

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	4/6	4/13	4/20	4/27
	三	15	12	13	17
	週	4/7	4/14	4/21	
	四	12	12	13	
訓練內容					
<p>訓練日期:4/6 訓練組別:U-10、U-12 訓練內容: W-UP:傳球、接球轉身、盤球 TR1:1 搶、5 傳 2 搶 TR2:1 vs 1、2 vs 1、2 vs 2 GAME:比賽</p>					
<p>訓練日期:4/6 訓練組別: U-12 訓練內容: 熱身:盤運球 短傳暖身，內側空中傳球、長距離內側空中傳球 訓練一:4 傳 1 搶、5 傳 2 搶 訓練二:1 vs 1、2 vs 1、2 vs 2 比賽</p>					

訓練日期:4/7

訓練組別:U-14

訓練主題:持球加高壓防守練習

熱身:傳控球(四格傳球)

訓練一:二對二加4自由人

訓練二:三對三加4自由人

比賽:6V6



訓練日期:4/13

訓練組別:U-10

訓練內容:

W-UP:傳控球

TR1:1 vs 1 (四角)

TR2:3 傳 1 搶、8 傳 4 搶

GAME:比賽



訓練日期:4/13

訓練組別:U-12

訓練內容:

熱身:左右移動內側傳球

訓練一:1 vs 1 (四角)

訓練二:3 傳 1 搶、8 傳 4 搶

比賽:小組比賽



訓練日期:4/14

訓練組別:U-14

訓練內容:

熱身:閃身遊戲+鏢盤腳步

訓練一:高吊球

訓練二:2V2+Gk

比賽:攻守轉換比賽



訓練日期:4/20
訓練組別:U-10
訓練內容:
W-UP:傳控球
TR1:撞牆練習
TR2:小組進攻演練
GAME:比賽



訓練日期:4/20
訓練組別:U-12
訓練主題:傳控球練習
w-up:四角傳球(啟動時機的傳球)
TR1:撞牆練習
TR2:小組進攻演練
GAME:比賽



訓練日期:4/21
訓練組別:U-14
訓練主題:傳控球訓練
熱身:挑球 盤運球
Tr1:四搶七加3自由人
Tr2:五搶七加2自由人
比賽



訓練日期:4/27
訓練組別:U-10
訓練內容:
W-UP:移動中傳控球
TR1:1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2
TR2:3 vs 2, 3 vs 3
GAME



訓練日期:4/27

訓練組別:U-12

訓練主題:傳控球練習

w-up:四角傳球(啟動時機的傳球)

TR1:1 vs 1, 2 vs 1

TR2:2 vs 2, 3 vs 2, 3 vs 3

GAME:8V8



【4月教練 covid-19 快篩檢測】

余祥義	林育葦
	

