

## 2020 訓練日誌(11 月份)

Region 訓練中心區域	花蓮區訓練中心				
Age 歲組/Training Date 訓練時間	U14 每週日 16-18 U10、U12、女 U12 每週日 9-11				
Venue 訓練地點	U10、U12、U14 美崙國中 女 U12 花蓮體中				
Coach 教練	男子組總教練:高志弘 U14 教練:黃鈺龍、張祥 U12 教練:郭紘旺、李彥鋒、謝善伍 U10 教練:楊信華、孟煒傑、陳首帆			女子組總教練:路弘旗 女 U12 教練:蘇宛菁、羅慧慈 支援組:蔡莉真、陳雅惠	
Number of Player 選手人數	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29
	84	20	停練	16	55
<p style="text-align: center;"><b>11/1 【U10】</b> 24 人(請假 6 人)</p> <p>W-UP: 二搶四 重點: 觀察防守者的位置, 隊友的位置, 好的傳球品質, 尋找好的接球位置。 TR-1: 運用空間傳球比賽 30x20 6 對 4 重點: 尋找好的接球位置, 把球控在正確的方向, 傳球品質及接球時機。 比賽: 7 對 7+GK 重點: 強調攻擊時拉開空間, 在前場小組配合, 射門要把握。</p>			 		
<p style="text-align: center;"><b>11/1 【U12】</b> 19 人 (請假 5 人)</p> <p>W-UP: 二搶四 重點: 觀察防守者的位置, 隊友的位置, 好的傳球品質。 TR-1: 腳背傳球 重點: 正確的腳背傳球, 雙腳都要練習。 TR-2: 射門</p>					

重點：把球控在好的位置，讓下一腳可以好的射門，正確的擊球點。

比賽：6 對 6+GK

重點：強調個人破圍，在可以射門的範圍選擇射門，射門的把握性。



### 11/1 【女 U12】

16 人(請假 8 人)

W-UP：熱身敏捷+球感。

TR-1：基本盤球+假動作。

重點：①身體的重心。

②觸碰球的腳(部位)。

③觸碰球的次數。

TR-2：1 對 1

重點：①不失球。

②空間的利用。

③判斷與防守者的距離做動作。

④過防守者後的加速帶球。



### 11/1 【U14】

25 人(請假 1 人)

W-UP：上前拿球(傳控)

重點：

1. 接球員與傳球者的身體面向以及身體語言的傳達。

2. 球的品質：(1)準度 (2)球速 (3)時間差

3. 讓球員可以在最短的時間內完成控傳，並維持好的水準。

TR-1：2VS1(長 20\*寬 10)

重點 1. 進攻:最短的時間內完成射門

重點 2. 防守:想辦法與持球者形成一對一

TR-2：3VS2(長 35\*寬 20)

重點：進攻防守與上述同；惟增加更多的小組配合，要能夠直接威脅球門的導傳以及攻守轉換的處理。



比賽：11 對 11+GK

重點 1. 攻擊:創造快速的攻擊，並完成射門。

重點 2. 防守:做到逼慢，如搶到球，重新組織進攻。

### 11/8 【U14】

23 人（請假 3 人）

W-UP：四角傳控(距離為 12 公尺)

重點：

1. 接球員與傳球者的身體面向以及身體語言的傳達。
2. 球的品質：(1)準度 (2)球速 (3)時間差
3. 讓球員可以在最短的時間內完成控傳，並維持好的水準。

TR-1：二搶四(場地:12x12)(單位:公尺)

重點：

1. 持球者拿球的面向。
2. 接球者接到球的下一步的判斷。
3. 支援者是否可以給予持球者至少兩個傳球選擇
4. 快速尋找安全位置，並找到換邊的空間。

TR-2:5VS5(長 50\*30 寬)

重點：

1. 接球者是否有兩個面向可以傳球。
2. 支援者支援的速度以及製造至少兩個位置給予持球者選擇傳球。
3. 將球快速換邊。

比賽:8VS8+GK(十一人制半場範圍)

重點：

1. 進攻要運用場地的寬度、長度。
2. 當無法往前攻擊的時候，尋找其他安全位置導傳，並找出適當的位置換邊並完成快速攻擊後的射門。
3. 好好控制場上攻擊節奏。

備註：停練【U10、U12、女 U12】

### 1/15

停練,因學童盃決賽

【U10、U12、U14、女 U12】



## 11/22 【U10】

16 人

W-UP：球感敏捷訓練

重點：腳步訓練結合帶球，要求快速完成並達到熱身效果。

TR-1：三人傳球

重點：持球面向，無求者觀察持球者位置做支援動作。

TR-2：一搶三

重點：增加一位防守者，提醒球員觀察敵人拿球面向，支援者觀察最有利拿球位置。

比賽：8 對 8

重點：強調拿球面向，以及持球者周遭支援者的位置及跑位。

備註：停練【U12、女 U12、U14】



## 11/29 【U10】

20 人

W-UP：盤帶球過人、傳球訓練

重點：要求學生盤帶球持續做觀察，過人後觀察隊友位置傳球。

TR-1：5 對 5 區域傳球-1

重點：持球者觀察隊友位置，並傳至適合的支援者，並通過觀察、傳球、盤帶，幫小組完成指定任務。

TR-2：5 對 5 區域傳球-1

重點：設立 3 個小門為得分點，訓練選手觀察防守者位置，並透過隊友傳導創造出得分機會，以及強調攻守轉換的速度。

比賽：8 對 8

重點：觀察，攻守轉換，轉移。



11/29 【U12】

19 人(5 人請假)

W-UP：協調訓練

重點：訓練上半身肢體協調左右邊對稱，觀察隊友動作一致對其。

TR-1：腳背傳球

重點：正確的腳背傳球，雙隻腳都要練習。

TR-2：二對一 射門

重點：把球控在好的位置，讓下一腳可以好的射門，正確的擊球點。在射門範圍內優先選擇射門。

比賽：6 對 6+GK

重點：強調個人破圍，在可以射門的範圍選擇射門，射門的把握性。



11/29 【女 U12】

16 人(7 人請假)

W-UP：熱身敏捷+球感。

TR-1：基本盤球。

重點：①身體的重心+控制球的穩定度。

②觸碰球的腳(部位)。

③觸碰球的次數。

④抬頭觀察

⑤個人的反應度

TR-2：1 對 1

重點：①不失球。

②空間的利用。

③判斷與防守者的距離。

④過防守者後的加速、射門。



11/29

停練 【U14】