CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Hsinchu)

Training Journal (May)

Date 訓練時間	2019/5/1-5/30
Venue 訓練地點	新竹縣立第二運動場
Coach 教練	總教練-余祥義 教練-陳界任、余杰霖、賴韋汝、徐子喬、徐安邦、彭聖瑋
Level 層級	U10、U12、U14

Number of Player 選手人數					
	5/1	5/2	5/8	5/9	5/15
	下雨停練	下雨停練	12	下雨停練	14
	5/16	5/22	5/23	5/29	5/30
	18	13	停練	16	17

Main Training Activity(訓練主題)

【U10】1v1 突破

W-up：小組動態熱身

TR-1：1v0+1v1

TR-2：1v1 with GK

TR-3:比賽

訓練重點：

1.瞬間的判斷能力

2.對手、隊友、球、空間彼此的關係

5/8 Photo

Main Training Activity(訓練主題)

【U10】個人戰術的訓練(1v1)

W-UP: 攻守轉換

TR1:1V1+GK

TR2:2V2

TR3:小型比賽

5/15 Photo

Main Training Activity(訓練主題) 【U12】	5/16 Photo
Main Training Activity(訓練主題) 【U10】Build-Up from Back W-UP: GK 發球 TR1:2V2+GK TR2:5V5 TR3:八人制比賽	5/22 Photo
Main Training Activity(訓練主題) 【U10】第三人的空間 W-UP:3 人傳球 TR1:2+1 傳球跑位 TR2:3V3 TR3:6V6 半場比賽	5/29 Photo
Main Training Activity(訓練主題) 【U12】 1.基本挑球 2.空中（內側、腳背、胸口、頭頂） 3.隊形站位 4.比賽	5/30 Photo