

**中華民國足球協會**  
**2021 地區訓練中心【5 月份訓練日誌】**

訓練中心區域	新北區訓練中心				
訓練時間(組別)	每週一 19-20:30 (U12) 每週二 19-20:30 (U10)				
訓練地點	新北自強國小				
教練團	總教練:黃琦瑞 U12 教練:劉正和、郭家瑞 U10 教練:陳惠玟、唐儷文、黃義翔				
訓練日期及人數	5/3	5/4	5/10	5/11	5/17
	停練	19	17	21	停練(疫情)
	5/18	5/24	5/25	5/31	
	停練(疫情)				

訓練內容

**5/4【U10】訓練**

訓練重點:無球支援

熱身:傳球鬼抓人、傳球鬼抓球

Tr1:3v3v3(每個區域最多一人)

Tr2:3v2 (兩個球門+一個線球門)



**5/10【U12】訓練**

訓練重點:傳中球

WP:傳控球

TR1:傳中

TR2 : 3V3+2GK+2F

G : 9V8(1-2-3-2-1)



## 5/11【U10】訓練

主題:中間突破、第一腳控球

帶球熱身

訓練 1:三角傳球

訓練 2:2 對 1+1 自由人

比賽

