

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	新竹區訓練中心				
訓練時間(組別)	每週三 19-21 (U-10) 每週四 19-21 (U-12、U-14)				
訓練地點	新竹縣第二運動場人工草皮足球場				
教練團	總教練:余祥義 U-14 教練:陳界任、劉祥興 U-12 教練:徐子喬、陳旭凱 U-10 教練:余杰霖、林育葦 支援教練:徐安邦、彭聖璋				
訓練日期及人數	11/3	11/4	11/10	11/11	11/17
	18	37	20	37	23
	11/18	11/24	11/25		
	下雨(停練)	20	35		
訓練內容					
<p>訓練日期:11/3 訓練組別:U-10 訓練內容: W-UP:傳球、傳球移動、傳控 TR1: 2 搶 4, (1 搶 5) TR2: 6+6 vs 6 縮小範圍 GAME:8v8</p>					
			 		
<p>訓練日期:11/4 訓練組別:U-12 訓練內容: W-UP:傳球 TR1:四角傳控球 TR2:4 V4+2 GAME:小組比賽</p>					
			 		

訓練日期:11/4

訓練組別:U-14

訓練內容:

W-UP: 傳控球熱身

TR1: 四角傳接球

TR2: 後場進攻演練

GAME: 小組比賽



訓練日期:11/10

訓練組別:U-10

訓練內容:

W-UP: 基本傳球

TR1: Y字傳球

TR2: 2v1 2v2

GAM: 比賽



訓練日期:11/11

訓練組別:U-12

訓練內容:

W-UP: 三人一組快速帶球(右)傳球

訓練 1; 一對一加兩個球門

訓練 2: 四對四加 1Gk

GAME: 比賽



訓練日期:11/11

訓練組別:U-14

訓練內容:

W-UP: 傳控球熱身

TR1: 射門練習

TR2: 中場進攻射門

GAME: 小組比賽



訓練日期:11/17

訓練組別:U-10

訓練內容:

W-UP:傳控球

GAME:友誼賽



訓練日期:11/24

訓練組別:U-10

訓練內容:

W-UP:盤運球

TR1:1 搶 3

TR2:6+6 vs 6

GAME:比賽



訓練日期:11/25

訓練組別:U-12

訓練內容:

W-UP:傳控球練習

TR1:2 人跑動傳控球

TR2:3v3

GAME:比賽



訓練日期:11/25

訓練組別:U-14

訓練內容:

W-UP:傳控球跑位

TR1:後衛與守門員配合

TR2:後衛邊線球 球門球

GAME:小組比賽



【11月教練 covid-19 快篩檢測】

余祥義 11.3/陰性	林育堇 11.3/陰性	徐子喬 11.04/陰性	劉祥興 11.03 陰性	余杰霖 11.15 陰性	陳界任 11.3/陰性
					