**110學年度下學期新北中和區訓練課表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **110學年度下學期（111/2-111/6）** | | | | | |
| 組別:U-10、U-12 時間:週二 18:30-20:00  組別:U-15 時間:週二 19:30-21:00 | | | | 訓練地點:新北市錦和運動公園足球場 | |
| **次數** | **日期** | **組別** | **訓練主題與教學內容** | | **備註** |
| 1 | 2/22 | 全 | 個人戰術訓練 | 1.判斷力的訓練  2.小型比賽  3.訓練賽 |  |
| 2 | 3/1 | 個人技術訓練（盤球、傳球、射門） | 1.技術訓練  2.小型比賽  3.訓練賽 |  |
| 3 | 3/8 | 團隊戰術訓練 | 1.小型比賽  2.定位球訓練  3.訓練賽 |  |
| 4 | 3/15 | 友誼賽 |  |  |
| 5 | 3/22 | 個人戰術訓練 | 1.判斷力的訓練  2.小型比賽  3.訓練賽 |  |
| 6 | 4/12 | 個人技術訓練（盤球、傳球、射門） | 1.技術訓練  2.小型比賽  3.訓練賽 | 國小期中考週 |
| 7 | 4/19 | 團隊戰術訓練 | 1.小型比賽  2.定位球訓練  3.訓練賽 | 九年級模擬考 |
| 8 | 4/26 | 友誼賽 |  |  |
| 9 | 5/10 | 個人戰術訓練 | 1.判斷力的訓練  2.小型比賽  3.訓練賽 |  |
| 10 | 5/17 | 個人技術訓練（盤球、傳球、射門） | 1.技術訓練  2.小型比賽  3.訓練賽 |  |
| 11 | 5/31 | 個人技術訓練（盤球、傳球、射門） | 1.技術訓練  2.小型比賽  3.訓練賽 | 國小期中考週 |
| 12 | 6/14 | 團隊戰術訓練 | 1.小型比賽  2.定位球訓練  3.訓練賽 |  |
| 13 | 6/21 | 友誼賽 |  |  |