

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	桃園區訓練中心				
訓練時間(組別)	每週六 14:00-16:00 (U-10、U-12) 每週六 15:00-17:00 (U-14)				
訓練地點	桃園青埔專用足球場				
教練團	總教練:高淑霞 U-14 教練:廖櫻灣、黃品洋、詹宸麟 U-12 教練:鄭仕捷、徐宏銓、謝冠倫、李家獻 U-10 教練:張綵綠、洪福齊、簡楷倫 支援:卓亦彬、楊雅涵、纒固·妮卡兒				
訓練日期及人數	11/6	11/13	11/20	11/27	
	49		68	停練	
訓練內容					
訓練日期:11/6 訓練組別:U-10、U-12、U-14 訓練內容: 🚩 U-10 - 個人技術 - 盤帶球、觀察判斷、突破 🚩 U-12 - 個人攻擊(面向) 🚩 U-14 - 選拔	  				

訓練日期:11/13

訓練組別:U-10、U-12、U-14

訓練內容:

U-10

- 個人技術
- 盤帶球、觀察判斷、突破

U-12

- 個人攻擊（轉換）

U-14

- 攻守轉換-判斷
 - W-up-1：1-2 傳球
 - W-up-2：4 V 2
 - Tr-1：4 V 4
 - Game：11 V 11
- 訓練要點：
 - ✓ 閱讀對手隊友
 - ✓ 輕盈的腳步
 - ✓ 轉換的判斷

訓練日期:11/20

訓練組別:U-10、U-12、U-14

訓練內容:

U-10

- 傳控球品質
- 力道、準度、方向

U-12

- 個人防守（延遲）

U-14

- 攻守轉換-判斷守轉攻
 - W-up：N v N v N
 - Tr-1：2 V 1 + 2 V 1
 - Tr-2：4 V 4 + 4 goal
 - Game：11 V 11
- 訓練要點：
 - ✓ 認知
 - ✓ OFF 的準備
 - ✓ 支援的原則



【11月教練 covid-19 快篩檢測】

