

中華民國足球協會
2022 地區訓練中心【5 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 女子組教練: 張念慈、陳雅君 | | | | | |
| 訓練日期與 訓練人數 | 週 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 |
| | 一 | 停練 | 11 | 停練 | 26 | 19 |
| | 週 | 5/5 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | |
| | 四 | 20 | 停練 | 停練 | 停練 | |
| 訓練內容 | | | | | | |
| <p>訓練日期: 5/5 訓練組別: U-10 訓練主題: 守門員 W-up-1: 球感訓練 W-up-2: 5vs5-手傳球 Tr-1: 守門員的基本接球 Tr-2: 不同距離的守門員開球方式 Tr-3: 5vs5+2GK GAME: 8vs8 訓練要點: ✓ 守門員的基本接球 ✓ 守門員接球後的行動 ✓ 不同距離守門員開球方式的判斷</p> | | | | | | |



訓練日期:5/5

訓練組別:U-12

訓練主題:持球前進

【W-up】傳控球

【Tr. 1】5v3

【Tr. 2】4V4+2S

【Game】8V8

訓練要點：

- ✓觀察與溝通
- ✓傳球品質
- ✓支援原則



訓練日期:5/9

訓練組別:女子組

訓練主題:正面突破

【W-up】盤運球

【Tr. 1】1v1(對手不同方向的壓迫)

【Tr. 2】1v2(goal+line goal)

【Tr. 3】2v2(goal+line goal)

【Game】6v6

訓練要點：

- ✓學習觀察對手面向
- ✓第一觸球品質
- ✓意識進攻方向與球門位置
- ✓擺脫對手後的加速(身體的運用)
- ✓佔有對手背後空間



訓練日期:5/23

訓練組別:女子組

訓練主題:進攻原則

【W-up】盤運球+基本傳球技術

【Tr. 1】盤帶球+觀察

【Tr. 2】1v1

【Tr. 3】2v1

【Game】7v7

訓練要點：

- ✓第一腳向前控球
- ✓觀察目標、對手的位置
- ✓支援者的速度與溝通



訓練日期:5/23

訓練組別:U-15

訓練主題:傳中(進攻)

W-up:頭頂技巧

Tr-1:3+3+2S

Tr-2:3+3v3+2S

Game:6v6

訓練要點:

- ✓跳起來的方式
- ✓前鋒的支援和移動
- ✓中場傳球的選擇



訓練日期:5/30

訓練組別:女子組U-15

訓練主題:1v1 進攻(人盯人情境)

Drill:接球轉身

Tr1:1v1+4s

Drill:無球的移動擺脫

Tr2:3v3+3 zone

Game:6v6

訓練要點:

- ✓掃視、前腳接球、轉身
- ✓移動與擺脫,創造空間
- ✓改變速度拿空間



訓練日期:5/30

訓練組別:女子組U-10

訓練主題:防守

【W-up】個人防守技術

【Tr.1】1v1

【Tr.2】2v2

【Tr.3】2v2+GK

【Game】5v5

訓練要點:

- ✓個人防守原則
- ✓防守的速度
- ✓協防者的站位



訓練日期:5/30

訓練組別:U-15

訓練主題:傳中(防守)

W-up:傳球技術

Tr-1:2 v 2 + 2S

Tr-2:2 + 2 v 2 + 2S

Game:6 v 6

訓練要點:

- ✓ 保持好的距離
- ✓ 控制對手的行動
- ✓ 比對手更早碰到球



【5月教練 covid-19 快篩檢測】

| 郝元碩 | 陳雅君 | 林仁燦 | 黃兆偉 | 顏光呈 | 盧家駒 |
|---|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |  |
| 衛啟男 | 李宜隆 | 張念慈 | 陳致廷 | Peter Charles | |
|  |  |  |  |  | |