

中華民國足球協會

2021 地區訓練中心【12 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 | 12/2 | 12/6 | 12/9 | 12/13 | 12/16 |
| | 34 | 停練(下雨) | 30 | 10 | 35 |
| | 12/20 | 12/23 | 12/27 | 12/30 | |
| | 23 | 30 | 9 | 29 | |

訓練內容

訓練日期: 12/2

訓練組別: U-10

訓練主題: 守門員原則, 從守門員開球

W-up: 激活遊戲

TA: 守門員的基本技巧接球和發球

GRA: 8v8+2GK

GAME: 7v7

訓練要點:

- ✓ 基本守門員技巧
- ✓ 球隊控球
- ✓ 隊形



訓練日期:12/2
訓練組別:U-12
訓練主題:個人突破

【W-up】dribble
【Tr1】1v1
【Tr2】3v3+1F
【Game】8v8

訓練要點：

- ✓ 帶球原則
- ✓ 觀察
- ✓ 節奏速度



訓練日期:12/9
訓練組別:U-10
訓練主題:友誼賽

VS大安足球俱樂部

進行方式：20分鐘 X3節

⊕賽前會議

陣型：GK-2-3-2

目標：

⊕向球門推進的意識

⊕1vs1 的對抗，進攻的拿球，防守的韌性

⊕失球後的反搶，6秒內奪回球

⊕守門員的開球

守門員賽前熱身:SAQ、接球、傳球和救球



訓練日期:12/9

訓練組別:U-12

訓練主題:守門員原則，從守門員開球

W-up:激活遊戲

TA:守門員的基本技巧接球和發球

GRA:8v8+2GK

GAME:7v7

訓練要點：

- ✓ 基本守門員技巧
- ✓ 球隊控球
- ✓ 隊形



訓練日期:12/13

訓練組別:U-15

訓練主題:傳控

W-up : pass & one touch

Tr-1 : 4v2

Tr-2 : 3v3+2F

比賽 : 7v7

訓練要點 :

- ✓ 遠腳控球
- ✓ 傳球質量/優先順序
- ✓ 觀察與支持



訓練日期:12/16

訓練組別:U-10

訓練主題:傳控球

W-up-1 : 盤運球球感訓練

W-up-2 : 傳控球訓練

Tr-1 : 四角傳控球

GAME : 8vs8

訓練要點 :

- ✓ 基本傳控球
- ✓ 移動中處理球



訓練日期:12/16

訓練組別:U-12

訓練主題:支援

【W-up】菱形傳控

【Tr1】4v2

【Tr2】3v3+3&2v2+1s+2+1s

【Game】8v8

訓練要點 :

- ✓ 身體面向與接球時機
- ✓ 支援位置
- ✓ 傳球品質
- ✓ 溝通



訓練日期:12/20

訓練組別:U-15

訓練主題:友誼賽

VS LION 足球俱樂部

進行方式:35分鐘 x2節

⊕賽前會議

陣型:1-4-3-3

目標:

⊕高位壓迫

⊕攻守轉換

⊕四條線的距離



訓練日期:12/23

訓練組別:U-10

訓練主題:傳控球

W-up-1:三色鬼抓人

W-up-2:傳控球訓練

Tr-1:四角傳控球

GAME:8vs8

訓練要點:

✓基本傳控球

✓移動中處理球

✓三種第一腳控球方式



訓練日期:12/23

訓練組別:U-12

訓練主題:射門

【W-up】射門球感

【Tr1】各方向的射門練習

【Tr2】5v5

【Game】8v8

訓練要點:

✓支撐腳的站位與重心

✓擊球位置

✓觀察

✓移動時機



訓練日期:12/27

訓練組別:U-15

訓練主題:轉換複習

W-up:傳控

Tr-1:3 v 6

Tr-2:3 v 3 + 3F

訓練要點:

- ✓觀察
- ✓攻守轉換
- ✓溝通



訓練日期:12/30

訓練組別:U-10

訓練主題:持控球

W-up-1:球感遊戲

W-up-2:四角傳控球

Tr-1:3vs3vs3

GAME:8vs8

訓練要點:

- ✓基本傳控球
- ✓移動中處理球
- ✓無球者的支援



訓練日期:12/30

訓練組別:U-12

訓練主題:建立進攻

【W-up】傳控球練習

【Tr1】2搶四

【Tr2】5v5+GK

【Game】7v7

訓練要點:

- ✓傳控球品質
- ✓觀察
- ✓無球者的支援
- ✓思考與判斷



【12月教練 covid-19 快篩檢測】

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 郝元碩 12.06/陰性 | 陳雅君 12.01/陰性 | 林仁鏘 12.02/陰性 | 顏光呈 12.01/陰性 | 盧家駒 12.01/陰性 | 李定隆 12.02/陰性 |
|  |  |  |  |  |  |
| 黃兆偉 12.02/陰性 | Peter Charles 12.09/陰性 | 衛政男 12.15/陰性 | 李宜陞 12.03/陰性 | 黃記坤 12.02/陰性 | 陳致廷 12.06/陰性 |
|  |  |  |  |  |  |

