**中華民國足球協會**

**110學年度下學期新竹區訓練中心訓練課表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **110學年度下學期（111/2-111/6）** | | | | | |
| 組別 U-8、U-10、女子 時段:每週三19:00~21:00 | | | | 訓練地點:新竹縣第二運動場  (整修時移至第一運動場) | |
| 組別 U-12、U-14 時段:每週四 19:00~21:00 | | | |
| **次數** | **組別** | **日期** | **活動事項**  **(訓練/暫停)** | **訓練內容** | **備註** |
| 1 | U8 U10 女子 | 2/16 | 補測 | 新加入球員選拔 |  |
| U12 U14 | 2/17 | 補測 | 新加入球員選拔 |  |
| 2 | U8 U10 女子 | 2/23 | 訓練 | 基本動作/協調/球感/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 2/24 | 訓練 | 小組配合/8人制比賽 |  |
| 3 | U8 U10 女子 | 3/2 | 訓練 | 基本動作/協調/球感/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 3/3 | 訓練 | 小組配合/11人制比賽 |  |
| 4 | U8 U10 女子 | 3/9 | 訓練 | 基本動作/協調/球感/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 3/10 | 訓練 | 小組配合/8人制比賽 |  |
| 5 | U8 U10 女子 | 3/16 | 訓練 | 基本動作/協調/球感/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 3/17 | 訓練 |  |  |
| 6 | U8 U10 女子 | 3/23 | 訓練 | 傳控球/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 3/24 | 訓練 | 持球進攻/11人制比賽 |  |
| 7 | U8 U10 女子 | 3/30 | 訓練 | 傳控球/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 3/31 | 訓練 | 持球進攻/8人制比賽 |  |
| 8 | U8 U10 女子 | 4/6 | 訓練 | 傳控球/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 4/7 | 訓練 | 持球進攻/11人制比賽 |  |
| 9 | U8 U10 女子 | 4/13 | 訓練 | 傳控球/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 4/14 | 訓練 | 持球進攻/8人制比賽 |  |
| 10 | U8 U10 女子 | 4/20 | 訓練 | 1V1+2V2/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 4/21 | 訓練 | 攻守轉換/11人制比賽 |  |
| 11 | U8 U10 女子 | 4/27 | 訓練 | 1V1+2V2/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 4/28 | 訓練 | 攻守轉換/8人制比賽 |  |
| 12 | U8 U10 女子 | 5/4 | 訓練 | 1V1+2V2/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 5/5 | 訓練 | 攻守轉換/11人制比賽 |  |
| 13 | U8 U10 女子 | 5/11 | 訓練 | 1V1+2V2/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 5/12 | 訓練 | 攻守轉換/8人制比賽 |  |
| 14 | U8 U10 女子 | 5/18 | 訓練 | 傳控球/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 5/19 | 訓練 | 持球進攻/11人制比賽 |  |
| 15 | U8 U10 女子 | 5/25 | 訓練 | 傳控球/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 5/26 | 訓練 | 持球進攻/8人制比賽 |  |
| 16 | U8 U10 女子 | 6/1 | 訓練 | 傳控球/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 6/2 | 訓練 | 持球進攻/11人制比賽 |  |
| 17 | U8 U10 女子 | 6/8 | 訓練 | 傳控球/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 6/9 | 訓練 | 持球進攻/8人制比賽 |  |
| 18 | U8 U10 女子 | 6/15 | 訓練 | 1V1+2V2/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 6/16 | 訓練 | 攻守轉換/11人制比賽 |  |
| 19 | U8 U10 女子 | 6/22 | 訓練 | 1V1+2V2/小型比賽 |  |
| U12 U14 | 6/23 | 訓練 | 攻守轉換/8人制比賽 |  |

備註:

1. 因第二運動場預計3月中進行整修，屆時將移至第一運動場練球。
2. 下學期自2/16起至6/23止，預計訓練15次，報名費4,000元。若超過15次，之後每堂課需加收300元。