2020 訓練日誌(5 月份)

Region 訓練中心區域	台中區訓練中心
Age 組別/Date 訓練時間	女子組、U10、U12、U14 每週五 19:30-21:00
Venue 訓練地點	台中市太原人工足球場
Coach 教練	男子組總教練:汪敬哲 U14 教練:蕭憲章、莊明諺 U12 教練:蘇鴻吉、林廷勳 U10 教練:陳定暐、志傑門諾 女子組總教練:呂桂花 教練:鄭雅薰、張維娠

Number of Player 選手人數	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	
	90	88	82	下雨停練	89	

5/1【男子組 U14】

WP：基本動作

TR1：5 VS 5（傳球比賽）

TR2：4 VS 4 VS 4（傳球比賽，建立攻守轉換概念）

GAME：6 VS 6+GK（小型比賽）

5/1【男子組 U12】

WP: 向前擺脫停球（30M）

TR1:向前擺脫停球，傳球（長 30M，寬 40M）

TR2: 4 VS 4（30M X 40M）

GAME:5 VS 5 + 2 GK

5/1【男子組 U10】	
WP: 技術性挑球熱身 TR1: 1v1+4 四個邊各站一人，外圍一教球做接應 TR2: 分為三組 2 組在內一組在外 場地拉大 GAME: 8vs8 比賽	
5/1【女子組】	
WP: 個人盤帶 TR1: 盤帶傳球 TR2: 移動中的傳球技術 GAME: 8vs8 比賽	
5/8【男子組 U14】	
WP：基本動作 TR1：4 VS 4（位置移動概念） TR2：4 VS 4（加入球門攻擊，位置概念） GAME：6 VS 6+GK（小型比賽）	

5/8【男子組 U12】

WP: 2V1 (10m X 10m)

TR1: 3VS 3(20m X 20m)

TR2: 3 VS 3 + 2 free man (30m X 30m

GAME: 4 VS 4 + 2 free man + 2 GK

5/8【男子組 U10】

WP:基礎傳球

TR1: 設定距離做傳球準確度訓練加上各種配合變化

GAME: 8vs8 比賽

5/8【女子組】

WP:個人盤帶

TR1:跑位傳球

TR2:移動中的判斷

GAME:8 vs 8

5/15【男子組 U14】

WP:空中球感

TR1: 1V1

TR2:3V3 攻防

GAME:4V4 比賽

5/15【男子組 U12】

WP: 吊球 (30M)

TR1: 吊中射門訓練

TR2: 4 VS 2 + 1 GK

GAME: 5 VS 5 + 2 GK

5/15【男子組 U10】

WP: 無球與有球動態熱身

TR1: 2v3+3 正方形場地*2 一隊搶球其他兩隊各站一個正方形，傳球 5 下可以換邊

GAME: 5v5 比賽

5/15【女子組】

WP:盤帶球訓練

TR1:傳球跑位

TR2: 2V2

GAME:8V8 比賽

5/29【男子組 U14 U12 U10,女子組】