

## 2020 訓練日誌(5 月份)

|                          |   |      |      |      |      |
|--------------------------|---|------|------|------|------|
| Region 訓練中心區域            | 新竹區訓練中心   |      |      |      |      |
| Age 歲組/Time 訓練時間         | 女子組、U10、U12 每週三 19-21<br>U14 每週四 19-21                        |      |      |      |      |
| Venue 訓練地點               | 新竹第二運動場   |      |      |      |      |
| Coach 教練                 | 總教練:余祥義<br>U14 教練:陳界任、余杰霖<br>U12 教練:徐安邦、曾彥誌<br>U10 教練:徐子喬、彭聖璋 |      |      |      |      |
| Number of Player<br>選手人數 | 5/6   | 5/7  | 5/13 | 5/14 | 5/20 |
|                          | 31+   | 18   | 30+  | 21   | 24+  |
|                          | 5/21  | 5/27 | 5/28 |      |      |
|                          | 停練(下雨)  | 26+  | 18   |      |      |

### 5/6 【U10】 31 人

基本技術+傳控球

W-UP 老鷹抓小雞遊戲, 傳控球練習

TR1 分組傳控球練習

TR2 邊路傳中球練習

GAME 8V8 對抗



5/6 【U12】(人)

訓練

5/7 【U14】 18 人

基本個人技術

W-UP 四人傳控球

TR1 1 搶 3

TR2 4 搶 4, 四角傳球

GAME 8V8 對抗



5/13 【U10】 30 人

傳控球

W-up 鬼抓人遊戲

Tr. 1-

Tr. 2-

Game-8 對 8



5/13 【U12】

訓練

5/14 【U14】 21 人

基本個人技術

W-UP: 四人傳控球

TR1: 1 搶 3

TR2: 2v4+1Free

TR3: 4v4+2Free

GAME: 8V8 對抗



5/20 【U10】 24 人

主題: 個人能力+區域空間的認知

W-up 協調訓練+1v1

Tr. 1-2v1 → 2v2

Tr. 2-3v2 → 3v3

Game-8 對 8



5/20 【U12】

訓練



5/27 【U10】 26 人

主題:個人技術

W-up-線上鬼抓人

Tr. 1-個人盤帶技術訓練

Tr. 2-2v2v2

Game-8 對 8 對抗



5/27 【U12】

訓練

5/28 【U14】 18 人

基本個人技術

W-UP:傳控球練習

TR1:2V2+1Free

TR2:3V3

TR3:6V6

GAME:8V8 對抗

