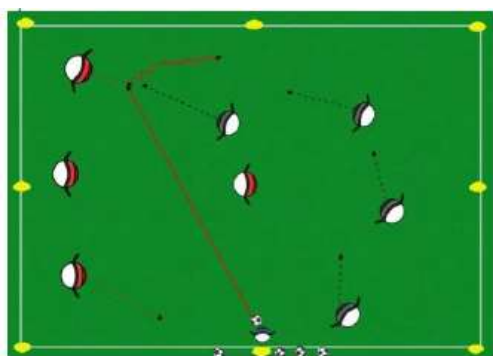


Main Training Activity 訓練主題

【前鎮區 U14】1 對 1 突破

★Key Factorame-4 對 4(陣式 3-1)

1. 速度及方向的改變，突破底線得分。
2. 利用隊友的支援，製造 1V1 機會或運用撞牆、疊瓦、交叉等戰術做適當的配合。



Main Training Activity 訓練主題

【左楠區 U12】1 對 1 防守

【鳳山區 U12，因場地因素停練訓練乙次】

4/20 Photo1



4/20 Photo2



Main Training Activity 訓練主題

【前鎮區 U14】1 對 1 防守

4/20 Photo3



4/20 Photo4



Main Training Activity 訓練主題

【左楠區 U12、鳳山區 U12】分區對抗
於鳳山體育場與屏東區 U12 分區對抗

4/27 Photo1



4/27 Photo2



Main Training Activity 訓練主題

【前鎮區 U14】分區對抗
於中正高工與屏東區 U14 分區對抗

4/27 Photo3



4/27 Photo4

