

2020 訓練日誌(10 月份)

Region 訓練中心區域	台北區訓練中心				
Age 組別/Date 訓練時間	U14 每週一 18:15-20:10 U10、U12 每週四 18:15-20:10				
Venue 訓練地點	台北迎風人工足球 A 場				
Coach 教練	總教練: 李定隆 U14 教練: 李宜陞、衛政男 U12 教練: 顏光呈、陳致廷 U10 教練: 郝元碩、陳雅君 支援教練: 林仁鏘、黃記坤、盧家駒、朱芳儀、劉翰旻				
Number of Player 選手人數	10/1	10/5	10/8	10/12	10/15
	連假停練	31	停練	停練	39
	10/19	10/22	10/26	10/29	
	26	停練	26	53	
10/5 【U14】					
主題: 攻守轉換-判斷 W-up-1: 1-2 傳球 W-up-2: 4 V 2 Tr-1: 4 V 4 Game: 11 V 11	訓練要點: 1. 閱讀對手隊友 2. 輕盈的腳步 3. 轉換的判斷	選手改善: 1. 轉換的判斷			
					

10/15 【U10】

主題：認知-觀察判斷

W-up：挑球球感訓練

Tr-1：快跑速度決策

Tr-2：動作速度判斷

Tr-3：速耐力判斷

Game：8vs8

訓練要點：

1. 快速跑動的觀察與判斷



10/15 【U12】

主題：防守（二）

W-UP：破冰（傳控球）

Tr. 1：2+2v2

Tr. 2：3v3+2S

Game：8v8

訓練要點：

1. 隊友間的溝通

2. 壓迫速度

3. 保護與防守平衡

選手改善：

1. 壓迫速度與全體協防意識

2. 保護與攔截的判斷



10/19 【U14】

主題：攻守轉換-判斷守轉攻

W-up：N v N v N

Tr-1：2 V 1 + 2 V 1

Tr-2：4 V 4 + 4goal

Game：11 V 11

訓練要點：

1. 認知
2. OFF 的準備
3. 支援的原則

選手改善

1. 支援的原則



10/26 【U14】

U14 主題：攻守轉換-判斷攻轉守

W-up：挑球球感訓練

Tr-1：三角傳球

Tr-2：4v2（三色）

Tr-3：4v2+4v2（三色）

Game：11vs11

U15 主題：射門

W-up：Kick

Tr-1：2v1

Tr-2：4v4+1F+GK

Game：11v11

U14 訓練要點：

1. 球場的觀察與判斷
2. 失球後的聯動

U15 訓練要點：

1. 射門的判斷
2. 突破的選擇
3. 轉換瞬間的行動



10/29 【U10】

主題：認知-1vs1

W-up-1：挑球球感訓練（腳背—
>大腿）

W-up-2：盤帶球訓練

Tr-1.1：1vs1+LineGoal

Tr-1.2：2vs1+LineGoal

Tr-2：2vs2+Goal

Game：8vs8

訓練要點：

1. 1vs1 的觀察與判斷



10/29 【U12】

友誼賽：

vs 陳信安足球學校 U12

賽前會議：

陣型：1-2-3-2

目標：

1. 前場高位施壓
2. 限制對手傳球路線
3. 勝負球差+2

選手改善：

1. 彼此間的提醒與溝通配合
2. 防守的連動與預測攔截

