CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Tainan)

Training Journal (May)

Date 訓練時間	2019/5/4-5/25				
Venue 訓練地點	台南市永華專用足球場				
Coach 教練	總教練-邱雯珠 教練-何主偉、曾柏翰、曹冠祥				
Level 層級	U10、U12、U14				
Number of Player 選手人數	5/4	5/11	5/18	5/25	
	19	20	下雨停練	停練 (因市長盃)	

Main Training Activity(訓練主題)

【U10、U12、U14】突破 1

★W-up

1.假動作過人

2.鼓勵成功、鼓勵好的挑戰

3.個別指導(強調好與壞)不停下動作

4.傳球的訊息，眼神的交流

訓練重點：

1.個人盤運球

2.假動作

3.習慣性

★Tr-1(1V1；2V1)

1.與對手距離

2.假動作過人

3.鼓勵成功、鼓勵好的挑戰

4.個別指導(強調好與壞)不停下動作

訓練重點：

1.抬頭觀察

2.跑動速度

3.突破技術

4.製造空間及利用空間

5.射門技術

★Tr-2(2V2;3V2+GK)

5/4 Photo1

5/4 Photo2

5/4 Photo3

1.與對手距離 2.假動作過人 3.製造空間 4.鼓勵成功、鼓勵好的挑戰 5.個別指導(強調好與壞)不停下動作 訓練重點： 1.抬頭觀察 2.跑動速度 3.突破技術 4.製造空間及利用空間 5.製造 2 對 1 狀況 6.射門技術 ★Game(小型比賽 4V4) 1.與對手距離 2.假動作過人 3.製造空間 4.鼓勵成功、鼓勵好的挑戰 5.個別指導(強調好與壞)不停下動作 訓練重點： 1.1V1 能力(進攻、防守) 2.製造 2V1 狀況 3.利用空間及製造空間	5/4 Photo4 5/4 Photo5 5/4 Photo6
Main Training Activity(訓練主題) 【U10、U12、U14】 ★W-up 1.假動作過人 2.鼓勵成功、鼓勵好的挑戰 3.個別指導(強調好與壞)不停下動作 4.傳球的訊息，眼神的交流 訓練重點： 1.個人控球轉身 2.假動作 3.習慣性 ★Tr-1(1V1；2V1) 1.與對手距離 2.假動作過人 3.鼓勵成功、鼓勵好的挑戰 4.個別指導(強調好與壞)不停下動作	5/11 Photo1 5/11 Photo2

訓練重點： 1.擺脫速度及時機 2.抬頭觀察 3.過人技術 4.製造空間及利用空間 5.射門技術 ★Tr-2(2V2;3V2+GK) 1.與對手距離 2.假動作過人 3.製造空間 4.鼓勵成功、鼓勵好的挑戰 5.個別指導(強調好與壞)不停下動作 訓練重點： 1.擺脫速度及時機 2.抬頭觀察 3.突破技術 4.製造空間及利用空間 5.製造 2 對 1 狀況 6.射門技術 ★Game(小型比賽 4V4) 1.與對手距離 2.假動作過人 3.製造空間 4.鼓勵成功、鼓勵好的挑戰 5.個別指導(強調好與壞)不停下動作 訓練重點： 1.1V1 能力(進攻、防守) 2.製造 2V1 狀況 3.利用空間及製造空間	5/11 Photo3 5/11 Photo4 5/11 Photo5