

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 | 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 18-20 (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 U-12 教練:高志弘、郭紘旺 U-10 教練:路弘旗、楊信華、孟煒傑 | | | | |
| 訓練日期及人數 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | | |
| | 50 | 休息 | 休息 | | |
| 訓練內容 | | | | | |
| <p>訓練日期：2/13 訓練組別：U-10 訓練主題：持球 W-UP:基本動作持球 重點:確實、快速、順暢。 TR-1:1v1 (四個小門) 重點:攻擊兩個球門，要求得分、不失球為主。 TR-2:3v3+1 中間人 +(兩個球門) 重點:要求持球者冷靜、觀察、不失誤、做出好的決定。 比賽:7vs7+GK 重點:要求做出好的決定，做不好時，引導孩子做出好的決定。</p> | | | | | |
| | | |  | | |
| | | |  | | |

訓練日期：2/13

訓練組別：U-12

訓練內容：

W-UP: 熱身(協調、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: 鬼抓人 訓練觀察

重點: 兩位防守者，被摸到的要蹲下，有球的人可以去就被防守者抓到的隊友，進攻防觀察防守者位置，可以傳球、跑動來擺脫防守者、救被抓到的隊友。

比賽: 4vs4+GK

重點: 有效的進攻，觀察隊友、防守者的關係，不輕易的掉球，判斷到最後做出好的處理，把握射門的機會。



訓練日期：2/13

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up: 熱身(帶球瞬間改變方向)

重點: 左右腳的變換能力+變換方向加速度

TR-1: 2+1 傳接球(一腳球)

重點: 一角球的控制能力，傳球的穩定性及接球的面向

TR-2: 3+3 直線傳接球(一或兩腳球)

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，選手須了解傳接球的面向及遠腳

GAME: 4+4 攻防比賽

重點: 讓選手盡量利用球場的寬度及深度，盡可能在1或2腳完成傳控球，並要求選手觀察對手級球場

