

**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	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	1/2	1/9	1/16		
	18	47	43		
訓練內容					
<p>訓練日期: 1/2            訓練組別: U-10            訓練內容:            W-UP: 動態熱身、遊戲熱身。            重點: 透過遊戲快速達到熱身效果, 加入敏捷訓練, 加強球員身體敏捷性。            Tr1: 一對一            重點: 強調個人空間判斷及控球位置, 判斷防守者位置決定控球方向。            Tr2: 二對二            進攻重點: 個人能力強調控球面向及傳球位置, 二人配合強調觀察防守者位置做合理傳球。            防守重點: 強調兩人協防, 盡量不被打穿越球。            比賽: 4vs4            重點: 尋找可以突破的空間, 突破後判斷防守者位置隊友位置, 可以二打一的突破進攻, 以及個人突破的進攻。</p>					
			 		

訓練日期：1/2

訓練組別：U-12

訓練內容：

W-UP：動態熱身、敏捷訓練。

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。左右的移動判斷防守者位置突破。

Tr1：一對一 兩個線球門

重點：強調個人假動作突破防守者，判斷防守者位置決定突破的空間。

Tr2：二對二 三個線球門

重點：個人突破判斷防守者位置，突破完第一防守者，判斷第二防守者距離位置，決定要傳球還是在個人突破。

比賽：4vs4+GK

重點：尋找可以突破的空間，突破後判斷防守者位置隊友位置，可以二打一的突破進攻，以及個人突破的進攻。



U-14 因施打疫苗 1/2 訓練暫停一次

訓練日期：1/9

訓練組別：U-10

訓練內容：守備

W-UP：防守步法

重點：正確的姿勢、正確的距離。

TR-1：1v1+gk

重點：要求防守者，不要亂出腳，等待時機，找到好的機會立刻搶斷。

TR-2：2v2+(兩個球門)

重點：要求兩人的上下位置，以及站位的角度，注意協防及補位。

比賽：6vs6+GK

重點：6人防守的連貫性，注意協防及補位，遇到1對1時要冷靜應對。



訓練日期：1/9

訓練組別：U-12

訓練內容：

W-UP：敏捷訓練、防守訓練。

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，觀察進攻者移動方向，防守者腳步的前後左右變化限制進攻者可以前進方向。

Tr1：一搶三

重點：強調防守者的角度判斷搶球的時機，隨時注意中間被打穿越球的路線。

Tr2：一對一 加 GK

重點：快速上前壓迫，判斷跟進攻者距離，要有耐心搶不到球，先限制進攻者可以進攻的路線。

比賽：4vs4+GK

重點：防守者防守的位置，第一人的壓迫，第二防守者的保護、平衡。防守要有耐心，不隨便的出腳背過。



訓練日期：1/9

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：小欄架+敏捷閃身

重點：雙手要記得擺臂，閃身速度及瞬間加速度

TR-1：個人基本動作(空中控帶球)

重點：盡量第一時間將球控在地面以利帶球加速

TR-2：1V1+2V1(攻防射門訓練)

重點：製造有利空間完成射門，盡量利用隊友及跑位的空間判斷傳球時機或選擇自行完成射門

TR-3：1V1+2V1+2(攻防+兩翼傳中射門訓練)

重點：攻擊時攻方球員交叉擺脫，邊翼球員高低球的選擇及準確度

GAME：半場攻防(大球門+2 小球門)

重點：前中場球員攻擊及射門的慾望，防守球員攔截及身體對抗能力



訓練日期：1/16

訓練組別：U-10

訓練內容：

W-UP：快速帶球遊戲熱身。

重點：透過遊戲方式，融入帶球的技巧及快速轉身的方法。

Tr1:傳控球練習

重點：強調個人接球面向，傳球精準度。

Tr2:三對三

進攻重點：個人能力強調控球面向及傳球位置，三人配合強調觀察防守者位置做合理傳球。

防守重點：強調人盯人防守做壓迫，並做誘導傳球形成包夾。

比賽:5vs5

重點：尋找可以突破的空間，突破後判斷防守者位置隊友位置，可以二打一的突破進攻，以及個人突破的進攻。



訓練日期：1/16

訓練組別：U-12

訓練內容：

W-UP：敏捷訓練

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:射門

重點：向前拿球，好的控球，讓自己有好的射門，基準腳站好，兩隻腳都要練習射門。

Tr2:三對三 加 GK

重點：個人的突破的射門，尋找空間接球，好的控球有品質的射門，在可以射門的範圍選擇射門。

比賽:4vs4+GK

重點：個人的突破的射門，尋找空間接球，好的控球有品質的射門，在可以射門的範圍選擇射門。



訓練日期：1/16

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：閃身+盤帶球

重點：速度+敏捷及左右腳的變換能力+個基本能力

TR-1：4+1 傳接球(一腳球)

重點：一角球的控制能力，傳球的穩定性

TR-2：4+4 八字傳接球(一腳球)

重點：傳球、方向及速度，一腳球的穩定+力道

TR-3：行進間傳控球

重點：快速帶球傳球的準確性及方向，選手須了解傳遠腳接球

GAME：8+8+1(自由人)攻防比賽

重點：讓選手了解自由人的意義，盡可能利用自由人來做傳控球

