

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	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	12/7	12/14	12/21	12/28	
		64	44	停練	休息	
	淡水區	12/2	12/9	12/16	12/23	12/30
		27	27	25	27	休息

訓練內容

訓練區域:新北淡水區

訓練日期:12/2



訓練組別:新北淡水區 U-10

訓練主題:帶球突破



**U-10
教案**

W-up : 帶球
Tr-1 : 1 v 1
Tr-2 : 2 v 2
Game : 3 v 3



訓練組別: 新北淡水區 U-12
訓練主題: 防守 (二)
選手改善: 第一防守壓迫時機
與速度



**U-12
教案**

Game 1 : 4 V 4 線球門
Tr-1 : 1 V 1
Tr-2 : 3 V 2 轉換 2 V 3
Game 2 : 8 V 8






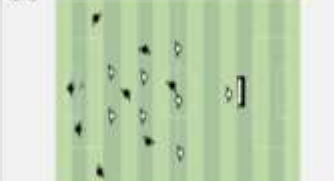
訓練區域:新北中和區

訓練日期:12/7

訓練組別:新北中和區 U-10
訓練主題:突破(空間)
熱身:小組傳球遊戲(達陣)
Tr1:四格1搶3(限制格子條件)
Tr2:3v2(攻擊角錐)
Game:8v8(2-3-2陣型)



訓練組別:新北中和區 U-12
訓練主題:前線突破1 (Zone2 → Zone3)
重點:攻擊的優先順序
前進(背後)、左右、回傳

<p>W-up. 突破訓練</p> 	<p>三種突破方式</p> <ul style="list-style-type: none">• Pull Away• Cut In• Check <p>Key Factors</p> <ul style="list-style-type: none">• 攻擊的優先順序• 突破空間• 球數中後場的佔領• 控球時間• 控球	<p>TR-2. 4V4+2F+2GK</p> 	<p>Key Factors</p> <ul style="list-style-type: none">• 攻擊的優先順序• 突破空間• 球數中後場的佔領• 控球時間• 控球
<p>TR-1. 2V2+2F+S+GK</p> 	<p>Key Factors</p> <ul style="list-style-type: none">• 攻擊的優先順序• 突破空間• 球數中後場的佔領• 控球時間• 控球	<p>GAME. 7V7+2GK</p> 	<p>Key Factors</p> <ul style="list-style-type: none">• 攻擊的優先順序• 突破空間• 球數中後場的佔領• 控球時間• 控球

訓練組別:新北中和區 U-15
訓練內容:
W-up:手傳球支援有球隊友
TR1:2vs2+4S
TR2:3vs3+2S
GAME:6vs6+2GK



訓練區域:新北淡水區

訓練日期:12/9



訓練組別:新北淡水區 U-10

訓練主題:射門



U-10

教案

W-up: 挑球

Tr-1: 各種射門

Game: 3v3

訓練要點:

- ✓ 觀察球門的狀況
- ✓ 射門準度
- ✓ 控球到射門要快
- ✓ 把握射門機會

射門

W-UP
10m(4traffic)

- 1.帶球射門
- 2.帶球切球射門
- 3.帶球抽射門
- 4.轉身射門
- 5.精確射門

*射門時的守門員

觀察球門
射門高(精準)
抽射要快

Tr-1
20x10m

進攻者利用帶球或自由人完成射門，防守者須對球移動做出反應或防線。

觀察
防守
把握射門機會
抽射要快

GAME
20m x 30m

場內3v3，場外兩邊各有一個球門(不准射門)，進行比賽。

觀察
防守
把握機會
抽射要快
抽球力量

訓練組別:新北淡水區 U-12

訓練主題:防守(三)

選手改善:第三防守的攔截



U-12

教案

Game 1 : 10 V 5 三組輪替

Tr-1 : 5 V 2

Tr-2 : 7 V 7 + F

Game 2 : 8 V 8

訓練要點：

- ✓ OFF 的防守行動準備
- ✓ 第一防守壓迫速度
- ✓ 第二防守的保護
- ✓ 第三防守的攔截
- ✓ 防守的預判
- ✓ 轉換的準備



訓練區域:新北中和區

訓練日期:12/14



訓練組別:新北中和區 U-10

訓練主題:無球 1v1

熱身:手傳球

TR1:1+1 自由人 v1

TR2:4v2+GK

GAME:8v8



訓練組別:新北中和區 U-12
 訓練主題:從自己陣地開始思考持球【從後場開始的傳導球和組織(持球前進)】
 重點:
 認知:攻擊優先順序



U-12
 教案

Date:	Venue:	Players:	Name:
Topic 4: 從自己陣地開始思考持球【從後場開始的傳導球和組織(持球前進)】			鍾正和
Key Factors			
- 認知: 攻擊優先順序			
W-up. 六角傳球 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎訓練 球動中傳球的品質 第三人配合1、2 	TR-2. 3V3+1V1+S+GOAL 	<ul style="list-style-type: none"> 最後傳球目標的選位 支援(角部、邊部、中路) 球動中傳球的品質 傳球 攻擊優先順序
TR-1. 2V2+F+2T 	<ul style="list-style-type: none"> 支援(角部、邊部、中路) 球動中傳球的品質 傳球 攻擊優先順序 	GAME. 7V7+2GK 	<ul style="list-style-type: none"> 60X50 設守門員區域 支援(角部、邊部、中路) 球動中傳球的品質 傳球

12/14 新北中和區 U-15
 訓練暫停一次



訓練區域:新北淡水區
 訓練日期:12/16



訓練組別:新北淡水區 U-10
訓練主題:射門



U-10 教案

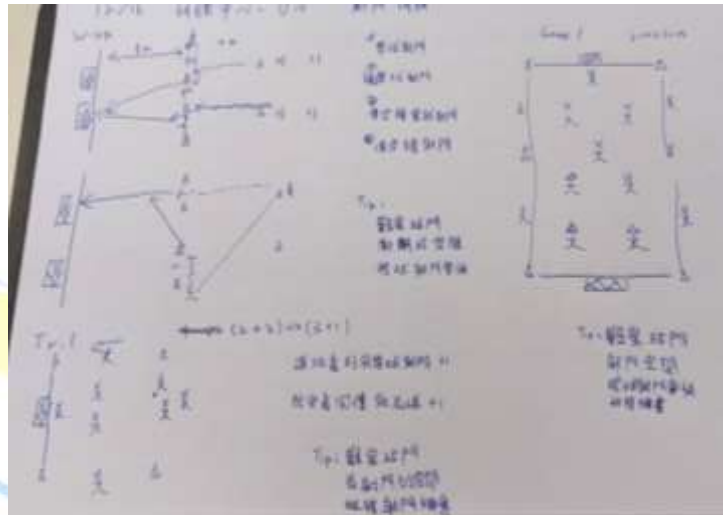
W-up: 各種射門

Tr-1: 4 vs 4

Game: 6vs6

訓練要點:

- ✓ 觀察球門的狀況
- ✓ 射門準度
- ✓ 控球到射門要快
- ✓ 製造射門機會



訓練組別:新北淡水區 U-12
訓練主題:攻守轉換



U-12 教案

W-up: 1 v 4

Tr-1: 2 v 5

Tr-2: 4 v 9

Game: 6 v 7

訓練要點:

- ✓ 持球
- ✓ 攻守轉換
- ✓ 合作防守
- ✓ 帶/傳球突破



訓練區域:新北淡水區

訓練日期:12/23



訓練組別:新北淡水區 U-10

訓練主題:防守

W-up: 傳球搶球

Tr-1: 1vs1 防守步伐

Tr-2: 1vs1+0 Gk

Game: 3VS3+0GK



訓練組別:新北淡水區 U-12

訓練主題:攻守轉換

Game1: 4 V 4 轉換

Game2: 4 V 4 2goal

Game3: 7 V 7+ GK



【12月新北區教練 Covid-19 快篩檢測】

黃義翔 12.07/陰性	陳惠政 12.07/陰性	唐僂文 12.07/陰性	黃琦瑞 12.02/陰性	謝佩芬 12.07/陰性
			<p>已施打2劑 新冠肺炎疫苗!</p> <p>▲ 黃琦瑞</p> <p>110/12/02 PCR檢測 陰性</p>	
陳香吟 12.02/陰性	李定隆 12.02/陰性	吳柏翰 12.02/陰性	李宜陞 12.03/陰性	