

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	花蓮區訓練中心				
訓練時間(組別)	每週日 09-11 (U-10、U-12) 每週日 15-17 (U-14)				
訓練地點(組別)	花崗山足球場 (U-10) 北埔國小 (U-12) 美崙國中 (U-14)				
教練團	總教練:謝善伍 U-14 教練:吳曉穎、林聖男、張智祥 U-12 教練:高志弘、郭紘旺、李彥鋒 U-10 教練:路弘旗、楊信華、孟煒傑 支援組:陳首帆				
訓練日期及人數	11/7	11/14	11/21	11/28	
	39	21	停練	停練(下雨)	

訓練內容

訓練日期：11/7

訓練組別：U-10

訓練主題：持球

W-UP：敏捷訓練。

重點：訓練身體敏捷性，要求快速準確。

TR-1：基本持球

重點：訓練持球方向、穩定度，觀察周圍環境，
選擇更好的方向。

TR-2:1vs1(四個球門)10x10

重點:得分方式為帶進球門，持球時，不失誤、快
速選擇。

比賽:6vs6(四個球門)30x20

重點:有效的持球，不隨便的失誤，快速選擇方向
達到最好的得分方式。



訓練日期：11/7

訓練組別：U-12

訓練內容：

W-UP: 協調訓練。

重點: 訓練身體協調性，左右對齊，訓練時觀察隊友同時進行。

TR-1: 傳球訓練

重點: 兩人同時向前，出發前抬頭觀察隊友，傳球的品質，接球的向前一腳球控出方向。

TR-2: 3VS3+2S

重點: 無球的移動，再好的位置支援隊友，傳控球的品質，不斷的傳控球。

比賽: 4VS4+GK

重點: 有效的持控球，不隨便的失誤，往前進攻。



訓練日期：11/7

訓練組別：U-14

訓練內容：

熱身：敏捷+柔軟

W-up：個人基本動作訓練(盤帶球、吊球及控球)

重點：要求選手左右腳及視野

TR-1：S型盤帶球內外側

重點：左右腳需平衡，注意重心及支撐腳是否與球距離太遠

TR-2：三人一組8字傳接球訓練

重點：移動速度要快，注意傳球力道及準確盡可能一腳傳球

TR-3：二人一組吊球訓練

重點：判斷球的方向及落點，盡量第一時間將球控制腳下

GAME：9V9 小組對抗

重點：觀察球員是否有將訓練融入，並注意球員左右腳是否平衡



訓練日期：11/14

訓練組別：U-10、U-12

訓練內容：

W-UP:熱身 盤帶 傳控球。

重點:個人盤帶的技巧，左右腳訓練，傳控球品質

訓練主題：對抗賽(八人制)

比賽隊伍:U-10 VS U-12

比賽地點:國福球場

重點:強調攻擊的優先順序，不輕易的掉球，失誤後的反強，攻轉守、守轉攻。

備註:U-14 休息(因場地舉辦青年盃)

