

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	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	12/5	12/12	12/19	12/26	
	58	57	11	45	

訓練內容

訓練日期：12/5

訓練組別：U-10

訓練主題：支援

W-UP：敏捷訓練。

重點：訓練身體敏捷性，要求快速準確。

TR-1：一搶三 10x10

重點：保持三角形支援，快速移動支援。

TR-2:2vs1 10x10 3vs2 20x20 (四個球門)

重點:要求利用隊友過人，無球者跑位支援，位子的選擇。

比賽:6vs6+GK 40x20

重點:快速支援、傳球的準確力道、正確的跑位、控球的面向。



訓練日期：12/5

訓練組別：U-12

訓練內容：

W-UP: 熱身、協調訓練。

重點: 訓練身體的四肢的協調性，左右手腳的協調，強調兩邊平衡。

Tr1: 一對一 突破→(第二名球員的支援)

重點: 個人盤帶的突破，判斷可以突破的空間，第二名球員判斷支援移動的位置，再好的空間、時間上前支援進攻。

Tr2: 三對三 線球門

重點: 兩邊有機會個人的突破，無法突破時，隊友的支援時間、空間。

比賽: 4vs4+GK

重點: 強調兩邊客人突破，隊友上前的支援，利用空間造成二打一突破。



訓練日期：12/5

訓練組別：U-14

訓練內容：

熱身：核心+伸展

W-up：行進間傳接球+撞牆訓練

重點：要求選手帶球速度及傳球品質

TR-1：30×30 行進間傳球訓練

重點：帶球速度及傳球品質、視野

TR-2：30×20 撞牆訓練

重點：第一腳觸碰球力道的控制，配合接球的速度

TR-3：20×10 行進間改變方向訓練

重點：帶球的瞬間改變及加速，利用球場的空間

GAME：U-14 菁英 VS 東華大學

重點：訓練膽識及控球、傳接球能力



訓練日期：12/12

訓練組別：U-10

訓練內容：突破

W-UP：遊戲(熱身)。

重點：遊戲帶入基本動作。

TR-1：假動作

重點：要求動作準確，過人的時機。

TR-2:1vs1 +GK(二個球門)

重點:要求快速過人，過人時機。

比賽:6vs6+GK 40x20

重點:要求尋找一對一機會，快速突破，判斷過人距離。



訓練日期：12/12

訓練組別：U-12

訓練內容：

W-UP：熱身、協調訓練。

重點:訓練身體的四肢的協調性，左右手腳的協調，強調兩邊平衡。

Tr1:一對一突破

重點:個人盤帶的突破，判斷可以突破的空間，大膽地去嘗試任何的過的假動作。

Tr2:一對一+GK->二對一+GK

重點:個人的盤帶突破，有機會就射門。二對一判斷個人的突破利用隊友的跑位，判斷要傳球還是個人突破完成射門。

比賽:4vs4+GK

重點:強調兩邊客人突破，隊友上前的支援，利用空間造成二打一突破。



訓練日期：12/12

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：熱身：核心+協調

重點：訓練身體的四肢的協調性，左右手腳的協調，強調兩邊平衡，加強各部位核心。

TR-1：(前鋒+中場)分項：15x15 一腳球傳接球

重點：左右腳傳接球的力道及方向，雙腳並用傳球的準確度。

TR-2：(後衛+守門員)分項：定點吊球、行進間吊球。

重點：高度及球速，支撐腳的穩固及下腳位置準確性。

TR-3：(前鋒+中場)分項：帶球射門

重點：射門支撐腳的位置及擺腿下腳的球點。

GAME：美崙國中 VS 東華大學

重點：建立球員自信心，不要畏懼，勇敢拿球及接球，不要怕失誤，每次觸球之前，都要先想好該怎麼做。



訓練日期：12/19

訓練組別：U-14

訓練內容：

熱身：S 行盤球+敏捷

重點：盤球速度身體盡量接近球避免雙腳無法控制球

TR-1：一角球傳接球訓練

重點：接球前的準備，傳球的力道及準確性一角球的穩定性

TR-2：4x4x4 攻守轉換訓練

重點：由攻轉守的速度，防守的協助，攻擊傳接球的速度及穩定性

TR-3：射門訓練+兩翼傳中+小欄架(肌力訓練)

重點：射門的穩定性及角度，傳中球的高低球各部位及角度射門的穩定，左右腳肌力練習

GAME：半場分組對抗

重點：球員觀察能力及跑位傳接球，傳球穩定性及準確性

備註：

因幸福城市盃賽事，U-10、U-12 訓練暫停一次



訓練日期：12/26

訓練組別：U-10

訓練內容：

W-UP：動態熱身(遊戲熱身)

重點：持續跑動，在跑動中觀察周遭訊息做出較正確的判斷。

Tr1:敏捷+盤帶+傳球

重點:提升身體協調性，盤帶球控制及速度，傳球精準度。

Tr2:控球訓練(方向、面向)

重點:觀察搶球者位置，做較合理的控球方向及面向。

比賽:2vs2+GK

重點:強調接球者要觀察敵人的位置做出較好的持球方向及面向。



訓練日期：12/26

訓練組別：U-12

訓練內容：

W-UP：動態熱身

重點:訓練身體的四肢的協調性，左右手腳的協調，強調兩邊平衡。

Tr1:射門

重點:強調個人射門姿勢，左右腳都要訓練，判斷守門員位置射向四個角落。

Tr2:邊路傳中、射門

重點:傳中球的品質，中間射門的人跑動的時機、方向、位置。射門的品質，左右腳都要訓練。

比賽:4vs4+GK

重點:在可以射門的範圍要選擇射門，兩邊突破後的傳中球，中前場跟上搶點完成射門。



訓練日期：12/26

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：小欄架+標誌盤

重點：協調性跑步姿勢要擺臂，身體重心要往上。

TR-1：小欄架(腳步訓練)

重點：盡可能不要踢倒小欄架，身體重心及手臂姿勢要標準。

TR-2：標誌盤(雙腳肌力訓練)

重點：身體重心的平衡要保持，動作需要連續請勿停頓。

TR-3：個人基本動作(盤球訓練)

重點：雙腳的運用及盤球的速度，盡量身體不要離球太遠。

GAME：因中等學校足球聯賽在本校舉行，無法實施分組對抗。

