2019 訓練日誌(9 月份)

Region 訓練中心區域	高雄區訓練中心(左楠區、鳳山區、前鎮區)					
Age 歲組/Time 訓練時間	女子組、U10、U12、U14 每週日 15:30-17:30					
Venue 訓練地點	左楠區:高雄市右昌國中 鳳山區:高雄市鳳山體育場 前鎮區:高雄市中正高工					
Coach 教練	總教練:李承霖 U14 前鎮區教練:李春融、王信凡、吳詠鴻 U10、U12 左楠區教練: 張麗娟、黃鈺珊、張立翰、蔡珮慈、周鼎淯 U10、U12 鳳山區教練: 梁宗麟、陳柏鈞、陳梅宜、陳麗琴					
Number of Player 選手人數	9/8	9/15	9/22	9/29		
	172	暫停	110	119		

9/8【女子組、U10、U12、U14】選拔

U14:9-11 時選拔；U12、女子組 14-16 時選拔；U10:16-18 時選拔

9/22 左楠區【U10、U12】

【U10】賽事認知&球員能力的觀察

破冰遊戲:找夥伴

重點:認識新朋友，與他人的相處以及團隊的模式。

熱身:盤運帶球　搶球遊戲、夥伴的連結(聲音)

重點:基本技術的球感訓練;與球的合作關係。

TR1: 1VS1、2VS2（攻擊原則）

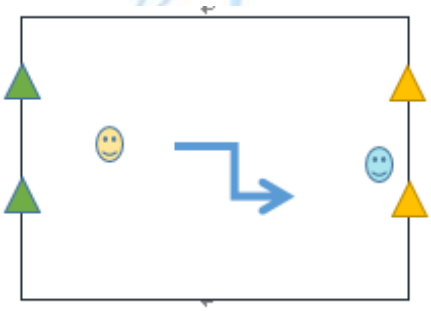
重點:球門的重要性~開門(ON/OFF)

TR2: 3VS3 4VS4（防守原則）

重點:關門的啟動~球門的密集

GAME:8VS8

重點:隊友的重要性



結論:該批球員普遍能力都很不錯，主動而且積極度很夠。為其球的感覺很不大夠　尤其是停控球部分，其盤運球部分對於球的運作移動上 略嫌不足，下次訓練則將以基本技術能力—盤帶球、控球等二大能力為主要訓練內容。

【U12】賽事認知&球員能力的觀察

熱身:盤帶球、傳控球。

重點:盤帶球的速度及傳控球的方向、力道與準度。

TR1: 1VS1

重點:突破的速度及動作。

TR2: 2VS2

重點:與隊友間的配合，觀察與利用空間。

GAME: 8 VS 8

重點:教練觀察學員相關位置的技術表現。

9/22 鳳山區【U10、U12】

【U10】傳球

熱身:繩梯協調動作

TR1:兩人一組傳球

TR2:四角傳球

TR3:2VS1 PLAY (1 小門)

GAME:2VS2 MATCH(1 小門)

【U12】持球

熱身

TR1:傳控球

TR2:2V4(1V2)傳球

TR3:4V4 四小門

GAME:8V8 MATCH

9/22 前鎮區【U14】

【U14】傳控球

9/29 鳳山區【U10、U12】

【U10】突破

熱身 協調動作、盤運球

TR1 適當距離及時機做假動作

TR2 1VS1 PLAY (1 小門)

持球者在適當距離及時機做假動作，假動作之後的突破推進，擺脫敵人

TR3 2VS2 PLAY (2 小門)

持球者觀察敵人位置，隊友支援空間位置，進攻兩個球門的轉移

GAME 3VS3 MATCH(2 小門)

持球者觀察敵人位置，隊友支援空間位置轉移，形成攻擊人數為優勢

【U12】持球

熱身:活動操、空中基本動作

TR1：2V4(1V2)

重點：傳控球品質、觀察、溝通、支援品質

TR2：6v3

重點：傳控球品質、觀察、溝通、意識進攻方向

GAME：8V8 MATCH

重點：教練觀察球員的位置(認知)和技術表現

9/29 左楠區【U10、U12】

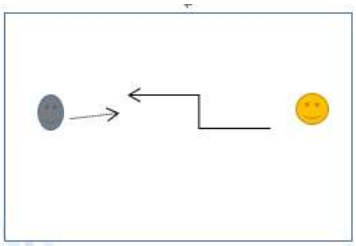
【U10】個人突破

1.W-UP

2.TR1：1VS1

3.TR2：2VS2

4.Game：8vs8



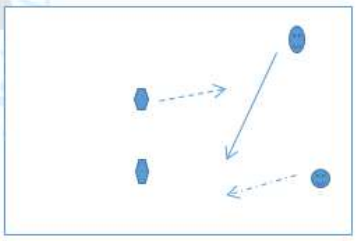
訓練重點:

1.空間寬度及深度的利用

2.基本動作的改變~持球的穩定

3.小組以上無持球者的行為及配合

4.觀察與判斷的執行



檢討:

1.平均選手的防守能力很薄弱,無防守機制及行為態度~ 建議訓練面相先改以防守觀念為主
2.選手個人進攻意識很強 容易等待球方式的持球前進
3.發現技術訓練當中,對其很少配合觀念認知執行需給予更多認知觀念已加強技術能力的產生
4.整體訓練中選手表現皆很不錯

【U12】賽事認知&球員能力的觀察

熱身:盤帶球、傳控球。
重點:盤帶球的速度，傳控球的方向、力道與準度、拿球前的事先觀察，接球者的位置及面向。
TR1: 1VS1、1VS2
重點:突破的速度及動作，持球者空間及掌握球的能力。
TR2: 2VS2
重點:攻擊者如何使防守位置改變而產生空間、攻擊者支援與配合。
GAME: 8VS8
重點:教練觀察學員相關位置的技術表現。

9/29 前鎮區【U14】

【U14】傳控球、控球方向

熱身：動態伸展操、傳接運球
TR1：4 人一組 傳接球
重點：傳控球品質、控球點與傳球點的掌握
TR2：6 人一組 4 角傳接球
重點：傳控球品質、控球方向、傳球力道
TR3：3 人一組 控球轉身
重點：控球轉換方向、傳球位子、傳接球的順暢度
TR4：1VS1 兩邊攻擊
重點：觀察、控球方向、攻擊方向轉移、擺脫敵人
GAME：分組對抗
重點：觀察球員的位置(認知)、跑位觀念、技術表現、攻擊慾望、防守補位