

# 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	新北區訓練中心					
訓練時間(組別)	(中和區)每週二 18:30-20:00 (U-10、U-12) (中和區)每週二 19:30-21:00 (U-15) (淡水區)每週四 19:00-20:30 (U-10、U-12)					
訓練地點	(中和區)新北市錦和運動公園足球場 (淡水區)新北市淡水真理大學體育館 B1					
教練團	總教練:黃義翔					
	中和區 U-15 教練:黃琦瑞、謝佩芬 U-12 教練:劉正和、陳韋安 U-10 教練:陳惠玟、唐儷文			淡水區 U-12 教練:李定隆、張志全 U-10 教練:吳柏翰、陳香吟 支援組:李宜陞、洪傳凱、李玫瑛		
訓練日期及人數	中和區	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30
		休息	67	72	48	休息
	淡水區	11/4	11/11	11/18	11/25	
		休息	26	27	休息	

### 訓練內容

訓練區域:新北中和區

訓練日期:11/9



訓練組別:新北中和區 U-10  
訓練主題:無球支援  
熱身:兩人傳控球(四個格子)  
Tr1:1v1+2F  
Tr2:2v1  
Game:8v8 (2-3-2 陣型)



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  
TR1:2V2+2F+4goal  
TR2:4V4+3F+2T  
GAME:9V9



訓練組別:新北中和區 U-15  
訓練主題:二次甄選  
熱身:敏捷、球感訓練  
訓練 1:3vs2、3vs5  
訓練 2:5vs5 一隊搶兩隊  
比賽:8vs8



訓練區域:新北淡水區

訓練日期:11/11



訓練組別:新北淡水區 U-10

訓練主題:傳控球(空間)



### U-10 教案

game: 鬼抓人

Tr-1: 四角傳球跑位

Game: 5 vs 5 + 2F

訓練要點:

- 身體的方向
- 觀察四周的空見
- 改變方向
- 面對進攻的方向



訓練組別:新北淡水區 U-12

訓練主題:突破(四)





U-12  
教案

Game1 : passing、finishing

Tr-1 : 2V1+2V1

Tr-2 : 4 V 4

Game2 : 8 V 8

選手改善：比賽的閱讀



訓練區域:新北中和區

訓練日期:11/16



訓練組別:新北中和區 U-10

訓練主題:控球

熱身:四角傳球

訓練 1: 1 vs 1

訓練 2: 3+3+4 自由人

Game: 9 vs 9



訓練組別:新北中和區 U-12

訓練主題:帶球(突破/前進/保護)

訓練要點:

- 帶球的想法
- 支援
- 轉換



U-12  
教案

<p>W-up.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 突破的帶球             <ol style="list-style-type: none"> <li>① 直線方向、速度、節奏</li> </ol> </li> <li>• 保護的帶球             <ol style="list-style-type: none"> <li>① 遠離防守者的腳帶球</li> <li>② 利用手、身體擋住防守者</li> <li>③ 轉身</li> </ol> </li> </ul>	<p>TR-2. 4V4+2T</p>	<p>HOW TO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• T to T = 1 point</li> <li>• 突破到前進格子才可以傳給目標人</li> <li>• 目標人接到球後可以帶球前進他人數優勢</li> <li>• 支援 (角度、距離、時機)</li> <li>• 移動中傳球的品質</li> <li>• 轉換</li> <li>• 帶球的想法 (突破、前進、保護)</li> <li>• 攻擊優先防守</li> </ul>
<p>TR-1. 2V1X2</p>	<p>HOW TO</p> <p>帶到中後格子才可以傳球到對面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 支援 (角度、距離、時機)</li> <li>• 移動中傳球的品質</li> <li>• 帶球的想法 (突破、前進、保護)</li> <li>• 轉換</li> </ul> <p>Ps. 讓中是前進的帶球</p>	<p>GAME. 7V7+2GK</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4Bx5O</li> <li>• 防守門員與場地</li> <li>• 支援 (角度、距離、時機)</li> <li>• 移動中傳球的品質</li> <li>• 轉換</li> </ul>

訓練組別:新北中和區 U-15

訓練主題:吊中進攻

熱身:基本頭頂技術訓練

訓練 1: 2 v 2 +3S

訓練 2: 4v4 +4 S

Game: 8 v 8



訓練區域:新北淡水區

訓練日期:11/18



訓練組別:新北淡水區 U-10

訓練主題:控球



### U-10 教案

W-up: 近/遠腳的控球

Tr-1: 三角控傳

Tr-2: 1 v 2 + 1 v 2

Game: 6 v 6

訓練要點:

- 觀察對手做出判斷
- 一腳控過目標
- 身體的面向
- 接球的準備



訓練組別:新北淡水區 U-12

訓練主題:防守(一)



### U-12 教案

Game 1: 7 V 7 + 2T

Tr-1: 4 V 2

Tr-2: 2 V 2 V 2

Game 2: 8 V 8

訓練要點:

- 防守的預判
- 壓迫的意識
- 攔截
- 轉換的準備

選手改善:壓迫的意識





訓練區域:新北中和區

訓練日期:11/23

訓練組別:新北中和區 U-10

訓練主題:1v1

WP:球感訓練+傳控球

TR1:1 v 1

TR2:8 v 8



訓練組別:新北中和區 U-12

訓練主題:Finish

WP:傳控球感

TR1:射門練習

TR2:2V2+4F+S

GAME:5V5+2GK

訓練組別:新北中和區 U-15

訓練主題:反搶

WP:球感訓練

TR1:5vs3

TR2:6vs6 3goal



【11月新北區教練 Covid-19 快篩檢測】

黃義翔 11.09/陰性	陳惠政 11.09/陰性	唐備文 11.09/陰性	劉正和 11.09/陰性	黃琦瑞 11.09/陰性	謝佩芬 11.09/陰性
				查詢日期: 110/11/10 20:51 已施打第1劑 新冠肺炎疫苗! ▲ 黃琦瑞 ● 110/11/09 PCR檢測 陰性	
張志全 11.11/陰性	陳香吟 11.11/陰性	李定隆 11.11/陰性	吳翰翰 11.11/陰性	李宜隆 11.15/陰性	