CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Kaohsiung)

Training Journal (May)

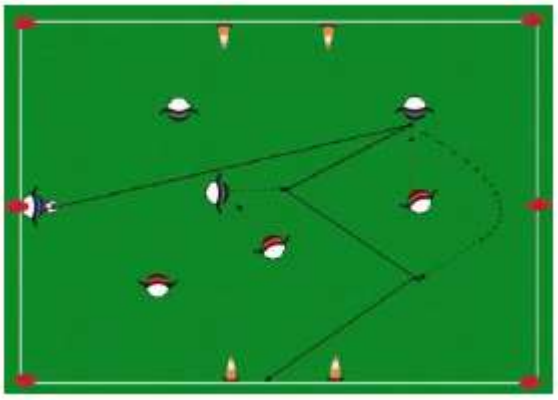
Date 訓練時間	2019/5/4-5/25				
Venue 訓練地點	高雄鳳山體育場、高雄右昌國中、高雄中正高工				
Coach 教練	總教練-蔡文義 教練-李春融、王信凡、梁宗麟、簡晉輝、蔡珮慈、周鼎淯				
Level 層級	U12、U14				
Number of Player 選手人數	5/4	5/11	5/18	5/25	
	停練 (安聯盃預賽)	58	63	56	

Main Training Activity 訓練主題

【左楠區 U12】攻擊的建立(加守門員)

★TR1-3V3(陣式 2-1)

持球者利用傳球與走位接應使球流動，造成防守者位置移動出現空檔，利用撞牆、疊瓦、交叉等小組配合及個人突破傳入小門得分。



5/11 Photo1

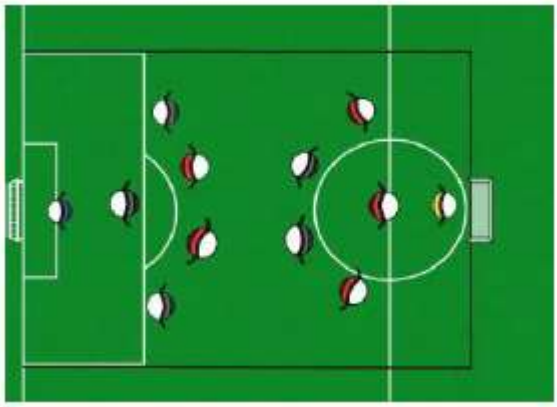
5/11 Photo2

Main Training Activity 訓練主題

【鳳山區 U12】攻擊的建立(加守門員)

★TR2-5V5 加 2 人守門員(陣式 3-2)

持球者利用傳球與走位接應使球流動，造成防守者位置移動出現空檔，利用撞牆、疊瓦、交叉等小組配合及個人突破傳入小門得分。



5/11 Photo3

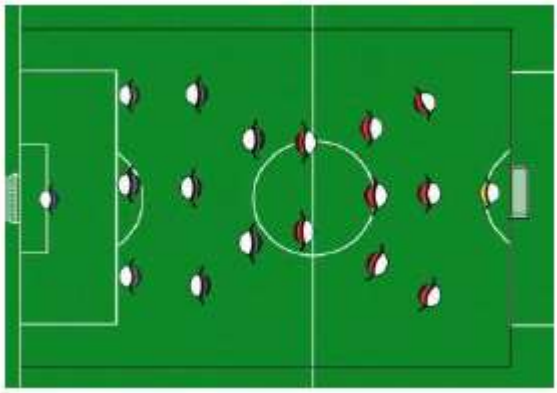
5/11 Photo4

Main Training Activity 訓練主題

【前鎮區 U14】攻擊的建立(加守門員)

★Game-7 對 7 加 2 人守門員(陣式 2-3-2)

持球者利用傳球與走位接應使球流動，造成防守者位置移動出現空檔，利用撞牆、疊瓦、交叉等小組配合及個人突破傳入小門得分。



訓練重點：

1. on 與 off 的觀察與走位。
2. 轉移。
3. 時機。
4. 接應的位置。
5. pass 的品質。

5/11 Photo5

5/11 Photo6

Main Training Activity 訓練主題

【左楠區 U12】壓迫及掩護

★TR1-3V3

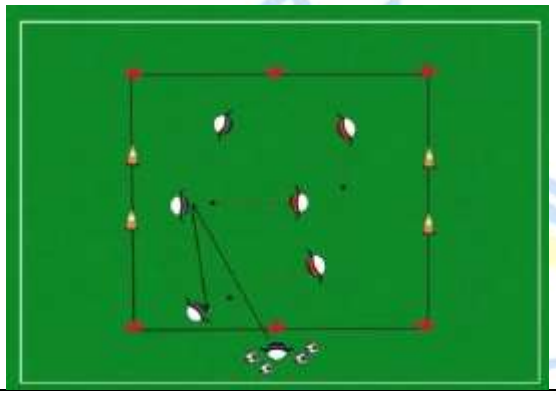
1.中間球門傳內突破。

2.教練供球開始。

※第一防守者快速上前壓迫，視對手控球狀況停止壓迫，雙腳前後站立重心蹲低，利用場地邊線將對手逼往邊線角落。

※第二及第三防守者應注意位置的平衡及另兩名進攻球員的位置。

※掩護的防守球員要觀察並預測攻擊者的傳球路線，等待適當時機加以攔截搶斷。



5/18 Photo1

5/18 Photo2

Main Training Activity 訓練主題

【鳳山區 U12】壓迫及掩護

★TR2-6V6＋GK

1.教練供球者 GK 開始。

※第一防守者快速上前壓迫，視對手控球狀況停止壓迫，雙腳前後站立重心蹲低，利用場地邊線將對手逼往邊線角落。

※第二及第三防守者應注意位置的平衡及另兩名進攻球員的位置。

※掩護的防守球員要觀察並預測攻擊者的傳球路線，等待適當時機加以攔截搶斷。

5/18 Photo3

5/18 Photo4

Main Training Activity 訓練主題

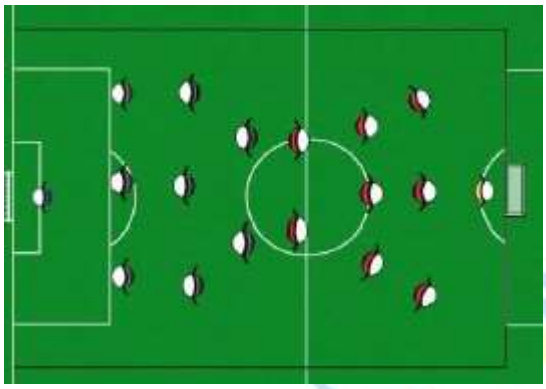
【前鎮區 U14】壓迫及掩護

★Game-7對7加2人守門員(陣式2-3-2)

※第一防守者快速上前壓迫，視對手控球狀況停止壓迫，雙腳前後站立重心蹲低，利用場地邊線將對手逼往邊線角落。

※第二及第三防守者應注意位置的平衡及另兩名進攻球員的位置。

※掩護的防守球員要觀察並預測攻擊者的傳球路線，等待適當時機加以攔截搶斷。



訓練重點：

1. 第一 DF 的行動要積極明確（壓制及掩護）。
2. 掩護的位置要平衡。
3. 觀察及預測。
4. 溝通。
5. 阻止射門。
6. 與 GK 的聯繫。
7. 攻守轉換。

5/18 Photo5

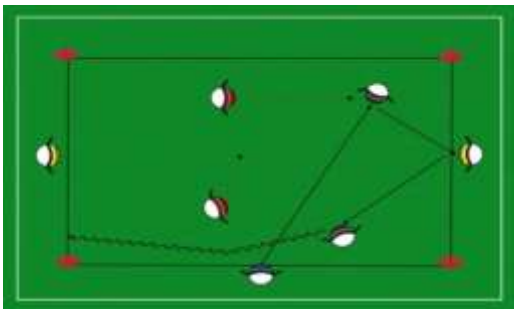
5/18 Photo6

Main Training Activity 訓練主題

【左楠區 U12】換邊的突破

TR1-2V2 加 S2

※持球者盡可能、從 2 對 2 的傳球交換開始傳入縱向的傳球，由一端將球傳到另一端，來回一次得一分。



5/25 Photo1

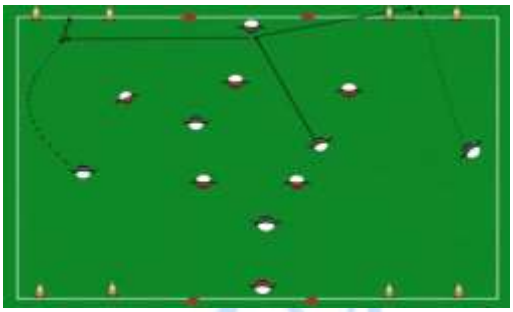
Main Training Activity 訓練主題

【鳳山區 U12】換邊的突破

TR2-5V5 加 S2 自由人

陣式 3-2(u10 和 u12 做 4v4 陣式 2-2)

※兩個球門可以任意攻擊，可利用自由人做攻擊轉移



5/25 Photo2

5/25 Photo3

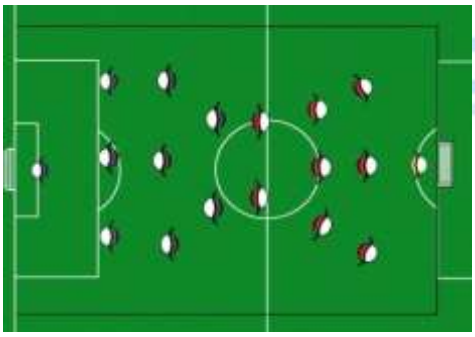
Main Training Activity 訓練主題

【前鎮區 U14】換邊的突破

Game-9 對 9 加 2 人守門員　陣式 3－3－2

(u10 做 5v5 陣式 2－1－2 和 u12 做 7v7 陣式 2-3-2)

※無球者隨時找出可接球的位置及空間。利用球快速的轉移流動使對手的陣式在跟著移動轉移時變密集而出現可利用的攻擊空間



訓練重點：

1. on 與 off 的觀察。
2. 位置及空間的製造。
3. 支援者拉開空間給持球者傳球空間選擇。
4. 釘子的有效利用。
5. 傳球的品質。
6. 創造性

5/25 Photo4