CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Taipei)

Training Journal (May)

Date 訓練時間	2019/5/2-5/30				
Venue 訓練地點	台北迎風人工足球 A 場				
Coach 教練	總教練-洪傳凱 教練-郝元碩、衛政男、李定隆、李宜陞、顏光呈				
Level 層級	U10、U12、U14				
Number of Player 選手人數	5/2	5/6	5/9	5/13	5/16
	32	13	下雨停練	15	39
	5/20	5/23	5/27	5/30	
	19	37	19	40	

Main Training Activity(訓練主題) 【U12】支援的認知 W-up：Pass & Control Tr1：3v5 Tr2：4v4+2T Game：8v8 訓練重點： 1.「攻擊」 2.支援：兩側，中間，遠的位置 3.創造與使用空間的方式與時機 4.可能失球時的反搶準備 5.「防守」 6.搶到球後的反擊選擇	5/2 Photo1
Main Training Activity(訓練主題) 【U10】持球 W-up-1：帶球球感練習 W-up-2：兩人傳球 Tr1：四邊傳球	

Tr2：4vs2+2 GAME：8vs8（GK-2-3-2） 訓練要點： 1.持球不失球 2.傳球與盤球的判斷 3.接球前的觀察與行動 4.失球後立即的反搶 選手改善： 1.接球前的行動 2.失球後的反搶	5/2 Photo2
Main Training Activity(訓練主題) 【U14】 Tr1：5v2 Tr2：3v3+1 自由人 Tr3：7v7(1-2-3-1)比賽 訓練重點： 1.支援的種類、判斷 2.控球的品質 3.自由的狀態的認識 4.做出長距離傳球的路線	5/6 Photo
Main Training Activity(訓練主題) 【U14】持球 W-up-1：7vs7+1free man（2 Goal） Tr1：2vs2+1free man Tr2：4vs4+2free man（Goal+LineGoal） GAME：7vs7+1free man（GK-2-3-1） 訓練要點： 1.持球不失球 2.空間的運用（寬度、深度） 3.持球判斷人數的優勢	5/13 Photo
Main Training Activity(訓練主題) 【U12】建立進攻 W-up：Pass & Control Tr：3v3+1v1+1F Game：8v8 訓練重點： 1.「攻擊」	5/16 Photo1

(1)進攻和傳球的優先順序 (2)一般的支援和緊急的支援 (3)傳接球的時機、位置和方法 2.「防守」 (1)防守的位置 (2)如何限制對手	
Main Training Activity(訓練主題) 【U10】持球 W-up-1：球感練習 W-up-2：三人傳球跑位 Tr1：3vs1 Tr2：4vs2+2 GAME：8vs8（GK-2-3-2） 訓練要點： 1.持球不失球 2.球權保持 3.空間使用的優先順序（中間、兩側） 4.傳球與盤球的判斷 5.接球前的觀察與行動 6.失球後立即的反搶 選手改善： 1.接球前的行動 2.失球後的反搶	5/16 Photo2
Main Training Activity(訓練主題) 【U14】 Tr1:1v2 Tr2：2v2 線球門 Tr3：4v4+GK 以兩守門員連線為中線，分為左右區域(1－2-2)比賽 訓練重點： 1.第一位防守者、第二位防守者的職責理解。 2.防守線之間的連結。 3.不斷的觀察、預測 (1)球的位置 (2)持球者的狀況 (3)隊友的位置	5/20 Photo

Main Training Activity(訓練主題) 【U12】防守 W-up：Pass & Control Tr1：4v2 Tr2：5v5+1F+2T Game：8v8 訓練重點： 1.「攻擊」 (1)不失球 (2)支援的位置 2.「防守」 (1)向前壓迫創造人數優勢 (2)靠近與限制對手的方式 (3)溝通和指揮 (4)攔截和包夾的時機 (5)被突破後的對策	5/23 Photo1
Main Training Activity(訓練主題) 【U10】持球 W-up：傳球球感練習 Tr1：2vs2+1 Tr2：5vs5+Goal&Line Goal（5vs2+3） GAME：8vs7（GK-2-3-2；GK-2-3-1） 訓練要點： 1.持球不失球 2.球權保持 3.空間使用的優先順序（中間、兩側） 4.運用後方的空間往前 5.傳球與盤球的判斷 6.接球前的觀察與行動 7.失球後立即的反搶 選手改善： 1.持球不失球 2.後方空間的運用	5/23 Photo2
Main Training Activity(訓練主題) 【U14】 Tr1:6v2 Tr2:4v4+2 自由人 Tr3:5v5+1 自由人+2GK	

訓練重點： 第一位防守者、第二位防守者的職責理解。 防守線之間的連結。 不斷的觀察、預測 1.球的位置 2.持球者的狀況 3.隊友的位置	5/27 Photo
Main Training Activity(訓練主題) 【U12】防守 W-up：Cut Off Tr1：5v4 Tr2：4v4 Game：6v6 訓練重點： 1.「攻擊」-失球後的反搶與重新建立防守 2.「防守」 (1)從站位開始 (2)壓迫並限制對手 (3)溝通和指揮 (4)該防守空間還是人 (5)攔截和包夾的時機 (6)被突破後的對策	5/30 Photo1
Main Training Activity(訓練主題) 【U10】持球 W-up：帶球球感練習 Tr1：傳球、控球訓練 Tr2：5vs5（5vs2+3） GAME：8vs8（GK-2-3-2） 訓練要點： 1.持球不失球 2.球權保持 3.攻守轉換的時機 選手改善： 1.持球不失球 2.進攻、防守一起行動 3.攻轉守的時間縮短	5/30 Photo2