

**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   | 花蓮區訓練中心  |      |  |      |  |
| 訓練時間(組別)   | 每週日 09-11 (U-10、U-12)<br>每週日 15-17 (U-14)  |      |  |      |  |
| 訓練地點(組別)   | 花崗山足球場 (U-10)<br>北埔國小 (U-12)<br>美崙國中 (U-14)                                      |      |  |      |  |
| 教練團  | 總教練:謝善伍<br>U-14 教練:吳曉穎、林聖男、張智祥<br>U-12 教練:高志弘、郭紘旺、李彥鋒<br>U-10 教練:路弘旗、楊信華、孟煒傑、潘思蔚 |      |  |      |  |
| 訓練日期及人數  | 4/3  | 4/10 | 4/17   | 4/24 |  |
|  | 休息(清明)   | 18   | 休息(全中運)  | 16   |  |
| 訓練內容   |  |      |  |      |  |
| <p>訓練日期：4/10<br/>訓練組別：U-14<br/>訓練主題：<br/>W-up：協調訓練+步法訓練<br/>重點：身體協調性及腳步轉換<br/>TR-1：2+1 控球訓練<br/>重點：腳步的轉換及身體的平衡及重心<br/>TR-2：2+2 防守訓練<br/>重點：製造陷阱讓進攻者進入攔截區內，攔截搶球的時機<br/>TR-3：7+3 防守訓練(攻防訓練)<br/>重點：隊友間的溝通協防，防守時的平衡及攔截時機和身體的對抗<br/>GAME：VS 光復國中(友誼賽)<br/>重點：傳球的品質及速度，防守時陷阱的製造及隊友的相互協防</p> |  |      |  |      |  |
|  |  |      |  |      |  |
|  |  |      |  |      |  |

訓練日期：4/24

訓練組別：U-14

訓練主題：

W-up：步法訓練+繩梯訓練

重點：腳步的轉換、上肢的協調

TR-1：2+2 傳控球訓練

重點：觀察的能力及傳控球能力，並能做到傳球的品質

TR-2：3+3+3(攻守轉移訓練)

重點：移位的速度、傳接球的流暢及接球前的觀察

TR-3：6+4+1(GK)攻防訓練

重點：能夠利用球場寬度及深度、進攻的組織流暢、防守相互支援補位協防、中前場連結及守門員後衛連結

GAME：VS 美崙國中(八年級)

重點：身體的對抗、空中球的判斷能力及球場上進攻防守的連結



訓練日期：4/24

訓練組別：U-10、U-12

訓練內容：停練

因疫情升溫，花蓮各校陸續發生確診案例，加上12歲以下孩童尚未施打疫苗，基於安全考量，本週U-10、U-12暫停訓練乙次。

