2019 訓練日誌(9 月份)

Region 訓練中心區域	新北區訓練中心					
Age 組別/Date 訓練時間	U12 每週一 19-20:30 U14 每週二 19-20:30 U10 每週四 19-20:30					
Venue 訓練地點	新北自強國小					
Coach 教練	總教練:黃琦瑞 U14 教練:王嵩文、官瑞祥 U12 教練:劉正和、翁偉賓、朱盛發 U10 教練:陳惠玟、唐儷文、陳韋安					
Number of Player 選手人數	9/2	9/3	9/6	9/9	9/10	9/12
	29	23	30	X	X	X
	9/16	9/17	9/19	9/23	9/24	9/26
	23	17	21	22	18	暫停
	9/30					
	颱風停練					

9/2【U12】選拔

9/3【U14】選拔

9/6【U10】選拔

9/16【U12】訓練

1.一對一攻守

2.進攻原則（1.突破 2.寬/深）運用

WP：球感、鬼抓人

TR1：三區 1V1

TR2：3V3+GK

G：5V5+GK（1-2-1-2）

9/17【U14】訓練

1.傳控球練習

2 搶 4 兩腳球、1 搶 5 一腳球（注意接球面向傳球時機）

3.傳球轉移換邊支援

6 人一組範圍內快速傳球至 200 下（傳完球需移動到不同的位子在進行接球）

延伸至 3 腳短傳需換邊長傳（傳完球需快速移動過去支援）

4.傳球比賽

6 人一組分三組，範圍內傳球比賽，失誤那組變防守者需向另外兩組搶球（注意接球面向、控球有利方向、傳球時機）

5.小組比賽

8 人制小組比賽，小組配合得分獲得 3 分，個人突破得分獲得 1 分（注意支援位子、傳球時機、持控球的時機）

9/19【U10】訓練

今日主題：個人盤球技巧（改變方向）

Warm up :鏡子盤球訓練

TR1:1V1 對角線線球門

TR2:3V3（限制區域）

TR3:8V8 比賽

9/23【U12】訓練

WP：鬼抓人、1V1

TR1：1V1+4Goal

TR2：5V5+4Goal

G：5V5+GK（1-2-1-2）/4V4+GK（1-1-2-1）

訓練重點

1.一對一攻守

2.改變方向

3.改變速度

9/24【U14】訓練

今日主題：持控球

Warm up :球感訓練

TR1:3vs1 5vs3 鳥籠

TR2:4vs4（限制區域持控球訓練）

TR3:射門訓練