

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	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	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31
		休息	停練	23	休息	停練
	淡水區	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31
		19	16	12	20	22

訓練內容



訓練日期:5/3

訓練區域:淡水區

訓練組別:U-10

訓練主題:



訓練日期:5/3
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-12
訓練主題:



訓練日期:5/10
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-10
訓練主題:



訓練日期:5/10
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-12
訓練主題:



訓練日期:5/17
訓練區域:中和區
訓練組別:U-10
訓練主題:防守
熱身:6-8 個人/組, 自由傳球
→傳球後上去壓迫3秒→
傳球後最靠近的人壓迫。
訓練 1:2 對 2+2 自由人
比賽



訓練日期:5/17
訓練區域:中和區
訓練組別:U-12
訓練主題:觀察

TR1:第一腳控球.觀察
TR2:3vs2、4vs4+2 自由人
TR3:game



訓練日期:5/17
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-10
訓練主題:保護球權



訓練日期:5/17
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-12
訓練內容:
GAME1:6V6 線球門
GAME2:1V1+2goal
GAME3:6V6+GK



訓練日期:5/24
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-10
訓練主題:維持球權



訓練日期:5/24
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-12
訓練主題:傳中
w-up:3+3+2S
TR-1:3+3v3+2S
TR-2:FW 接應時，如帶走後衛，也可利用背後空間，打出穿越球
Game:5v5+GK







訓練日期:5/31
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-10
訓練主題:製造空間



訓練日期:5/31
訓練區域:淡水區
訓練組別:U-12
訓練內容:
GAME1:6V6+4goal
GAME2:3V3+2goal
GAME3:6V6+GK



【5月新北區教練 Covid-19 快篩檢測】

<p>黃義翔</p> 	<p>廖運文</p> 	<p>張志全</p> 		<p>陳晉吟</p> 	
<p>廖廷毅</p>		<p>蔡光隆</p>		<p>蔡可陞</p>	
