

**中華民國足球協會**  
**2021 地區訓練中心【3 月份訓練日誌】**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |      |                                                                                      |                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|
| 訓練中心區域                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 花蓮區訓練中心                                                                 |      |                                                                                      |                                               |  |
| 訓練時間(組別)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 每週日 16-18 (U14)<br>每週日 09-11 (U10、U12、女 U12)                            |      |                                                                                      |                                               |  |
| 訓練地點(組別)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 美崙國中 (U10、U14)<br>北埔國小 (U12)<br>花蓮體中 (女 U12)                            |      |                                                                                      |                                               |  |
| 教練團                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 男子組總教練:高志弘<br>U14 教練:黃鈺龍、張祥<br>U12 教練:郭紘旺、李彥鋒、謝善伍<br>U10 教練:楊信華、孟煒傑、陳首帆 |      |                                                                                      | 女子組總教練:路弘旗<br>女 U12 教練:蘇宛菁、羅慧慈<br>支援組:蔡莉真、陳雅惠 |  |
| 訓練日期及人數                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3/7                                                                     | 3/14 | 3/21、3/22                                                                            | 3/28                                          |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 55                                                                      | 休息   | 64                                                                                   | 69                                            |  |
| 訓練內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |      |                                                                                      |                                               |  |
| <p style="text-align: center;"><b>3/7【U10】花崗山足球場</b><br/>實到 13 人(請假 9 人)</p> <p>訓練主題:攻擊中無球的移動</p> <p>W-UP 球感訓練</p> <p>重點:提升學生對球熟悉感及控制球的能力。</p> <p>TR-1:一搶三</p> <p>重點:10x10 正方形場地,外場保持三角形移動傳球。</p> <p>TR-2:2v1、3v2 兩個球門</p> <p>重點:訓練球員如何跑到對的位子接球,接完球是否可以直接射門。</p> <p>比賽:4vs4 四個球門</p> <p>重點:訓練重點為如何移動、如何支援及持球者的視野。</p> |                                                                         |      |                                                                                      |                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |      |  |                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |      |  |                                               |  |

### 3/7【U12】北埔國小

實到 16 人(請假 8 人)

W-UP：協調訓練

重點：訓練全身的協調性上半身跟腳的協調，左右邊都要訓練。

TR-1：射門訓練

重點：控球的方向，過人的假動作，球推出去身體跟上射門的品質。

比賽：6 對 6+GK

重點：強調傳控球的品質，進攻的轉向，個人突破的過人完射門，快速突破。



### 3/7【女 U12】花蓮體中

實到 9 人(請假 5 人)

W-UP：熱身訓練(我跑你追反應訓練)

重點：透過反應訓練熱身，強調球員觀察及反應預測。

TR-1：基本訓練(盤球+折返跑)

重點：①內外側控制球的穩定性。  
②盤球時邊觀察旁邊跑折返的人。

Game：三對三

重點：觀察空間的利用，守轉攻的時機。



### 3/7【U14】美崙國中

實到 17 人(請假 8 人)

W-UP：挑球訓練

重點：訓練對球的感覺以及控制力道並完成回傳給隊友。

TR-1：射門訓練

重點：控球的方向，過人的假動作，球推出去身體跟上射門的品質最重要的是控球完之後的射門節奏是否符合快速的要求。





比賽:8 對 8+GK

重點: 一、進攻

1. 在最短的時間內完成一次進攻配合，並威脅到對方球門。
2. 在對方緊密壓迫之下，完成傳控球訓練。

二、防守

1. 將防守區域壓縮至長三十公尺左右。
2. 達到位置上的平衡。



### 3/22 【U10】花崗山足球場

實到 17 人(請假 6 人)

訓練主題:控球

W-UP:球感訓練、敏捷動作

重點:提升學生對球熟悉感、控制球、敏捷的能力。

TR-1:1v1、四個球門 15x15

重點:防守方傳球給攻擊方完，快速向前搶球，攻擊方在選擇該把球控到什麼方向。

TR-2:2v1 四個球門 20x20

重點:控球面向快速攻門。

比賽:4vs4 四個球門 30x30

重點:控球的面向、隊友的支援位置。



### 3/21 【U12】北埔國小

實到 15 人(請假 9 人)

W-UP: 協調訓練

重點: 訓練全身的協調性上半身跟腳的協調，左右邊都要訓練。

TR-1: 射門練習

重點: 球推進的方向，射門的力道準確性。

比賽: 6 對 6+GK

重點: 強調傳控球的品質，進攻的轉向，找到可以突破射門的機會，把握射門。



### 3/21 【女 U12】銅蘭國小

實到 13 人

W-UP：熱身(個人基本動作(拉球、盤球))。

TR-1：移動中的傳接球。

重點：1. 從原點移位到第二點接球。

2. 接球前的身體面向。

3. 控球後的傳球準確度。

Game: 4 VS. 4

重點：在比賽中隨時觀察防守者，移動到適當的位置接球，完成射門動作。



### 3/22 【U14】美崙國中

實到 19 人(請假 6 人)

訓練主題:控球

W-UP:球感訓練、慢跑

重點：1. 提升學生對球熟悉感、控制球、敏捷的能力。

2. 將體溫上升。

TR-1:1v1、兩個球門 15x25

重點:防守方傳球給攻擊方完，快速向前搶球，攻擊方在選擇該把球控到什麼方向並完成乙次快速射門。

TR-2：2v2 兩個球門 20x35

重點:1. 控球面向快速攻門，並運用傳導完成攻擊。

2. 防守要做到平衡、保護

比賽:11vs11 兩個球門。十一人制場地

重點:控球的面向、隊友的支援位置。

防守的壓縮。





### 3/28【U10】花崗山體育場

實到 20 人(請假 2 人)

W-UP：基本盤帶球熱身

重點：運用各種盤帶球方式及假動作過人動作，讓球員身體熱鬧及訓練球感。

TR-1：傳接球-支援訓練

重點：利用一搶三或二搶五的訓練，讓隊友在傳球時自己要移動到可以支援接球的位置，接而讓持控球能順暢。持球不緊張，要求傳接球的品質。

TR-2:攻防訓練 5 VS 5+兩邊各 3 個小球門 30\*30

重點:強調傳接球及支援的位置，球員思考如何移動到好的位置接球、同時觀察敵人的位置，傳球的人也要能立即做出正確的選擇。防守的支援與補位，球場的指揮溝通、移動能讓整個防線隊型聯動。

Game:7 VS 7 + 2GK 比賽訓練

重點:強調球員傳接球判斷，及有效的移動支援隊友做出有效攻擊及防守。



### 3/28【U12】花岡山足球場

實到 12 人(請假 12 人)

W-UP：盤球、傳控球

重點：控球的品質，帶球的方向力道，傳球前的抬頭對到眼再傳球。

TR-1：1 搶 2

重點：強調判斷要傳球還是盤帶，判斷到最後決定要做甚麼，搶到球快速帶開，掉球後的反搶。

TR-1：2 搶 3

重點：強調判斷要傳球還是盤帶，判斷到最後決定要做甚麼，搶到球快速帶開，掉球後的反搶。無球者的支援以及反搶、保護。

比賽:射門練習

重點:快速的突破射門，射門的力道方向。



### 3/28 【女 U12】 秀林國中

實到 21 人

W-UP：熱身(帶球跑動遊戲)。

TR-1：基本內外側(拉球、盤球)。

重點：1. 腳觸碰球的位置、觸碰球的點。

2. 遇到標誌盤前的反應動作(拉球)改變方向。

3. 身體的協調性。

TR-2: 盤球時加入搶球者

重點：1. 觀察搶球者的動向、保護球並改變方向。

2. 保護球時的身體抗衡。

Game: 8 VS 8

重點：在比賽中拿到球時面對防守者的反應動作選擇(拉球、盤球)來改變方向。



### 3/28 【U14】

實到 16 人(請假 6 人)

W-UP：傳控球

重點：1. 控球的品質，傳球前的抬頭對到眼再傳球。

2. 控傳的節奏、速度。

TR-1：1 對 1 後射門

重點：強調判斷要射門還是盤帶，判斷到最後決定要做甚麼，搶到球之後，再傳給前方的隊友，不輕易隨便亂踢。

比賽：九對九

重點：防守的壓迫，到最後的壓縮空間。強調整體防守的彈性。攻擊方需要在防守方未站好防守位置時，快速的攻擊。

