

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	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、詹宸樛 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	12/4	12/11	12/18	12/25	
	54	48	43	45	
訓練內容					
<p>訓練日期:12/4 訓練組別:U-10、U-12、U-14 訓練內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ U-10 <ul style="list-style-type: none"> - 傳控球 (觀察跑位) ✚ U-12 <ul style="list-style-type: none"> - 個人防守 (協防) ✚ U-14 <ul style="list-style-type: none"> - 攻守轉換-判斷攻轉守 <ul style="list-style-type: none"> ➢ W-up : 挑球球感訓練 ➢ Tr-1 : 三角傳球 ➢ Tr-2 : 4v2 (三色) ➢ Tr-3 : 4v2+4v2 (三色) ➢ Game : 11vs11 - 訓練要點 : <ul style="list-style-type: none"> ✓ 球場的觀察與判斷 ✓ 失球後的聯動 					



訓練日期:12/11

訓練組別:U-10、U-12、U-14

訓練內容:

U-10

- 傳控球 (觀察跑位)

U-12

- 邊路突破 (空間)

U-14

- 攻守轉換

- W-up : 4 v 2
- Tr-1 : 3 V 4 V 3
- Tr-2 : 5 V 5 + GK
- Game : 11 V 11

- 訓練要點:

- ✓ OFF 的準備
- ✓ 傳球的品質
- ✓ 控球的品質



訓練日期:12/18

訓練組別:U-10、U-12、U-14

訓練內容:

U-10

- 突破 (個人、跑位、傳控)

U-12

- 邊路突破 (傳中品質)

U-14

- 攻守轉換-攻轉守

- W-up-1 : 球感、敏捷
- W-up-2 : 2 v 2 v 2
- Tr-1 : 3 V 2 + GK
- Game : 11 V 11

- 訓練要點:

- ✓ OFF 的準備
- ✓ 壓迫的速度
- ✓ 第二防守的保護



訓練日期:12/25

訓練組別:U-10、U-12、U-14

訓練內容:

U-10

- 突破 (個人、跑位、傳控)

U-12

- 持球 (減少失誤)

U-14

- 攻守轉換-傳球的判斷
 - W-up-1 : 8 V 4 腳步、敏捷
 - W-up-2 : 8 V 4 持球
 - Tr-1 : 6 V 6
 - Game : 11 V 11
- 訓練要點：
 - ✓ 傳球的品質
 - ✓ OFF 的準備
 - ✓ 身體的方向



【12月教練 covid-19 快篩檢測】

