

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	新北區訓練中心					
訓練時間(組別)	(中和區)每週二 18:30-20:00 (U-10、U-12) (中和區)每週二 19:30-21:00 (U-15) (淡水區)每週二 19:00-20:30 (U-10、U-12)					
訓練地點	(中和區)新北市錦和運動公園足球場 (淡水區)新北市淡水真理大學體育館 B1					
教練團	總教練:黃義翔					
	中和區 U-15 教練:黃琦瑞、謝佩芬 U-12 教練:劉正和、陳韋安 U-10 教練:陳惠玟、唐儷文			淡水區 U-12 教練:李定隆、張志全 U-10 教練:吳柏翰、陳香吟 支援組:李宜陞、洪傳凱、李玫瑛		
訓練日期及人數	中和區	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
		停練	37	44	45	休息
	淡水區	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
		25	25	23	19	23

訓練內容

訓練日期:3/1
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-10
訓練主題:持球
W-up
Tr-1:2v1+2v1
Tr-2:4v4
Game:6v6



訓練日期:3/1

訓練區域:淡水區

訓練組別:U-12

訓練內容:

W-up:NvNvN(用腳帶球)

Tr-1:2v1+3v2 線球門

Tr-2:3v3 線球門(教練發球)

Game:7v7+GK(陣行 1-2-3-2)



訓練日期:3/8

訓練區域:中和區

訓練組別:U-10

訓練主題:個人盤帶球

熱身:區域內任意帶球,挑選兩位破壞持球者帶球

Tr1:1v1(十字型)

Tr2:3v3

Tr2:3v3

Game:8v8(2-3-2 陣型)



訓練日期:3/8

訓練區域:中和區

訓練組別:U-12

訓練主題:比賽

- 熱身
- 傳控球
- 8V8 比賽



訓練日期:3/8
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-10
訓練主題:建立攻擊
W-up:
Tr-1:1v1+2f
Tr-2:4v3+2v3
Game:6v6+G



訓練日期:3/8
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-12
訓練內容:
Game1:球感
Game2:4 goal
Game3:6v6+GK



訓練日期:3/15
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-10
訓練主題:保持球權進攻
W-up:傳球&控球
Tr-1:1v1+2 Free man
Tr-2:5v5+2 Free man
Game:6v6



訓練日期:3/15
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-12
訓練主題:
Game1:NvN(球射角錐)
Game2:NvNvN
Game3:7v7+GK



訓練日期:3/15
訓練區域:中和區
訓練組別:U-10
訓練主題:個人突破
熱身:鬼抓人
訓練一:1對1
訓練二:1對2+腳門員



訓練日期:3/15
訓練區域:中和區
訓練組別:U-12
訓練主題:持球前進
W-up:passing & control
Tr-1:5V5+2 rondo
Tr+2:5V5+F+3 goal
Game:8V8+3F



訓練日期:3/15
訓練區域:中和區
訓練組別:U-15
訓練主題:攻守轉換
TR1:一搶三
TR2:4vs4+3 自由人
TR3:game



訓練日期:3/22
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-10
訓練主題:保持控球權
W-up:傳控球練習
Tr-1:2v2+2 free
Tr-2:2v2+2v2+4 free man
Game:6v6



訓練日期:3/22
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-12
訓練主題:
Game1:球感
Game2:4 goal
Game3:3v3+GK



訓練日期:3/22
訓練區域:中和區
訓練組別:U-10
訓練主題:支援
熱身:鬼抓球、鬼抓人遊戲
Tr1:1 搶 3
Tr2:3v2
Game:8v8(2-3-2 陣型)





訓練日期:3/22
訓練區域:中和區
訓練組別:U-12
訓練主題:守備
W-up:護球卡位&1v1
TR1:3v3+2+2+4G
TR2:5v5+S+GK+3G
GAME:8V8



訓練日期:3/22
訓練區域:中和區
訓練組別:U-15
訓練主題:
W-up:動態熱身+四腳傳控球
TR1:3vs4
TR2:6vs6 + 2 自由人
GAME:7vs7 + 2GK



訓練日期:3/29

訓練區域:淡水區

訓練組別:U-10

訓練主題:持球

W-up:傳球和控球

Tr-1:9v3 接球

Tr-2:5v5+2 自由人(線外)的線球門比賽

Game:6v6 (1-2-1-2)



訓練日期:3/29

訓練區域:淡水區

訓練組別:U-12

訓練主題:

Game1:1v1

Game2:4v4v4

Game3:6v6+GK



【3月新北區教練 Covid-19 快篩檢測】

黃義翔	陳惠玟	唐儂文	劉正和
			
張志全	陳香吟	李定隆	吳柏翰
			