

**中華民國足球協會**  
**2022 地區訓練中心【6 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	6/6	6/13	6/20	6/27	
	一	17	16	37	20	
	週	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	四	24	25	57	停練	
訓練內容						
<p>訓練日期: 6/2            訓練組別: U-10            訓練主題: 建立攻擊            GAME: 8vs8            W-up: 遠距離地面傳球            Tr-1: 傳球的組合            Tr-2: 3vs3+2S            GAME: 8vs8            訓練要點:            ✓ 傳球的判斷            ✓ 空間的轉移            ✓ 支援者的運用</p>						
						

訓練日期:6/2

訓練組別:U-12

訓練主題:空間轉移

W-up:長距離傳球(平地&高球)

Tr1:3v3+2S

Tr2:4V4

Game:8v8

訓練要點:

- ✓創造空間
- ✓觀察空間
- ✓傳球的原則



訓練日期:6/6

訓練組別:U-15

訓練主題:反擊

W-up:pass

Tr1:2v2+3s

Tr2:3v3

Game:8v8

訓練要點:

- ✓傳控品質
- ✓支援、第三人的行動
- ✓共同的意識
- ✓攻擊的優先順序



訓練日期:6/6

訓練組別:女子組

訓練主題:傳控球

W-up:菱形傳控球

Tr1:2v2+2S

Game:8v8

訓練要點:

- ✓傳球品質
- ✓觀察
- ✓溝通



訓練日期:6/9

訓練組別:U-10、U-12

訓練主題:射門

W-up:球感熱身訓練

Tr-1:射門訓練

Tr-2:3vs3+2Goal

GAME:8vs8

訓練要點:

- ✓射門的品質
- ✓射門前的行動判斷
- ✓第二波的行動



訓練日期:6/13

訓練組別:女子組

訓練主題:持控球

W-up:傳控球

Tr1:2v1+2v1

Tr2:3v3+2s

Tr3:5 v 5

Game:8v11

訓練要點:

- ✓傳球品質
- ✓支援的角度
- ✓觀察
- ✓溝通



訓練日期:6/13

訓練組別:U-15

訓練主題:轉換與定位球

W-up:2 v 6

Tr1:2 v 2 + 2T

Tr2:4 v 6

Game:8 v 11

訓練要點:

- ✓Off的行動與面向
- ✓On的傳球選擇
- ✓連續的play





訓練日期:6/16

訓練組別:U-10

訓練主題:友誼賽  新北市自強國小

進行方式:20分鐘 X4節

⚽陣型:GK-2-3-2

🎯目標

1. 持球
2. 傳球的優先順序
3. 防守的預測
4. 一起的行動
5. 守門員的開球



訓練日期:6/16

訓練組別:U-12

訓練主題:友誼賽

中和自強國小

進行方式:20分鐘 X3節

賽前會議:判斷情勢合適的行動



訓練日期:6/20

訓練組別:女子組

訓練主題:友誼賽

中和自強國小

進行方式:20分鐘 X4節

賽前會議:個人的進攻決策



訓練日期:6/20

訓練組別:U-15

訓練主題:支點前鋒的應用

W-up: pass & move

Tr1: 2 + 1 v 1

Tr2: 2 v 1 + 1 v 1

Tr3: 3 v 2 + 1 v 1

Game: 8 v 8

訓練要點:

- ✓ 儲存空間
- ✓ 中場跟上的移動
- ✓ 行動的時機



訓練日期:6/27

訓練組別:女子組

訓練主題:友誼賽<sup>VS</sup> 新市國小

進行方式:20分鐘 X4節

賽前會議:

●進攻:

- 1. 第一腳的控球
- 2. 支援的速度、位置
- 3. 溝通

●防守:

- 1. 防守韌性
- 2. 第一防守者與協防者
- 3. 團體的移動防守

●技術要求:

- 1. 第一腳的控球
- 2. 朝向球門方向的突破
- 3. 傳球的品質

●戰術認知:

- 1. 理解各位置的責任關係
- 2. 利用對手防線間的空間



【6月教練 covid-19 快篩檢測】

郝元碩	陳雅君	林仁鏞	黃兆偉	顏光呈
衛政男	李宜陞	張念慈	陳致廷	盧家駒