

中華民國足球協會

2021 地區訓練中心【11 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 18:30-20:30 (U-15) 每週四 18:00-20:00 (U-10、U-12)				
訓練地點	台北迎風河濱公園人工草皮足球場 A 場				
教練團	總教練: 郝元碩 U-15 教練: 李宜陞、李定隆、陳致廷、盧家駒、廖偉翔 U-12 教練: 顏光呈、陳雅君、黃記坤、黃兆偉 U-10 教練: 衛政男、林仁鏘				
訓練日期與 訓練人數	11/1	11/4	11/8	11/11	11/15
	休息	休息	16	32	10
	11/18	11/22	11/25	11/29	
	31	11	33	休息	

訓練內容

訓練日期: 11/8
 訓練組別: U-15
 訓練主題: 攻守轉換-支援
 W-up: 1v1 傳球跑動
 Tr-1: long pass
 Tr-2: 4v4+1F
 Game: 8v8
 訓練要點:
 1. 長距離的傳球品質
 2. 無球時的觀察



訓練日期: 11/11
 訓練組別: U-10
 訓練主題: 友誼賽 VS LS 俱樂部
 進行方式: 20 分鐘 x3 節
 賽前會議:
 ⚽陣型: 1-2-3-2
 🎯目標
 ✓ 1vs1 的攻守
 ✓ 無球時的行動



訓練日期:11/11

訓練組別:U-12

訓練主題:友誼賽 LS 俱樂部

進行方式:20分鐘 x3節

⊕陣型:1-2-3-2

🎯目標

- ✓ 身體的面向
- ✓ 無球者支援與移動
- ✓ 傳控球的品質
- ✓ 球場上的溝通
- ✓ 1對1的防守韌性



訓練日期:11/15

訓練組別:U-15

訓練主題:擺脫-突破

W-up:3v3+3F

Tr-1:6v5 (3goals)

Tr-2:3v3+3F

Game:7v7

訓練要點:

- ✓ 擺脫時機
- ✓ 創造空間
- ✓ 突破後射門
- 🚩 守門員訓練:

【熱身】

【技術】發球



訓練日期:11/18

訓練組別:U-10

訓練主題:1vs1 運球

W-up-1:核心肌群訓練

W-up-2:運球帶球訓練

Tr-1:1vs1+GK (防守者從旁邊來)

Tr-2:1vs1+GK (防守者從斜前方來)

GAME:8vs8

訓練要點:

- ✓ 第一腳控球
- ✓ 運球的空間判斷
- ✓ 身後空間



訓練日期:11/18

訓練組別:U-12

訓練主題:個人防守

【W-up】防守腳步&1v1

【Tr1】1v1+1

【Tr2】3v3+2S

【Game】7v7

訓練要點:

- ✓ 防守優先順序
- ✓ 腳步重心、距離、方向
- ✓ 身體搶球方式
- ✓ off 的準備

守門員訓練:

【激活遊戲】(W-up)

【TA】步法的調整

【GRA】離射門和梗阻



訓練日期:11/22

訓練組別:U-15

訓練主題:傳中射門

W-up:傳中

Tr-1:2v1後傳中

Tr-2:3v3+3F

Game:5v5+2S

訓練要點:

- ✓ 傳中的技術
- ✓ 前點、後點、回切
- ✓ 溝通



訓練日期:11/25

訓練組別:U-10

訓練主題:個人防守

W-up:防守腳步訓練

Tr-1:1vs1+2LineGoal

GAME:8vs8

訓練要點:

- ✓ 防守的原則
- ✓ 防守的腳步
- ✓ 防守的面向



訓練日期:11/25

訓練組別:U-12

訓練主題:防守保護與攔截

【W-up】保護陣地 game

【Tr1】2v2

【Tr2】3v3+3

【Game】8v8

訓練要點:

- ✓ 溝通提醒
- ✓ 第一防守者的壓制
- ✓ 第二防守者的保護
- ✓ 保護同時對攔截球的意識

🏆 守門員訓練

【話題】1v1

【W/up】SAQ

【TA】動作和擋球

【GRA】比賽設想



【11月教練 covid-19 快篩檢測】

郝元碩 11.08/陰性	陳雅君 11.07/陰性	林仁鏞 11.07/陰性	顏光呈 11.07/陰性	盧家駒 11.08/陰性	李定隆 11.11/陰性
黃兆偉 11.11/陰性	Peter Charles 11.11/陰性	衛政男 11.05/陰性	李宜陞 11.15/陰性	黃記坤 11.18/陰性	陳致廷 11.11-11.18-/陰性