

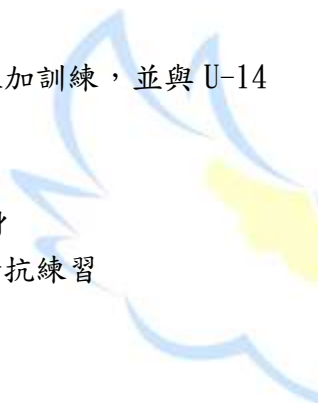
**中華民國足球協會**  
**2021 地區訓練中心【12 月份訓練日誌】**

訓練中心區域	新竹區訓練中心				
訓練時間(組別)	每週四 19-21 (U-10、U-12、U-14) U-10 從 12 月 2 日起加訓練/U-12 從 12 月 9 日起加訓練				
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	12/2	12/9	12/16	12/23	
	27	30	27	27	
訓練內容					
訓練日期:12/2 訓練組別:U-10 (共計 10 人加訓練) 訓練內容: W-UP: 傳球 TR1: 四角傳控球 TR2: 4 V4+2 GAME: 小組比賽					
訓練日期:12/2 訓練組別:U-14 訓練內容: W-UP: 傳控球熱身 TR1: 小組傳接球 TR2: 後場進攻 GAME: 小組比賽					

訓練日期:12/9  
訓練組別:U-10 (共計 10 人加訓練)  
訓練內容:  
W-UP: 三人一組快速帶球(右)傳球  
訓練一: 一對一加兩個球門  
訓練二: 四對四加 1Gk  
GAME: 比賽



訓練日期:12/9  
訓練組別:U-14  
備註:U-12 組 2 人加訓練，並與 U-14  
訓練  
訓練內容:  
W-UP: 傳控球熱身  
TR1: 2V2 3V3 對抗練習  
TR2: 進攻射門  
GAME: 小組比賽



訓練日期:12/16  
訓練組別:U-10 (共計 10 人加訓練)  
訓練內容:  
W-UP: 傳控球練習  
TR1: 2V2  
TR2: 4v4  
GAME: 比賽



訓練日期:12/16  
訓練組別:U-14  
備註:U-12 組 2 人加訓練，並與 U-14  
訓練  
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



訓練日期:12/23  
 訓練組別:U-10 (共計 10 人加訓練)  
 訓練內容:  
 W-UP: 傳控球練習  
 TR1: 2 人跑動傳控球  
 TR2: 4v4  
 GAME: 比賽



訓練日期:12/23  
 訓練組別:U-14  
 備註:U-12 組 2 人加訓練，並與 U-14  
 訓練  
 訓練內容:  
 W-UP: 傳控球跑位  
 TR1: 3V3  
 TR2: 6V6  
 GAME: 小組比賽



**【12 月教練 covid-19 快篩檢測】**

余祥義 12.02/陰性	陳界任 12.02/陰性	劉祥興 12.15/陰性
		