

中華民國足球協會
2022 地區訓練中心【4 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 U-10、U-15 教練: 張念慈、陳雅君					
訓練日期與 訓練人數	週	4/4	4/11	4/18	4/25	
	一	休息	28	休息	24	
	週	4/7	4/14	4/21	4/28	
	四	28	休息	23	35	
訓練內容						
訓練日期: 4/7 訓練組別: U-10 訓練主題: 小組防守 W-up: 防守站位 Tr-1: 傳球壓迫 GAME: 8vs8 訓練要點: ✓ 防守的預備 ✓ 防守的預測 ✓ 轉換的意識						

訓練日期:4/7

訓練組別:U-12

訓練主題:邊路防守

【W-up】長傳球

【Tr. 1】2V2+2S

【Tr. 2】3v3+2S+GK

【Game】7v7

訓練要點:

- ✓ 防守優先順序
- ✓ 盯防原則
- ✓ 溝通

守門員訓練內容:Cutbacks

Warm up:敏捷

Tr-1:技術培訓 - 撲球

Tr-2:比賽情況 - Cutback



訓練日期:4/11

訓練組別:女子組

訓練主題:選測



訓練日期:4/11

訓練組別:U-15

訓練主題:守備

W-up:連續壓迫

Tr-1:3 v 3 + 2F

Tr-2:5 v 5

Game:6 v 6

訓練要點:

- ✓ 球移動中靠近
- ✓ 壓迫/保護/平衡
- ✓ 不放棄的守備



訓練日期:4/21

訓練組別:U-10

訓練主題:突破

W-up-1:挑球球感訓練

W-up-2:菱形傳控球

Tr-1:3vs3+3 LineGoals

GAME:8vs8

訓練要點:

- ✓ 傳控的面向
- ✓ 傳球的優先順序
- ✓ 防守者的背後空間



訓練日期:4/21

訓練組別:U-12

訓練主題:空間轉移

【W-up】傳控球

【Tr.1】3V3+3

【Tr.2】4V4+2S

【Tr.3】6V6

【Game】8V8

訓練要點:

- ✓ 觀察與 off 準備
- ✓ 傳球原則
- ✓ 進攻原則
- ✓ 支援



守門員訓練內容:Cutbacks"

Warm up:接球

Tr-1:位置的訓練

Tr-2:比賽情況 - Cutback

CTFA
CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

訓練日期:4/25

訓練組別:女子組 U-10

訓練主題:個人突破

W-up:盤帶球訓練

Tr-1:1v1 與防守者同時啟動

Tr-2:1v1 對手從前面來

Tr-3:1v1+GK

Game:8V8

訓練要點:

- ✓ 帶球速度的改變



- ✓ 帶球左右的變向
- ✓ 觀察球門、對手、隊友以及空間

訓練日期:4/25

訓練組別:女子組 U-15

訓練主題:傳控球-第一腳觸球

W-up: 破冰遊戲

Tr-1: 控傳球技術

Tr-2: Rondo 6v3+1

Tr-3: 5v5

Game: 8V8

訓練要點:

- ✓ 第一腳觸球的品質
- ✓ 接球面向
- ✓ 傳球的品質
- ✓ 接球前後的掃描



訓練日期:4/25

訓練組別:U-15

訓練主題:突破

W-up: 2v5 傳球後的跑動支援

Tr-1: 3v3+GK+F 無球跑動向前突破

Tr-2: 5v5 +2GK 第三人的跑動支援

Game: 5v5+2GK

訓練要點:

- ✓ 傳球品質、強度
- ✓ 無球時跑動支援的意識
- ✓ 製造多打少的機會



訓練日期:4/28

訓練組別:U-10

訓練主題:交流賽

交流隊伍:新北訓練中心 U-10

進行方式:20 分鐘 X3 節

賽前會議:

⊕陣型: GK-2-3-2

🎯目標

- ✓ 持球
- ✓ 傳球的優先順序
- ✓ 防守的預測
- ✓ 一起的行動
- ✓ 守門員的開球



守門員訓練內容:比賽熱身

1. 接球
2. 發球



訓練日期:4/28

訓練組別:U-12

訓練主題:個人防守

【W-up】鬼抓人

【Tr. 1】1v1

【Tr. 2】2v2

【Tr. 3】3v3+2S

【Game】4V4

訓練要點:

- ✓ 壓迫距離
- ✓ 腳步重心
- ✓ 身體卡位
- ✓ 預測攔截



【4月教練 covid-19 快篩檢測】

郝元碩	陳雅君	林仁鏘	黃兆偉	顏光呈	盧家駒
衛政男	李宜陞	張念慈	陳致廷	黃記坤	Peter Charles