

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	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	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5
		停練	81	43	28	32
	淡水區	6/7	6/14	6/21	6/28	
		休息	20	休息	24	

訓練內容

訓練日期:6/14
訓練區域:中和區
訓練組別 U-10、U-12
訓練主題:交流賽
(VS 自強國小)



訓練日期:6/14
訓練區域:中和區
訓練組別 U-15
訓練主題:



訓練日期:6/14
訓練區域:淡水區
訓練組別 U-10
訓練主題:



訓練日期:6/14
訓練區域:淡水區
訓練組別 U-12
訓練內容:
GAME1: 4v4v4
GAME2: 4v4
GAME3: 6v6+GK



訓練日期:6/21
訓練區域:中和區
訓練組別 U-10
訓練主題:攻守轉換
熱身: 1 對 2
訓練 1: 2 對 1+2 自由人
訓練 2: 3 對 3+守門



訓練日期:6/21
訓練區域:中和區
訓練組別 U-12
訓練主題:前線突破 2(zone2
→zone3)
W-up:through pass drill
Tr-1:3v3+F+2T
Tr-2:5v5+F+2GK
Game:7v7+2GK



訓練日期:6/21
訓練區域:中和區
訓練組別 U-15
訓練主題:組織
TR1:第一腳控球.觀察
TR2:3vs3+3 自由人
TR3:game



訓練日期:6/28
訓練區域:淡水區
訓練組別 U-10
訓練主題:



訓練日期:6/28
訓練區域:淡水區
訓練組別 U-12
訓練主題:



訓練日期:6/28
訓練區域:中和區
訓練組別 U-10
訓練主題:攻守轉換的意識
熱身:1對2
訓練1:2對1+2 自由人
訓練2:8v8 比賽



訓練日期:6/28
訓練區域:中和區
訓練組別 U-12
訓練主題:守備
W-up:卡位、1v1
TR-1:3v3+2+2+4G
TR-2:5v5+GK+3G



訓練日期:7/5
訓練區域:中和區
訓練組別 U-10
Warm:熱身操
Tr1:1搶3
Game:8v8



訓練日期:7/5
訓練區域:中和區
訓練組別 U-12
訓練主題:吊中攻擊(方式、精確度)
熱身:Cross pattern
訓練1:2對1+2 自由人
訓練2:4v4+2F+2GK
Game:7v7+2GK



【6月新北區教練 Covid-19 快篩檢測】

張志全	吳柏翰	李定隆	李宜陞
 A white rapid COVID-19 test kit with handwritten text "志全" and "6.14" on the bottom.	 A white rapid COVID-19 test kit with handwritten text "R06/14" and "柏翰" on the bottom.	 A white rapid COVID-19 test kit with handwritten text "06-14" and "Alonso" on the bottom.	 A white rapid COVID-19 test kit with handwritten text "李宜陞" and "7.9.2020" on the bottom.

