

**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	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	1/1	1/8			
	休息	57			
訓練內容					
<p>訓練日期:1/8 訓練組別:U-10、U-12、U-14 訓練內容:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ U-10 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 突破射門(方式、方向、力道)</li> </ul> </li> <li>✚ U-12 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 持球(控制節奏)</li> </ul> </li> <li>✚ U-14 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 移動中的技術-傳控球 <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ W-up-1:六角傳球</li> <li>➢ Tr-1:3 V 3 V 3</li> <li>➢ Tr-2:6 V 6 + 2T</li> <li>➢ Game:11 V 11</li> </ul> </li> <li>- 訓練要點: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 傳球的品質</li> <li>✓ 控球的品質</li> <li>✓ OFF 的準備</li> <li>✓ 身體的方向</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>					

