

中華民國足球協會
2022 地區訓練中心【2 月份訓練日誌】

訓練中心區域	台北區訓練中心				
訓練時間 (組別)	每週一 18:30-20:30 (U-15) 每週四 18:00-20:00 (U-10、U-12)				
訓練地點	台北迎風河濱公園人工草皮足球場 A 場				
教練團	總教練: 郝元碩 U-15 教練: 李宜陞、陳致廷、盧家駒、廖偉翔 U-12 教練: 顏光呈、黃記坤、黃兆偉 U-10 教練: 郝元碩、衛政男、林仁鏘、朱芳儀 女子組教練: 張念慈、陳雅君				
訓練日期與 訓練人數	週	2/14	2/21		
	一	9	10		
	週	2/17	2/24		
	四	33	30		
訓練內容					
訓練日期: 2/14 訓練組別: U-10 訓練主題: 支援 W-up: 1 v 3 Tr-1: 2 v 2 + 2F Game: 6 v 6 訓練要點: ✓ 連續的 play ✓ 支點的支援 ✓ 攻守轉換					
訓練日期: 2/17 訓練組別: U-10 訓練主題: 盤運球 W-up-1: 挑球球感訓練 W-up-2: 盤運球 Tr-1: 4vs4+1F+5LineGoal Tr-2: 3vs3+LineGoal+Goal 訓練要點: 各種盤球訓練、盤運球判斷					

訓練日期:2/17

訓練組別:U-12

訓練主題:持球前進

【W-up】傳控球

【Tr.1】6v3 & 4v2

【Tr.2】5v5

【Game】8v8

訓練要點:

- ✓ 觀察與溝通
- ✓ 身體方向
- ✓ 傳控球品質



訓練日期:2/21

訓練組別:U-15

訓練主題:建立進攻

W-up:傳控

Tr-1:8 v 4

Tr-2:4 v 3 + 2 v 3

Game:6 v 6

訓練要點:

- ✓ 反射傳控
- ✓ 創造空間
- ✓ 持球向前



訓練日期:2/24

訓練組別:U-10

訓練主題:個人運球

W-up-1:挑球球感訓練

W-up-2:長運球

Tr-1:3vs3+LineGoal

Tr-2:5vs5+2LineGoal

Game:8vs8

訓練要點:

- ✓ 第一腳控球
- ✓ 在移動中判斷
- ✓ 在移動中處理球



訓練日期:2/24

訓練組別:U-12

訓練主題:後場建立攻擊

【W-up】傳控球

【Tr. 1】4v4+4S

【Game】6v6

訓練要點:

- ✓ 觀察與溝通
- ✓ 身體方向
- ✓ 傳控球品質
- ✓ 支援



【2月教練 covid-19 快篩檢測】

郝元碩	陳雅君	林仁鏞	黃兆偉	盧家駒	陳致廷

