

中華民國足球協會
2022 地區訓練中心【9 月份訓練日誌】

訓練中心區域	台北區	
訓練時間 (組別)	每週一 18:30-20:30 (女子組) 每週四 18:30-20:00 (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-12 教練: 張念慈、陳雅君、黃記坤、黃兆偉 U-10 教練: 衛政男、林仁鏘、曾志桀 女子組教練: 張念慈、陳雅君、朱芳儀 預備教練: 陳致廷、盧家駒、廖偉翔、李宜陞	
訓練日期	週一	9/19、9/26
	週四	9/8、9/15、9/22、9/29
訓練內容		
<ul style="list-style-type: none"> ● 9/5 U-15 選測：因報名人數不足 30 人，故 9/5 選測取消。 ● 本學期停辦 U-15 歲組。 		
訓練日期: 9/8 訓練組別: U-10 訓練主題: 選測 <ul style="list-style-type: none"> ● 計 53 人參與 		
訓練日期: 9/15 訓練組別: U-12 訓練主題: 選測 <ul style="list-style-type: none"> ● 計 59 人參與 		

訓練日期:9/19
訓練組別:女子組
訓練主題:選測
● 計 15 人參與



訓練日期:9/22
訓練組別:U-10
訓練主題:盤運球
W-up:挑球球感訓練
Tr-1:盤球球感訓練
Tr-2:8vs8
GAME:8vs8

- 訓練要點:
 - 挑球訓練
 - 盤運球的腳步
 - 腳步的轉換



訓練日期:9/22
訓練組別:U-12
訓練主題:傳球
W-up:off 跑動、觀察
Tr1:傳球跑動 training
Tr2:4v4+GK
Game:8v8

- 訓練要點:
 - 傳球品質、速度
 - 接球前轉頭觀察



訓練日期:9/26

訓練組別:WU-10

訓練主題:盤帶球

W-up : 盤帶球+球感+假動作

TR1 : 1v1 (兩個球門)

TR2 : 1v1+GK

Game : 5 v 5

● 訓練要點

- 左右腳平衡
- 判斷與對手的距離
- 方向與速度的改變



訓練日期:9/26

訓練組別:WU-15

訓練主題:傳控訓練

W-up : 盤帶移動傳球

TR1 : Passing Drill

TR2 : 2v2+2S

SSG : 4v4

● 訓練要點

- 移動方式:水平、垂直、斜線、雙重
- 移動的角度、位置
- 身體的面向
- 隨時觀察與掃視球場

● 補測 2 人



訓練日期:9/29

訓練組別:U-10

訓練主題:盤運球

W-up 1 : 挑球球感訓練

W-up 2 : 盤運球球感訓練

Tr-1 : 1vs1

Tr-2 : 1vs2vs3vs1.....

GAME : 8vs8

● 訓練要點

- 腳步的轉換
- 觀察判斷的優先順序：
球、球門、隊友、對手、空間



訓練日期:9/29

訓練組別:U-12

訓練主題:無球的移動

W-up : Passing Drill

Tr1 : 2v2+2T

Tr2 : 5v5+GK

Game : 8v8

● 訓練要點

- 移動方式：水平、垂直、斜線、雙重
- 移動的角度、位置
- 身體的面向
- 隨時觀察與掃視球場

