

中華民國足球協會
2021 地區訓練中心【2 月份訓練日誌】

訓練中心區域	台北區訓練中心				
訓練時間 (組別)	每週一 18:15-20:10 (U14) 每週四 18:15-20:10 (U10、U12)				
訓練地點	台北市迎風河濱公園人工草皮足球場 A 場				
教練團	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				
訓練日期及人數	2/22	2/25			
	28	22+23			
訓練內容					
2/22【U14】					
U14 訓練主題: 認知 (一) W-up: 協調、球感 Tr-1: 3 V 3 V 3 + goal Tr-2: 6 V 6 Game: 11 V 11 訓練要點: 1. 認知 2. 傳球的品質 3. 控球的品質 4. OFF 的準備 5. 身體的方向	U15 訓練主題: 攻守轉換 (傳控球) W-up: 傳控球 Tr-1: 4 V 10 Tr-2: 6 V 6 + 2S Game: 11 V 11 訓練要點: 1. 轉換的速度 2. 控球的位置 3. 積極的參與 4. 簡潔的處理				
					

2/25 【U10】

U10 訓練主題：認知
W-up-1：挑球球感
W-up-2：盤球球感
Tr-1：1vs1+LineGoal
Tr-2：3vs3+3LineGoal
Game：8vs8

訓練要點：
1. 進攻身體面向球門
2. OFF 的準備



2/25 【U12】

U12 訓練主題：攻守轉換
【W-up】傳控練習
【Tr1】2+2V2
【Tr2】2+3V2+3
【Tr4】5V5
【Game】8人制比賽

訓練要點：
1. off 的準備
2. 溝通與支援
3. 防守原則
4. 進攻原則
5. 轉換的意識

