

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	新竹區訓練中心					
訓練時間(組別)	每週三 19-21 (U-10、U-12) 每週四 19-21 (U-14)					
訓練地點	新竹縣第二運動場人工草皮足球場					
教練團	總教練:余祥義 U-15 教練:王宇翔、徐子喬、劉祥興 U-12 教練:林育葦、徐安邦 U-10 教練:余杰霖、彭聖瑋					
訓練日期及人數	週	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
	三	27	26	25	停練	19
	週	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
	四	12	11	10	13	9
訓練內容						
<p>訓練日期:3/2 訓練組別:U-10 訓練內容: W-UP:帶球鬼抓人 TR1:1v1 hard touch 應用 TR2:6v6 線球門突破 GAME:比賽</p>						
<p>訓練日期:3/2 訓練組別:U-12 訓練內容: 熱身:盤球、傳球、守門員傳接球 訓練一:傳球搶球 訓練二:1 vs 1、2 vs 1 比賽:6 對 6</p>						

訓練日期:3/3
訓練組別:U-14
訓練內容:傳控球
熱身:跑動中傳控球
TR1:帶球射門練習
TR2:3V2 對抗
Game:8v8



訓練日期:3/9
訓練組別:U-10
訓練內容:
W-UP:高吊球 傳球
TR1:2 搶 4
TR2:3V3V3
GAME:比賽



訓練日期:3/9
訓練組別:U-12
訓練內容:個人基本技術練習
熱身:個人基本技術
訓練一:一對一攻守
訓練二:突破
比賽:8V8 比賽



訓練日期:3/10
訓練組別:U-14
訓練內容:基本個人技術練習
W-UP:協調性腳步練習、盤運球
TR1:1V1 射門練習
TR2:3V3 對抗
GAME:比賽



訓練日期:3/16
訓練組別:U-10
訓練內容:
W-UP:高吊球、傳球
TR1:2 搶 4
TR2:3V3V3
GAME:比賽



訓練日期:3/16
訓練組別:U-12
訓練內容:邊路吊中射門
熱身:2 搶 6, 短、中長距離傳球
Tr1:兩個人傳球, 頂點接球回傳,
傳兩邊, 邊路吊中射門
Tr2:同上+2 防守者
比賽:8V8 比賽



訓練日期:3/17
訓練組別:U-14
訓練內容:持球
w-up:三角傳球
訓練一:2 搶 3
訓練二:5v5+2 自由人
Game:7v7



訓練日期:3/24
訓練組別:U-14
訓練內容:
w-up:四角傳球
訓練一:2 搶 5
訓練二:5v5+4 自由人
Game:7v7



訓練日期:3/30
 訓練組別:U-10
 訓練內容:
 W-UP:傳球
 TR1:傳球撞牆配合
 TR2:4 搶 6
 GAME:比賽



訓練日期:3/30
 訓練組別:U-12
 訓練內容:邊路吊中射門
 熱身:各部位控球練習
 Tr1:各部位盤運球+ 1V1 對抗
 Tr2:同上+2 防守者
 比賽:8V8 比賽



訓練日期:3/31
 訓練組別:U-14
 訓練內容:持球
 w-up:傳控球(轉身)
 訓練一:一對一加 2 自由人
 訓練二:三對三加 4 自由人
 Game:5v5



【3月教練 covid-19 快篩檢測】

余祥義	徐子喬
	