CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Hualien)

Training Journal (May)

Date 訓練時間	2019/5/5-5/26				
Venue 訓練地點	U8/U10 花蓮高農、U12 北埔國小、U14 美崙國中				
Coach 教練	總教練-路弘旗 教練-謝善伍、吳曉穎、周宇軒、高志弘、郭紘旺、楊信華、孟瑋傑				
Level 層級	U8、U10、U12、U14				
Number of Player 選手人數	5/5	5/12	5/19	5/26	
	80	停練 (母親節)	76	78	

Main Training Activity(訓練主題)

【U10】防守(拖延.攔截)

W-up：防守的腳步練習

TR-1：1vs1

TR-2：2vs1+1

TR-3：3vs2+1

GAME：8vs8（含 GK）

訓練要點：

能攔截球的時候先攔截，判斷無法攔截時先拖延對手進攻速度。

選手改善：

1.依照隊友壓迫的角度後做出攔截

2.對手快攻時，最靠近的防守者上前拖延推進速度

8vs8 防守目標：互相之間的聯動是整體防守的根本。

防守戰術並不是每一個人隨意的活動。如果不是互相之間有意識地同時運動是起不到效果的。首先，最重要的就是時機。所有球

5/5 Photo1

5/5 Photo2

員都應該知道。”什麼時候該上去搶球”。其次，就是位置。如果明確了”在那裡把球搶下來”這一點，全員意識相通是可以做到成功搶球的。如果隊員之間互相沒有默契，只有一個人想”這是搶下球的好機會”並付諸行動，而其他的隊友沒有這個意識，並沒有採取相應行動，那麼他不但會很輕易地被對手躲過，而且還很容易給全隊帶來危機。	5/5 Photo3
Main Training Activity(訓練主題) 【U12】由前鋒開始壓迫對手 W-up：防守的協防移位步伐練習 TR-1：前鋒協防 1 對 2＋GK、2 對 2＋GK TR-2：前鋒協防 2 對 3＋GK、 3 對 3＋GK GAME：8vs8（含 GK） 訓練要點： 1.和身後隊友協力合作回追對手。 2.不僅僅和後方的隊友進行配合，還要和前鋒協力合作壓迫對手。 選手改善： 和後方的同伴協作，將對手限制在小範圍區域裡。 如果是進攻的話，可以按照門將－後衛－中場－前鋒順序來組織進攻。而防守則恰恰相反，是由最前面的前鋒線開始的。就算是在某處有可以搶下球的好機會，由於通常前鋒的人數是少於對方後衛的，如果頭腦發熱地闖入到對方防線中或簡單地交換位置都是很危險的。 究其原因就是己方中人數不足，前鋒線在防守中犯錯導致惡性循環。如果前鋒能夠和周圍的隊友取得交流，限制住對手的傳球路線，就可使其陷入不利的境地。 這時候最不應該做的是不聽從後方隊友的情況判斷，橫衝直撞，任意地去搶對手。如果前鋒去搶而隊友沒有注意到，那是完成沒	5/5 Photo4 5/5 Photo5 5/5 Photo6

有意義的。這樣前鋒會很輕易地被擺脫，而且白白浪費體力奔跑。 要練習在中場張開一張大網，通過協力合作對對方造成壓力。	
Main Training Activity(訓練主題) 【U14】利用後衛線上人多的優勢 W-up：運球&傳球 TR-1：中場站位 3 對 2+門將 TR-2：中場站位 4 對 3+門將 GAME：5 對 5+門將+自由人 訓練要點 1.抬頭觀察並評估和發現傳球機會。 2.識別準確傳球給搭檔的空檔和時機。 3.搜尋傳球機會的同時注意護球。 4.傳球必須是穿越帶球隊員之間的傳遞，而不是越過頭頂的空中球。 5.視距離採合適的力量傳球給隊友接應。 選手改善： 1.後防線的人千萬不能急，必要的時候可以互相橫傳。首先要保證球不被搶去。不要拿不經思索地向前踢，要通過傳球來尋找上前的時機。 2.中場球員上前準備接球或射門的時候，如果己方人全部在前場並且有人盯防的情況下，是可以自己帶球突破的。 3.自由人撤到後防線的時候要重新開始。對手搶到球後，自由人立即加入到對手一邊，己方後防線會產生空檔。要常常注意中後衛球員的位置。 4.增加實戰組合，訓練重點加入後衛是保證門將傳球的時候，利用後衛線上人多的優勢創造進攻機會。	5/5 Photo7 5/5 Photo8 5/5 Photo9
Main Training Activity(訓練主題) 【U10、U12、U14】攻守轉換意識(提升攻守轉的速度) W-up：帶球與傳球之判斷 重點：觀察。	

TR-1：2 區域 4 對 2
重點：2 區域迅速往返，以提升轉換速度為目標。
TR-2：3 色 6 對 3 傳球
重點：3 支隊伍持球練習，提升思考速度。
GAME：5 對 5+門將+2 自由人
重點：在保證迅速攻防轉換意識的同時，進行帶有球門的傳球比賽練習。
訓練要點
1.提醒進攻球員多傳少帶，多向邊路傳球，充分利用人數優勢調動防守。
2.鼓勵進攻球員，多進行無球跑動，方便隊友為其傳球。
3.鼓勵防守球員，球被斷的瞬間，立即上前去逼搶對手，表現出積極防守態度。
4.提醒防守球員支援，球在進攻球員腳下進行包夾搶斷。
5.己方搶到球的時候是立即出球發動反擊。還是針對對方的死角進行攻擊?因此隨時準備反擊的意圖和行動非常重要。

選手改善：
一般球員認為比賽只是分為進攻和防守兩個場景；而當水平上升了之後，通過分析比賽，就會知道比賽的場面除了進攻和防守之外，還包括了由守轉攻和攻轉守共計 4 個場景。
簡單的攻守轉換時的反應速度開始練習。將攻守轉換列入到訓練菜單裡面是很有入要的。
攻守轉換，搶到球的瞬間和球被搶走的瞬間，也就是 1-2 秒的事情。在這一瞬，準備不充分，站位不好的時候特別多。盡可能地提高反應能力，迅速切換攻守轉換的節奏是很重要的。這是個遲了一秒、走錯一步就會導致球隊失分。

5/19 Photo1 (U8)

5/19 Photo2 (U10)

5/19 Photo3 (U12)

5/19 Photo4 (U14)

Main Training Activity(訓練主題)
【U10、U12、U14】

訓練主題一：移動中觀察、判斷、行動

Tr.1：4vs4 4球門

重點：

(1)溝通。

(2)接球前的準備。

(3)觀察(寬廣的空間、對手。隊友的位置)。

(4)傳球與控球的品質。

(5)迎球。

(6)攻擊位置的優先順位…適當的判斷。

選手改善：

(1)要習慣性作觀察與準備

(2)不是一直在移動，要理解首先是為了不失球，要取好的位置(觀察➡能觀察的位置)。

(3)全隊建立好的平衡➡寬廣

看見全體➡觀察

觀察隊友➡保持平衡、拉開接球是重要的、傳出球後、為了早一點掌握主導權要主動迎球。

➡保持平衡，從拉開位置開始控球。

訓練主題二：第二次選拔正選球員

GAME：分成數組8vs8

5/26 Photo1 (U8)

5/26 Photo2 (U10)

5/26 Photo3 (U12)

5/26 Photo4 (U14)

CTFA
CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION