

## 2020 訓練日誌(6 月份)

Region 訓練中心區域	花蓮區訓練中心				
Age 歲組/Time 訓練時間	女子組 U14 每週六 9-11 女子組 U12 每週日 9-11 U8、U10、U12 每週日 9-11 U14 每週日 15-17				
Venue 訓練地點	女 U14 光復國中 女 U12 花蓮體中 U8、U10 花蓮美崙國中(從 6 月起因花崗山球場整修，故更換訓練地點) U12 花蓮北埔國小 U14 花蓮美崙國中				
Coach 教練	總教練:路弘旗 U14 教練:田強易 U12 教練:高志弘、郭紘旺 U10 教練:楊信華、孟煒傑 U8 教練:張鴻駿 女子組 U14 教練:沈正雄、林清和 女子組 U12 教練:蘇宛菁、陳雅惠、蔡莉真、羅慧慈 助理教練:謝善伍、陳首帆、李彥鋒				
Number of Player 選手人數	6/6	6/7	6/13	6/14	6/20
	17	64	15	37	調整訓練時間
	6/21	6/27	6/28		
	74	停練(端午連假)			
 <b>6/6</b> <b>【女子組 U14】17 人(3 人請假)</b> W-up: 繩梯熱身 重點: 加強身體敏捷性與協調性。 TR-1: 行進間傳控球訓練 重點: 觀察與注意接球前後時機動作，要求身體各部位判斷、移動、控制傳控球動作球點、方向、力量、部位做2腳球跟1腳球確實傳準確。 TR-2: 2vs2vs2 重點: 觀察與注意接球前後時機動作，要求移動、控制傳控球點、向、面、連貫動作做2腳球跟1腳球傳球準度完成度。 TR-3: 3vs3vs3 重點: 觀察與注意接球前後時機動作，要求移動、控制傳控球點、向、面、連貫動作做2腳球跟1腳球傳球準度完成度。					

TR-4：8對8分組對抗賽

重點：個人(持控球)及小組的上前壓迫搶球時方法與時機，傳接球的人準備與觀察，移動中控球與傳球與跑位、跑動傳接球時機，持球後的處理球方式，組織小組攻擊。



6/7

【U10】18人

W-UP：敏捷訓練。重點：加強腳步敏捷。

TR-1：盤球訓練。重點：球員重心。

TR-2：與U12組別8vs8比賽。重點：球員面對高強度對手得應變能力，要求球員在面對較強對手需要更高的穩定度。



【U12】13人(9人請假)

與U10對抗賽，訓練地點調整至美崙國中。

比賽重點：兩邊個人突破，突破完底線吊球。



備註：由於部分球員參加少年盃，所以讓剩下的球員也增加比賽經驗，以及陣型的調整，與U10對抗。

**【女子組 U12】 17 人(4 人請假)**

W-UP: 熱身遊戲(擠牛奶)。重點: 追人以及被追的人觀察後的下意識的反應。

TR-1: 敏捷+盤球。重點: 兩腳的協調性移動反應, 腳控制球的靈敏度。

TR-2: 射門。重點: 支撐腳踩的點以及射門的腳踢到球正確的球點。

比賽: 8 對 8。重點: 在比賽中是否有應用到 TR1 以及 TR2 的動作。



**【U14】 16 人**

敏捷、肌力及腿部訓練 (陰雨天所以改成室內訓練)

W-up: 敏捷訓練(繩梯)。重點: 要求手部的擺動, 互相觀察隊友的協調。

TR-1: 上肢及下肢肌力訓練。重點: 要求選手姿勢標準, 不要求速度。

TR-2: 腿部訓練。重點: 要求彈跳確實。

TR-3: 折返跑。重點: 要求選手安全, 因在室內所以地板較滑。



6/13

**【女子組 U14】15 人(5 人請假)**

W-up：動態熱身

重點：加強身體敏捷性與協調性。

TR-1：行進間傳控球訓練

重點：觀察與注意接球前後時機動作，要求身體各部位判斷、移動、控制傳控球動作球點、方向、力量、部位做2腳球跟1腳球確實傳準確。

TR-2：3vs3vs3

重點：觀察與注意接球前後時機動作，要求移動、控制傳控球點、向、面、連貫動作做2腳球跟1腳球傳球準度完成度。

TR-3：4vs4vs4

重點：觀察與注意接球前後時機動作，要求移動、控制傳控球點、向、面、連貫動作做2腳球跟1腳球傳球準度完成度。

TR-4：8對8分組對抗賽

重點：個人(持控球)及小組的上前壓迫搶球時方法與時機，傳接球的人準備與觀察，移動中控球與傳球與跑位、跑動傳接球時機，持球後的處理球方式，組織小組攻擊。



6/14

**【U10】10 人(10 人請假)**

熱身

W-UP：敏捷訓練。重點：加強腳步敏協。

TR-1：傳球訓練。重點：加強傳球強度及準度。

TR-2：5v5 對抗。重點：以籃球場為場地，得分條件為射籃球竿子，增加擊中目標的機率。



### 【U12】10人(14人請假)

W-UP:敏捷訓練。重點：訓練身體的協調性，左右的移動步伐。

TR-1:二搶三(防守需搶到球交換)。重點：觀察傳球的優先順序，判斷防守者的位子，第一球的控球。

比賽:5對5。重點：觀察進攻的優先順序，兩邊拉開，嘗試個人突破。兩邊傳中的球，有效的射門。



備註:訓練地點改至花蓮田徑場

### 【女子組 U12】停練【因球員代表各隊參加少年盃】

### 【U14】17人

訓練主題：傳控球、射門訓練、腿部肌力及體能訓練。

W-up：三人一組一腳球訓練。重點：要求選手一腳球的準確，注意選手傳球力道。

TR-1：四人一組撞牆訓練。重點：觀察選手接球時機及撞牆傳球的位置，傳球者傳球的位置及力道。

TR-2：傳接球撞牆射門訓練。重點：注意選手射門的角度及選手是否抬頭觀察守門員的位置。

TR-3：體能訓練+腿部肌力訓練。重點：觀察選手是否盡力完成體能訓練，並紀錄每位選手體能狀況。

GAME：8v8分組對抗。重點：留意選手是否將訓練融入對抗賽。



6/21

### 【U10】15人

熱身：敏捷訓練接盤球、傳球訓練。

W-UP：利用S盤球後，盤球及傳球。重點：強調盤球重心轉換及速度，傳球時也請球員注意傳球及接球時間點。

TR-1：5 VS 2控球訓練。重點：強調攻擊防守轉換，提醒球員利用空間及無防守者隊友的位置控制球權。

TR-2：5 VS 5。重點：強調球員控球穩定度，提醒利用空間。



### 【U12】12人(12人請假)

W-UP：盤帶。重點：左右腳的訓練，假動作練習。

TR-1：一對一個人突破。重點：強調個人突破能力，假動作的使用時機，判斷防守者的重心腳在那。

TR-2：三對三進攻小球門。重點：強調個人突破能力，假動作的使用時機，判斷防守者的重心腳在那。兩邊拉開使用空間個人突破。

比賽：5對5+GK。重點：強調個人突破能力，假動作的使用時機，判斷防守者的重心腳在那。兩邊拉開使用空間個人突破，突破完有效的傳球 or 射門。



### 【女子組 U12】17人(4人請假)

W-UP：敏捷(繩梯)。重點：全身協調性。

TR-1：敏捷分站+球。

重點：①兩腳的協調性移動反應，腳控制球的靈敏度。

②身體的重心、手的擺動、腳的移動。

③專注力。

比賽：8對8。重點：比賽中對球的臨場反應動作。



**【U14】 18 人。訓練主題：傳接球訓練+分組對抗+1v3、2v4+下肢肌耐力**

W-up：以傳接球熱身。重點：接球的面相及接球的時機，盡量要求兩腳球完成。

TR-1：1V3 傳搶訓練。重點：傳球一腳球，觀察球員傳球給下位球員的位置是否恰當，搶球的球員須全力拼搶。

TR-2：2v4 傳搶訓練(兩腳+一腳)。重點：注意球員是否專注隊友是幾腳球，搶球的球員離球最近必須全力搶球，另一位則要預測傳球路線進行攔截。

TR-3：體能訓練(Z 字型+單腳彈跳)。重點：觀察球員體能狀況。

GAME：11v11 分組對抗。重點：觀察球員是否能將訓練在適當的時機使用，與球員傳接球的穩定性。



**【女子組 U14】 12 人**

W-up：動態熱身。重點：加強身體敏捷性與協調性。

TR-1：1vs1(6 組)進間傳 1 腳及 2 腳控球訓練。重點：觀察與注意接球前後時機動作，要求身體各部位判斷、移動、控制傳控球動作球點、方向、力量、部位做 2 腳球跟 1 腳球確實傳準確。

TR-2：4vs4vs4-小組傳控球訓練。重點：觀察與注意接球前後時機動作，要求移動、控制傳控球點、向、面、連貫動作做 2 腳球跟 1 腳球傳球準度完成度。

TR-3：6vs6-小組傳控球訓練。重點：觀察與注意接球前後時機動作，要求移動、控制傳控球點、向、面、連貫動作做 2 腳球跟 1 腳球傳球準度完成度。

TR-4：前中翼鋒小組進攻。重點：利用小組的默契跑位及組織小組進攻，傳接球的人準備與觀察，要求移動中控球與傳球準確性與跑到位、跑動傳接球時機，持球後的橫傳或吊中完成射門。



備註：U14女生組原6/20(六)訓練，調整至6/21訓練【因全國補上班/課】