中華民國足球協會

2021 地區訓練中心【10 月份訓練日誌】

<table>
<tr><td>訓練中心區域</td><td colspan="6">新北區訓練中心</td></tr>
<tr><td>訓練時間(組別)</td><td colspan="6">(中和區)每週二 18:30-20:00 (U10、U12)
(中和區)每週二 19:30-21:00 (U15)
(淡水區)每週四 19:00-20:30 (U10、U12)</td></tr>
<tr><td>訓練地點</td><td colspan="6">(中和區)新北錦和運動公園足球場
(淡水區)新北淡水真理大學體育館 B1</td></tr>
<tr><td rowspan="2">教練團</td><td colspan="6">總教練:黃義翔</td></tr>
<tr><td colspan="3">中和區
U15 教練:黃琦瑞、謝佩芬
U12 教練:劉正和、陳韋安
U10 教練:陳惠玟、唐儷文</td><td colspan="3">淡水區
U12 教練:李定隆、張志全
U10 教練:吳柏翰、陳香吟
支援組:李宜陞、洪傳凱、李玫瑱</td></tr>
<tr><td rowspan="4">訓練日期及人數</td><td rowspan="2">中和區</td><td>10/5</td><td>10/12</td><td>10/19</td><td>10/26</td><td></td></tr>
<tr><td>50</td><td>停練(雨)</td><td>休息</td><td>67</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">淡水區</td><td>10/7</td><td>10/14</td><td>10/21</td><td>10/28</td><td></td></tr>
<tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>28</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="7">訓練內容</td></tr>
<tr><td colspan="7">訓練區域:新北中和區

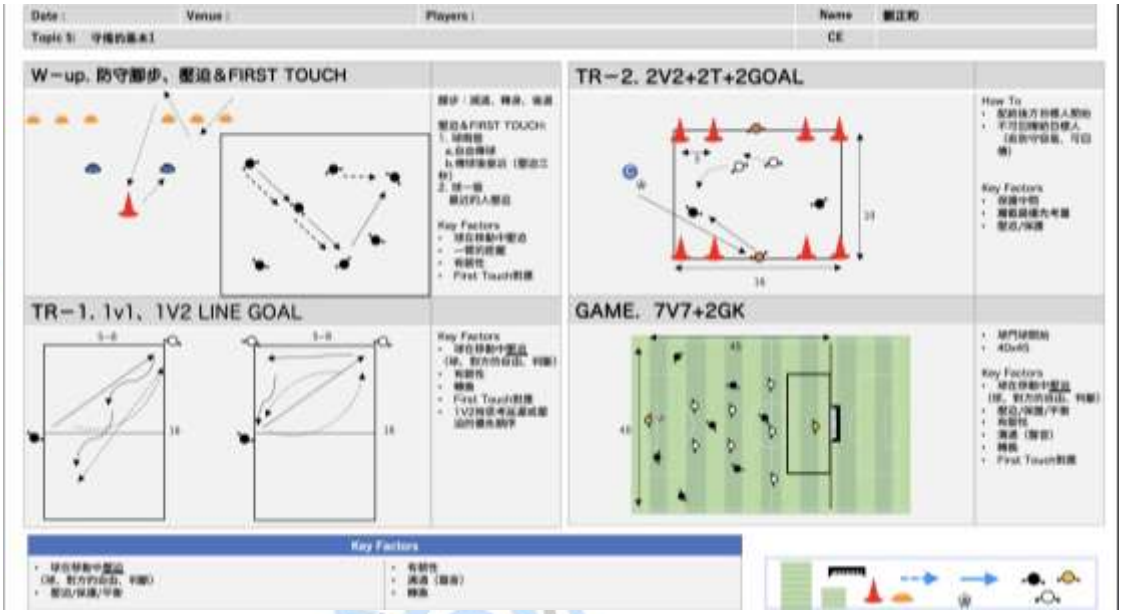
訓練日期:10/5
 </td></tr>
<tr><td colspan="7">訓練組別:新北中和區 U-10
訓練主題:突破
熱身:鬼抓人遊戲(分三組對抗)
Tr1:1v1 鬼抓人(帶球攻守)
Tr2:1v1(兩個球門-線球門)
Game:8v8(2-3-2 陣型)

 </td></tr>
</table>

訓練組別:新北中和區 U-12

訓練主題:守備的基本 1

U-12 教案



【10/5 本周中和區教練 covid-19 快篩檢測】

黃義翔 110.10.05/陰性	陳恩玟 110.10.05/陰性	唐儁文 110.10.05/陰性	劉正和 110.10.05/陰性	黃琦瑞 110.10.05/陰性

訓練區域:新北淡水區

訓練日期:10/7

訓練組別:新北淡水區 U-10
訓練主題:球感&運球
【W-up】運球練習
【Tr1】3v3+1F
【Game】3v3
訓練要點:
- ✓ 帶球品質
- ✓ 假動作的使用時機
- ✓ 觀察空間方向
- ✓ 溝通

訓練組別:新北淡水區 U-12
訓練主題:突破（一）
【Game 1】5 V 5 V5
【Tr-1】敏捷、協調與盤帶球
【Tr-2】3 V 3 線球門
【Game】8 V 7
【訓練要點】
- ✓ 觀察空間
- ✓ 身體的使用
- ✓ 保持行動
- ✓ 轉換的判斷

【選手改善】觀察空間

【10/7 本周淡水區教練 covid-19 快篩檢測】

張志全 110.10.07/陰性	李定隆 110.10.07/陰性	陳香吟 110.10.07/陰性	吳柏翰 110.10.07/陰性	李宜陞

訓練區域:新北淡水區

訓練日期:10/14

訓練組別:新北淡水區 U-10
訓練主題:觀察

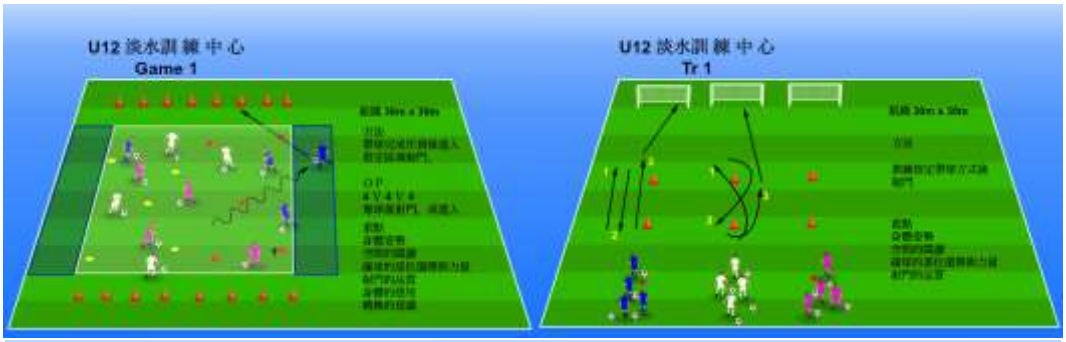
U-10 教案

W-up:1V5鬼抓人
Tr-1:5V1持球
Tr-2:3V3多球門
Game:6V6

訓練組別:新北淡水區 U-12
訓練主題:突破（二）
選手改善:空間的閱讀、轉換的意識

U-12 教案

Game1:10V5雙球門
Tr-1:帶球、射門
Tr-2:1V1 + 2V1
Game2：8 V 8



【10/14 本周淡水區教練 covid-19 快篩檢測】

張志全 110.10.14/陰性	李定隆 110.10.14/陰性	陳香吟 110.10.14/陰性	吳柏翰 110.10.14/陰性	李宜陞 110.10.14/陰性

訓練區域:新北淡水區

訓練日期:10/21

訓練組別:新北淡水區 U-10
訓練主題:傳控球

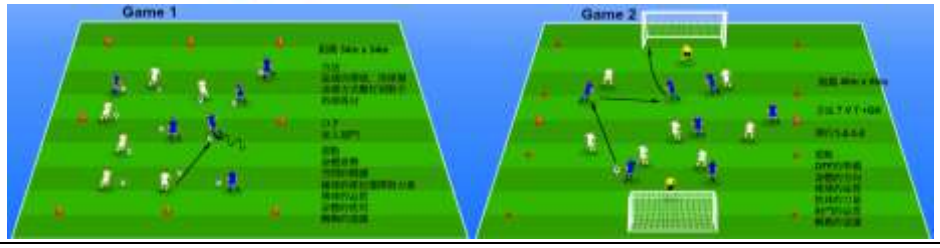
U-10 教案

W-UP：直線傳球
Tr-1：方形傳球
Game：6 V 6

訓練組別:新北淡水區 U-12
訓練主題:突破（三）
選手改善:OFF 的準備

U-12 教案

Game 1：盤球
Tr-1：移動中射門
Tr-2：5 V 5 V 5
Game 2：8 V 8



【10/21 本周淡水區教練 covid-19 快篩檢測】

張志全 110.10.21/陰性	李定隆 110.10.21/陰性	李宜陞 110.10.18/陰性	吳柏翰 110.10.21/陰性	陳香吟

訓練區域:新北中和區

訓練日期:10/26

訓練組別:新北中和區 U-10
訓練主題:支援
熱身:鬼抓人
訓練 1: 1 vs 3
訓練 2: 2 對 2 對 2
Game : 9 vs 9

訓練組別:新北中和區 U-12
訓練主題:攻擊優先順序
WP:傳控球感
TR1:四角傳球
TR2:2V2+2F+4goal
GAME:8V8

訓練組別:新北中和區 U-15
訓練主題:選拔

【10/26 本周中和區教練 covid-19 快篩檢測】

黃義翔 10.26/陰性	陳惠玫 10.26/陰性	唐儷文 10.26/陰性	劉正和 10.26/陰性	黃琦瑞 10.26/陰性	謝佩芬 10.26/陰性

訓練區域:新北淡水區

訓練日期:10/28

訓練組別:新北淡水 U-10

訓練主題:傳控球

W-UP：直線傳球

Tr-1：三角傳球

Tr2：4 vs 4 vs 4

Game：6 V 6

訓練要點：

- ✓ 向前接球(時機)
- ✓ 控球的方向與力道
- ✓ 身體的方向
- ✓ 左右腳的使用

訓練組別:新北淡水 U-12

訓練主題:進攻擺脫

W-UP：3v3+2F

Game1：3v3+4F

Tr：3v3+3S

Game2：8v8

訓練要點：

- ✓ 身體方向、好的時機擺脫
- ✓ 觀察對手、目的是射門

【10/28 本周淡水區教練 covid-19 快篩檢測】

張志全 110.10.28/陰性	陳香吟 110.10.28/陰性	李宜陞 110.10.25/陰性	吳柏翰 110.10.28/陰性	李定隆