

中華民國足球協會
2022 地區訓練中心【3 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、女子組) 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	3/7	3/14	3/21	3/28	
	一	10	9	7	休息	
	週	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
	四	31	33	28	40	30
訓練內容						
訓練日期: 3/3 訓練組別: U-10 訓練主題: 2vs1 W-up-1: 破冰遊戲 W-up-2: 三人傳球移動 Tr-1: 3vs3+LineGoal Game: 8vs8 訓練要點: ✓ 傳球配合、2vs1、傳球選擇						
訓練日期: 3/3 訓練組別: U-12 訓練主題: 持球前進 【W-up】傳控球 【Tr. 1】2v2+2 【Tr. 2】5v5 + 2S 【Game】7v7 訓練要點:						

- ✓ 觀察與溝通、身體方向
- ✓ 傳控球品質、支援

訓練日期:3/7
 訓練組別:U-15
 訓練主題:持球
 W-up:傳控球
 Tr-1:6v2
 Tr-2:4v4+2s
 Game:6v6
 訓練要點:
 ✓ 傳控品質
 ✓ 移動的時機
 ✓ 觀察與支援
 ✓ 不輕易掉球



訓練日期:3/10
 訓練組別:U-10
 訓練主題:傳控球
 W-up-1:挑球球感訓練
 W-up-2:傳控球
 Tr-1:3vs3vs3
 Tr-2:5vs5+LineGoal
 Game:8vs8
 訓練要點:
 ✓ 傳控球的品質
 ✓ 傳球選擇
 ✓ 持球不失球



訓練日期:3/10
 訓練組別:U-12
 訓練主題:個人防守
 【W-up】傳球與壓迫
 【Tr. 1】3v3+2S
 【Tr. 2】5v5+1F+1GK+3S
 【Game】7v7
 訓練要點:
 ✓ 壓迫距離與方向
 ✓ 防守優先順序
 ✓ 防守韌性
 ✓ 身體卡位



訓練日期:3/14

訓練組別:U-15

訓練主題:射門

Game : 3vs3+2Goal

W-up : 射門訓練

Tr-1 : 2vs2+2S

Tr-2 : 3vs3+2S

Game : 5v5

訓練要點 :

✓ 射門的品質(方向、角度、力量、距離)

✓ 射門前的移動

✓ 第二波的意識



訓練日期:3/17

訓練組別:U-10

訓練主題:持球

W-up-1 : 挑球球感訓練

W-up-2 : 傳控球

Tr-1 : 5vs5vs5

Tr-2 : 5vs5+2S+2 LineGoals

Game : 8vs8

訓練要點 :

✓ 傳控球的品質

✓ 持球不失球

✓ 觀察



訓練日期:3/17

訓練組別:U-12

訓練主題:突破

【W-up】傳控球&3v1

【Tr. 1】3v3+1S+GK

【Tr. 2】5v5+1GK+1S

【Game】6V6

訓練要點 :

✓ 觀察

✓ 傳球原則

✓ 寬度與深度

✓ 支援



訓練日期:3/21

訓練組別:U-15

訓練主題:守備

W-up: 壓迫

Tr-1: 3 v 3 + 2F

Tr-2: 3 v 2 + 3 v 3

Game: 6 v 6

訓練要點:

- ✓ 預測&靠近
- ✓ 壓迫&保護
- ✓ 優先順序



訓練日期:3/24

訓練組別:U-10

訓練主題:友誼賽

VS 【wings Soccer 足球教室】

進行方式: 20 分鐘 X3 節

賽前會議:

⊕陣型: GK-2-3-2

🎯目標

1. 持球
2. 建立攻擊
3. 高位防守
4. 守門員的運用
5. 守門員的開球



訓練日期:3/24

訓練組別:U-12

訓練主題:射門

【W-up】反覆性射門練習

【Tr. 1】5v5

【Game】5v5

訓練要點:

- ✓ 觀察
- ✓ 射門原則
- ✓ 補射意識
- ✓ 支援



訓練日期:3/31

訓練組別:U-10

訓練主題:個人防守

W-up-1: 傳球壓迫

W-up-2: 防守腳步訓練

Tr-1: 1vs1 (LineGoal)

Tr-2: 3vs3 (LineGoal)

訓練要點:

- ✓ 防守的腳步
- ✓ 防守的距離
- ✓ 防守的面向
- ✓ 防守的時機
- ✓ 觀察預測



訓練日期:3/31

訓練組別:U-12

訓練主題:邊路進攻

【W-up】長傳球

【Tr.1】邊路傳中攻擊

【Tr.2】5v5+2S

【Game】6V6

訓練要點:

- ✓ 觀察
- ✓ 移動時機
- ✓ 傳球原則與品質



守門員訓練:近距離救球

【W/up】激活遊戲

【TA】擋球

【GRA】比賽情況直通球

【3月教練 covid-19 快篩檢測】

郝光碩	陳雅君	林仁錕	黃光偉	顏光呈	盧家駒	陳致廷	張念慈