

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	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、張智祥 U-12 教練:高志弘、郭紘旺、李彥鋒 U-10 教練:路弘旗、楊信華、孟煒傑、潘思蔚				
訓練日期及人數	3/6	3/13	3/20	3/27	
	休息	50	63	18	
訓練內容					
<p>訓練日期：3/13 訓練組別：U-10 訓練主題：友誼賽 (vs 花蓮北濱聯隊 U10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 要求:不要失分，但被對手進兩顆。 ● 上半場陣型:1-2-3-2, 比數 3:2 ● 下半場陣型:1-3-3-1, 比數 2:0 ● 第一球失分:為後防線站位不平衡，導致中後衛被過，來不及協防。 ● 第二球失分:為後防線站位不平衡，導致左後衛被過，來不及協防。 ✓ 缺點:比賽經驗少缺少團隊磨合，導致場上溝通不良及站位觀念不佳，一對一防守沒耐心。 ✓ 檢討:增加比賽經驗，增進團隊默契，訓練上需要多做防守的站位及一對一的防守。 					



訓練日期:3/13

訓練組別:U-12

訓練內容:建立攻擊

W-UP:敏捷 協調訓練

重點:強調肢體的協調,左右邊都要訓練。

Tr1:盤帶、假動作

重點:個人盤帶假動作,做完假動作後傳球移動。

Tr2:3對3加3S

重點:移動中的觀察,無球的觀察,利用人數優勢
持控球,選擇好的位置傳球移動。

比賽:4vs4加小球門

重點:強調個人突破,利用人數優勢以多打少,建
立有效的攻擊,有球無球的觀察移動。



訓練日期:3/13

訓練組別:U-14

訓練內容:停練(因支援全中運)

訓練日期:3/20

訓練組別:U-10

訓練內容:友誼賽

(vs 花蓮北濱聯隊 U10)

✓ 要求:不要失分。

● 上半場陣型:1-2-3-2, 比數 3:0

● 下半場陣型:1-2-3-2, 比數 2:0

✓ 缺點:整體防守站位不確實。

✓ 檢討:增加比賽經驗,多訓練防守站位。



訓練日期：3/20

訓練組別：U-12

訓練內容：友誼賽

花蓮 U12 vs 北濱聯隊 U12, 比數 0:1

花蓮 U12 vs 北濱聯隊 U11, 比數 1:1

花蓮 U12 vs 北濱聯隊 U12, 比數 2:1

比賽地點：花崗山足球場



訓練日期：3/20

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：熱身~傳接球+敏捷訓練

重點：傳球的準確及身體的協調

TR-1：2+2+1 傳接球訓練(一腳球)

重點：傳球的準確及一腳球能力

TR-2：3V3V3 攻防訓練

重點：攻防轉移的速度，傳球的穩定性及傳接球的速度

TR-3：5V4 半場攻防訓練

重點：由攻轉守位置的平衡，攻擊的成效

GAME：8V8 分組對抗

重點：盡量 1~2 腳完成傳接球，並注意觀察環境



訓練日期：3/27

訓練組別：U-10、U-12

訓練內容：停練(因少年盃比賽)

訓練日期：3/27

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：熱身-短動作變數訓練

重點：速度節奏及身體的延展

TR-1：1+3 傳控球訓練(撞牆)

重點：傳球的品質、傳完球接球的速度及一角的穩定

TR-2：3+3+3 搶球訓練

重點：攻守轉移的速度，觀察的能力及傳接球的速度

TR-3：半場攻防訓練

重點：防守位置的平衡及聲音的支援、攻擊的節奏及傳球的品質，射門的慾望

GAME：VS 光復國中(女子)

重點：守門員、後衛、中場及前鋒的連結，傳球的品質

