

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	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	1/4	1/11	1/20	
		64	停練	53	
	淡水區	1/6	1/13	1/20	
		26	29	26	

訓練內容

訓練區域:新北中和區

訓練日期:1/4



訓練組別:新北中和區 U-10

訓練主題:防守

熱身:傳球壓迫訓練

Tr1:2v2

Tr2: 6v6

Game : 8v8(2-3-2 陣型)



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/5
 LINE/起點



U-15
 教案

Date:	Version:	Players:	Name:	職工用	
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)】					
Key Factors <ul style="list-style-type: none"> 認知:攻擊優先順序 5 LINE 起點 					
W-up. 六角傳球		<ul style="list-style-type: none"> 持球時間 移動中傳球的品質 <ul style="list-style-type: none"> 1. Pull away 2. Cut in 3. 第三人的配合 1, 2 			
TR-1. 4V4+3F+2S		<ul style="list-style-type: none"> 8 to 8 = 1 point 5 to 5 = 2 points 全部 (傳球, 控球, 射門) 移動中傳球的品質 傳球 攻擊優先順序 5線傳入 	GAME. 7V7+2GK <ul style="list-style-type: none"> 8球4分 在對方陣地傳球到前鋒隊時, 一定要在7, 8線傳球的質量, 再射門以取得高球 		

訓練組別:新北中和區 U-15
 訓練主題:持控球
 WP:球感訓練
 TR1:3vs1
 TR2:2vs2+3 自由人
 TR3:game 7vs7



訓練區域:新北淡水區
 訓練日期:1/6



訓練組別:新北淡水區 U-10

訓練主題:



U-10
教案



訓練組別:新北淡水區 U-12

訓練主題:



U-12
教案



訓練區域:新北淡水區

訓練日期:1/13



訓練組別:新北淡水區 U-10

訓練主題:比賽

Game1: 5 v 5 + GK (1-3-2)

Game2: 5 V 5 + GK (1-2-3)

訓練要點:

- ✓ 基本位置
- ✓ 向前搶球
- ✓ 支援的方向
- ✓ 連續的 Play



訓練組別:新北淡水區 U-12

訓練主題:攻守轉換(二)

Game1: 4 V 4 2goal

Game2: 7 V 7+GK

訓練要點:

- ✓ 位置與行動
- ✓ 沒有球的準備
- ✓ Off 的參與
- ✓ 轉換的準備



訓練區域:新北中和、淡水區

訓練日期:1/20

訓練主題:交流賽

比賽時間:1830-2100

比賽地點:新北市錦和運動公

園足球場

比賽隊伍:

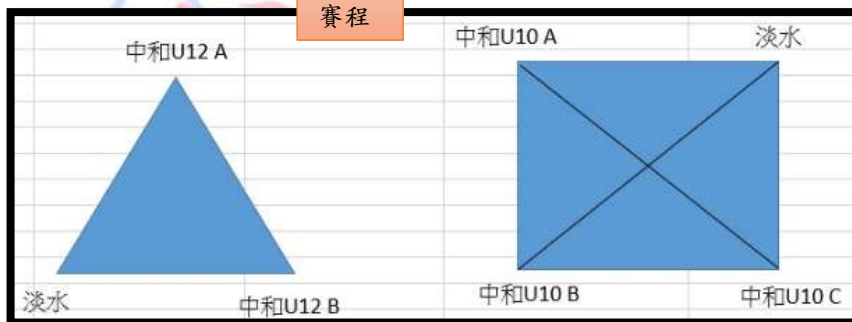
新北中和區 U-10、U-12、U-15

新北淡水區 U-10、U-12

Mars 足球俱樂部(U-15)

場次	時間	隊伍			備註
1	1830-1850	中和 U-12A	vs	淡水 U-12	A 場
		中和 U-10A	vs	淡水 U-10	B 場
		中和 U-12B			4V4 小型比賽
		中和 U-10B	vs	中和 U-10C	五人制
2	1850-1910	淡水 U-12	vs	中和 U-12B	A 場
		中和 U-10B	vs	中和 U-10C	B 場
		中和 U-12A			4V4 小型比賽
		中和 U-10A	vs	淡水 U-10	五人制
3	1910-1930	中和 U-12A	vs	中和 U-12B	A 場
		中和 U-10A	vs	中和 U-10B	B 場
		淡水 U-12			4V4 小型比賽
		中和 U-10C	vs	淡水 U-10	五人制
4	1930-1950	淡水 U-12	vs	中和 U-12A+B	A 場
		淡水 U-10	vs	中和 U-10C	B 場
		中和 U-12A+B			4V4 小型比賽
		中和 U-10A	vs	中和 U-10B	五人制
5	2000-2100	新北 U-15	vs	Mars 俱樂部	

賽程



中和、淡水
U-10、U-12 合照



中和
U-15 團照



賽事照



教練團合照

