

**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	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	4/5	4/12	4/19	4/26	4/28
		休息	42	停練	45	29
	淡水區	4/5	4/12	4/19	4/26	
		休息	休息	22	停練	
訓練內容						
<p>訓練日期:4/12 訓練區域:中和區 訓練組別 U-10 訓練主題:控球 熱身:十字控球 訓練 1:十字 1 對 1 訓練 2:2 對 2+2 線球門 比賽:8 對 8</p>		 				

訓練日期:4/12  
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  
drill  
TR1:2v1+2v1  
TR2:6v6+line goal  
Game:8v8



訓練日期:4/12  
訓練區域:中和區  
訓練組別 U-15  
訓練主題:  
W-up:動態熱身+傳控球、擺脫  
控球+撞牆+快速帶回  
TR1:3v3+1v1+2v2  
TR2:6v6(射四球門)  
Game:6v6+2GK



訓練日期:4/19  
訓練區域:淡水區  
訓練組別 U-10  
訓練主題:



訓練日期:4/19  
訓練區域:淡水區  
訓練組別 U-12  
訓練主題:  
Game1  
Game2:4v4  
Game3:6v6+GK



訓練日期:4/26  
訓練區域:中和區  
訓練組別 U-10  
訓練主題:持球  
熱身:傳控球訓練  
Tr1:1 搶 2  
Tr2:3v3  
Game:8v8 (2-3-2 陣型)



訓練日期:4/26  
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  
drill  
TR1:2v1+2v1  
TR2:6v6+line goal  
Game:8v8 or 7v7



訓練日期:4/26  
訓練區域:中和區  
訓練組別 U-15  
訓練主題:攻守轉換  
TR1:三搶五  
TR2:4vs4+3 自由人  
TR3:game



訓練日期:4/28  
訓練區域:中和區  
訓練組別 U-10  
訓練主題:交流賽  
交流地點:台北迎風足球 A 場  
交流隊伍:台北訓練中心 U-10





【4月新北區教練 Covid-19 快篩檢測】

黃義翔	陳惠玟	唐儼文	劉正和	黃琦瑞	謝佩芬	Peter Charles
						

張志全	陳香吟	李定隆	吳柏翰
			