2019 訓練日誌(9 月份)

Region 訓練中心區域	台北區訓練中心					
Age 組別/Date 訓練時間	U14 每週一 18:15-20 U10、U12 每週四 18:15-20					
Venue 訓練地點	台北迎風人工足球 A 場					
Coach 教練	總教練: 洪傳凱 U14 教練:李定隆 U12 教練:顏光呈 U10 教練:郝元碩 助理教練：衛政男、李宜陞、陳致廷、朱芳儀					
Number of Player 選手人數	9/2	9/12	9/16	9/19	9/23	9/26
	38	48	停練	60	26	42
	9/30					
	颱風停練					

9/2【U14】選拔

9/12【U10】選拔

9/19【U12】選拔

9/23【U14】高位防守

W-UP1：球感、敏捷、腳步
W-UP2：防守壓迫
TR-1：3V3
TR-2：4V4+2S
GAME：11V11

選手改善：第一防守的壓迫速度

訓練要點：
1. 觀察
2. 第一防守的壓迫速度
3. 第二防守的保護
4. 防守預測
5. 攻守轉換意識
6. 第三防守的準備
7. 防守時利用身體奪球

9/26【U12】持控球	
W-UP1:傳控球 W-UP2:第一腳控球的方向 TR-1:2V2+2S GAME:8V8 選手改善:觀察與移動時機、傳球品質	訓練要點: 1.觀察 2.第一腳控球方向、方式的選擇 3.移動的時機 4.身體面向 5.向前的意識 6.保持球權
9/26【U10】球感盤帶球訓練	
W-UP1：球感盤帶球訓練-1 W-UP2：球感盤帶球訓練-2 TR-1：4V4+1free man GAME：9V9 選手改善：用身體搶球	訓練要點： 1.盤帶球每一步都碰到球 2.盤帶球時的觀察 3.盤帶球時用身體護球 4.運用身體搶球