2019 訓練日誌(11 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 15:00-17:00				
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: 陳梅宜、陳麗琴、梁宗麟、陳柏鈞				
Number of Player 選手人數	11/3	11/10	11/17	11/24	
	96	停練	99	停練	

11/3 左楠區【U10、U12】

【U10】攻守轉換

W-UP
TR1:1VS1
TR2:2VS2
TR3:3VS3
Game:8VS8
訓練重點:
1.攻:球門位置、傳球品質、防守者位置
2.守:保護球門、防守補位

【U12】賽事認知&球員個人防守技術能力

熱身:1 搶 4。
重點:防守者靠近攻擊者的距離，防守者上前壓制的時機、防守者的搶球技巧、攻擊者施球後的反搶。
TR1:2 搶 4
重點:個人防守技術的運用，個人與個人間的合作，攻守的轉換。
TR2:8 VS 8+3 個門
重點:個人防守技術的運用，小組間的合作，攻守的轉換。
GAME:8 VS 8
重點:教練觀察學員相關位置的技術表現。

11/3 鳳山區【U10、U12】訓練地點移至中正高工

【U10】傳控球

熱身:協調動作、盤運球

TR1:3 人一組 2 顆球，向前接應球，傳完球後離開原地，移動下一接球位置。

TR2:2 人一組短短長傳接球(+防守 1)，傳完球跑空間接應，找時機射門。

GAME:7VS7 MATCH (+4 小門)，傳球與隊友連線，注意球員傳球後的接應行動，強調控球方向。

【U12】防守觀念建立

熱身:活動操、地面傳球

TR1:1V1 快攻快守

重點:防守距離、選擇防守方向、轉身卡位時機、

TR2:1V2(四小門)快攻快守

重點:觀察、預測時機轉身防守卡位搶球、避免進攻傳球

GAME:8V8 MATCH

重點:防守者的壓迫、高空球的協防保護、預測傳球路線、選擇防守方向

11/3 前鎮區【U14】傳控球方向、跑位站位的觀念

熱身:動態伸展操(協調巴西操)

TR1:6 人一組 傳控球

重點:傳控球品質、控球點與傳球點的掌握

TR2:3 人一組 控球轉身

重點:迎球控球轉身，不要把球停控在原地

TR3：6 人一組 4 角傳控球

重點:接球前拉開空間接球的位子、傳控球品質、控球方向、傳球力道

TR4:6 人一組 2 搶 4 小組訓練 (限制控球次數)

重點:跑位接球的觀念、控球轉換方向、傳球的位子與接球的位子、傳控球的力道拿捏

TR5:1 對 1 雙球門進攻

重點:控球的方向、盤運球能力、判斷能力、身體對抗能力、假動作的運用

GAME:分組傳球比賽對抗(射三角錐)

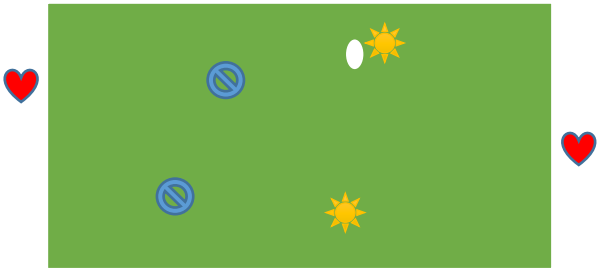
重點:跑位接球及站位的觀念、傳控球的技術及控球方向、擺脫敵人接球的觀念、強調觀察換邊的動作、傳球後跑位的觀念

11/17 左楠區【U10、U12】

【U10】持控球

訓練重點:

1. 傳球準確性
2. 基本停控球能力
3. 個人持球 1VS1 能力

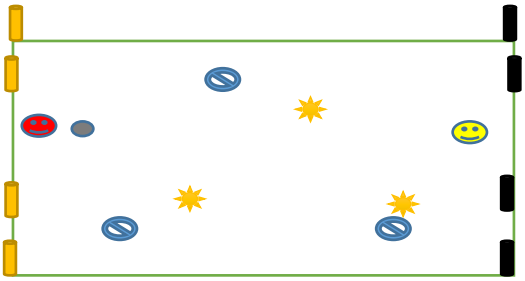


Warm-Up:

1. 直線傳接球:兩人一組 距離:10M 球:一組一顆
2. 移動中接球:兩人一組 距離:10M 球:一組一顆

訓練重點:

1. 接球的技術
2. 傳球的準確性

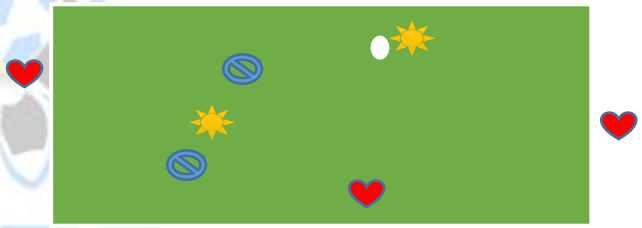


TR1:2VS2+2 自由人
TR2:3VS3+4Goal+2GK
Game

【U12】邊路攻擊

訓練重點:

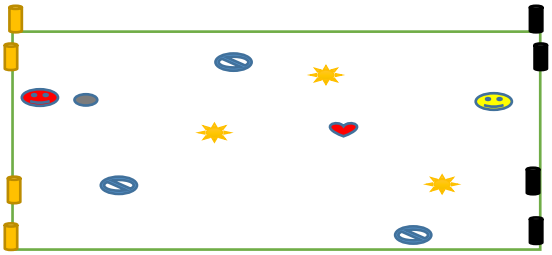
1. 傳球準確性
2. 無持球者移動的空間製造邊路前進
3. 轉換邊路進攻的途徑



Warm-Up:移動接球:14 人一組　球:一組 14 顆

訓練重點:

1. 接球移動的技術
2. 傳球的準確性
3. 側邊拉位置的時間
4. 邊路攻擊的產生



TR1:2VS2+3 自由人
TR2:3VS3+4Goal+2GK+F
Game

11/17 鳳山區【U10、U12】調整訓練時間至 9-11 時

【U10】傳控

熱身:協調

TR1:四人一組傳控

（接應球的時間點、注意傳球力道）

TR2:1 搶 3

（傳球時，注意防守者壓迫方向。控球時，注意遠腳接球）

TR3:6vs6 對抗，五人制球門

（教練注意，球員接球時的距離是否適當。傳出去的方向是否為進攻人數優勢）

【U12】友誼賽-陽信女足

熱身:活動操、地面傳球

GAME:8V8 MATCH

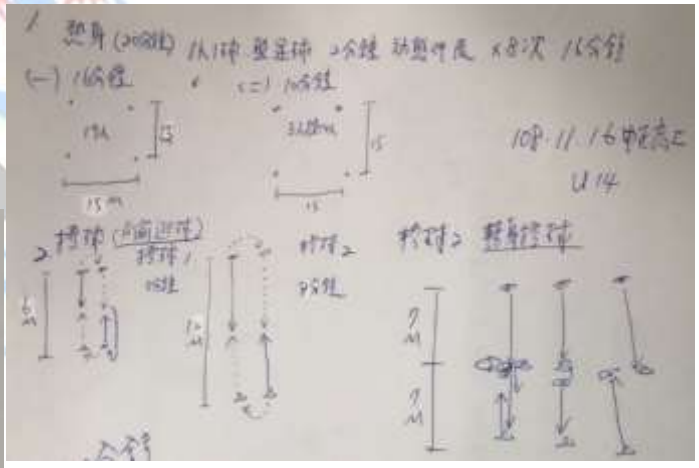
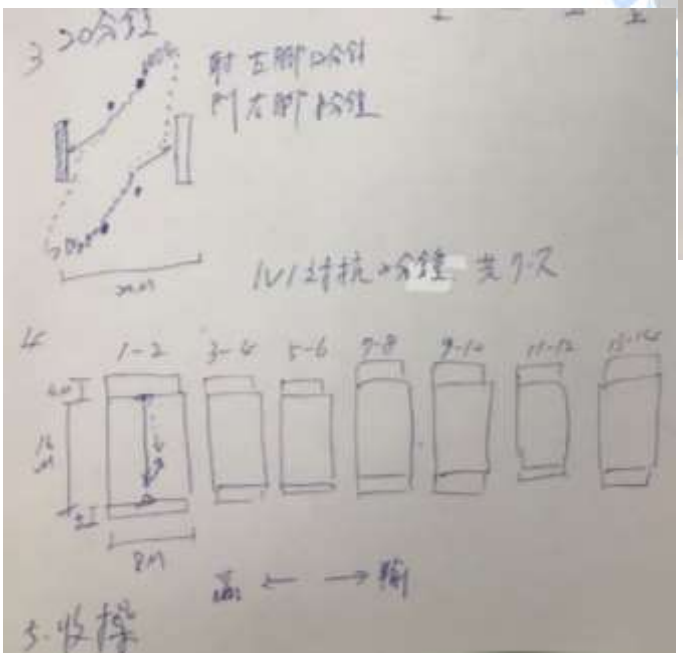
重點:防守者的壓迫、高空球的協防保護、球員對位子的認知、組織進攻

11/17 前鎮區【U14】傳控球、控球方向

1.熱身:1 人 1 球，盤運球(2 分鐘)，動態伸展 8 次(16 分鐘)

2.控球:向前迎球(5 分鐘)；轉身控球(8 分鐘)

3.射門:左腳(12 分鐘)，右腳(8 分鐘)

4.GAME:1v1 對抗(2 分鐘，共 7 次)

5.收操