

中華民國足球協會
2022 地區訓練中心【1 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	1/3	1/6	1/10	1/13	
	停練	37	10	30	
訓練內容					
<p>訓練日期: 1/6 訓練組別: U-10 訓練主題: 友誼賽 <input checked="" type="checkbox"/> MFA Taiwan-U10 進行方式: 20 分鐘 X3 節 賽前會議: <input checked="" type="checkbox"/> 陣型: GK-2-3-2 <input checked="" type="checkbox"/> 目標 <input checked="" type="checkbox"/> 向球門推進的意識 <input checked="" type="checkbox"/> 1vs1 的對抗, 進攻的拿球, 防守的韌性 <input checked="" type="checkbox"/> 失球後的反搶, 6 秒內奪回球 <input checked="" type="checkbox"/> 守門員的開球 <input checked="" type="checkbox"/> 3 種控球的運用</p>					
					

訓練日期:1/6
訓練組別:U-12
訓練主題:攻轉守

【W-up】4v2
【Tr1】4v2+2
【Tr2】3+3v3
【Game】7v7

訓練要點：

- ✓失球時立即反搶的意識
- ✓攻守原則
- ✓支援原則



訓練日期:1/10
訓練組別:U-15
訓練主題:支援

W-up : 1 v 3
Tr-1 : 2 v 2 + 2F
Game : 6 v 6

訓練要點：

- ✓連續的 play
- ✓支點的支援
- ✓攻守轉換



訓練日期:1/13
訓練組別:U-10
訓練主題:交流賽 vs U-12

W-up : 球感遊戲
GAME : 9vs9 (3分鐘*8節)
GAME : 8vs6 (與 U-12 交流)

訓練要點：

- ✓時限內的比賽
- ✓堅持到底的精神



訓練日期:1/13
訓練組別:U-12
訓練主題:交流賽 vs U-10

【W-up】3v1+2
【Game】6v8 (與 U-10 交流)

訓練要點：

- ✓四個局面的應對
- ✓攻守原則
- ✓堅持到底的精神



【1月教練 covid-19 快篩檢測】

<p>郝元碩 01.03/陰性</p>	<p>陳雅君 01.03/陰性</p>	<p>林仁鏘 01.02/陰性</p>	<p>顏光呈 01.05/陰性</p>	<p>盧家駒 01.01/陰性</p>
				
<p>黃兆偉 01.06/陰性</p>	<p>衛政男 01.06/陰性</p>	<p>李宜陞 01.17/陰性</p>	<p>黃記坤 01.03/陰性</p>	
				

