

**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	新北區淡水站	
訓練時間 (組別)	每週一 19:00-20:30 (U-10、U-12) 每週五 19:00-20:30 (U-15、女子組)	
訓練地點	新北市淡水真理大學足球場	
教練團	淡水站主教練:張志全 U-15 教練:李定隆 U-12 教練:洪傳凱 U-10 教練:吳柏翰 女子組教練:陳香吟、李宜陞	
訓練日期	週一	9/12、9/26
	週五	9/16、9/23、9/30

訓練內容

訓練日期:9/12  
訓練組別:U-10、U-12  
訓練主題:選測

- 因下雨,改室內選測(真理大學室內網球場)
- 16 人參與,1 人請假



訓練日期:9/16  
訓練組別:U-15、女子組  
訓練主題:選測

- U-15 組 27 人參與
- 女子組 5 人參與





訓練日期:9/23

訓練組別:U-15、女子組

訓練內容:

TR-1:NvNvN (沒有限制、防守方奪球後可射任一門、OP、限腳數、每次傳球給不同顏色)

TR-2:5v5+GK

Game:4v4+4goal

重點:認知、OFF 的準備、傳球的品質、身體的方向、轉換的意識

● 補測 4 人



訓練日期:9/26

訓練組別:U-10

訓練主題:球感與運球

W-up:運球

TR-1:運球遊戲(1v1→3v3+2F)

TR-2:球門線 4v4

Game:4v4



訓練日期:9/26

訓練組別:U-12

訓練主題:傳控球



訓練日期:9/30

訓練組別:U-15、女子組

訓練主題:

- 補測 1 人

