

中華民國足球協會

2022 地區訓練中心【10 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	10/3、10/17、10/24
	週四	10/6、10/13、10/20、10/27
訓練內容		
訓練日期: 10/3 訓練組別: 女子組 訓練主題: 防守的基本原則 W-up: 傳球與壓迫 TR1: 1v1 邊路/角度 SSG: 6v6 ● 訓練要點 ➤ 快速給予持球者壓迫 ➤ 可碰觸到對手的壓迫距離 ➤ 重心降低採取側身姿勢 ➤ 迫使對手使用弱腳並沿著邊線移動		
		

訓練日期:10/6

訓練組別:U-10

訓練主題:傳控球

W-up:挑球球感訓練:腳背前進、大腿

Tr-1:傳、控球的基本訓練

GAME:8vs8

- 訓練要點
- 傳球的品質
- 控球的距離
- 移動中行動



訓練日期:10/6

訓練組別:U-12

訓練主題:無球的移動

W-up:2v1,3v1

Tr1:2v2+4S

Tr2:6v6

Game:8v8

- 訓練要點
- 移動的角度、位置
- 身體的面向
- 無球時的觀察與準備



訓練日期:10/13

訓練組別:U-10

訓練主題:傳控球

W-up:挑球球感訓練(腳背大腿輪替)

Tr-1:傳、控球的基本訓練

Tr-2:四角傳、控球

GAME:8vs8

- 訓練要點
- 傳球的品質
- 控球的距離
- 移動中行動



訓練日期:10/13

訓練組別:U-12

訓練主題:持球-突破+射門

W-up: 菱形傳控 (不同的跑位方式)

Tr1: 6v6 (3 個小球門)

Tr2: 7v7

Game: 8v8

- 訓練要點
 - 傳控球的品質
 - 傳球的優先選項
 - 無球者的移動



訓練日期:10/17

訓練組別:女子組

WU-10 訓練主題:防守

W-up: 盤帶球+球感

TR1: 1v1

TR2: 2v2

TR3: 3v3

Game: 4v4

- 訓練要點
 - 防守距離、角度、身體卡位
 - 協防者的站位
 - 搶到球後的進攻

WU-12~15 訓練主題:防守技術與原則

W-up: 攻城堡護城

TR1: 1v1 盯人防守

TR2: 1v1+2goal

SSG: 5v5+側邊線球門

- 訓練要點
 - 防守的身體技術
 - 壓迫對手的距離
 - 防守的搶球時機



訓練日期:10/20

訓練組別:U-10

訓練主題:攻擊

W-up: 盤帶球+球感

Tr-1: 隱蔽性傳球

Tr-2: 1v1

GAME: 8vs8

● 訓練要點

- 攻擊身體的面向
- 帶球的判斷跟傳球的時機
- 尋找對手背後的空間



訓練日期:10/20

訓練組別:U-12

訓練主題:1v1 防守

W-up: 1v1

Tr1: 1v1 盯人防守

Tr2: 3v2+2S

SSG: 11v11

- 訓練要點:防守方腳步站位須一前一後，隨時準備左右轉換方向



訓練日期:10/24

訓練組別:WU-10

訓練主題:進攻(2 v 1)

W-up: 2 v 1 (手傳球突破線)

TR1: 1v1

TR2: 2v1

Game: 4v4

● 訓練要點

- 判斷與對手的距離
- 吸引對手製造空間
- 距離感



訓練日期:10/24

訓練組別:WU-12

訓練主題:小組防守

W-up: 定點&移動傳控

TR1: 2 搶 4/2 搶 6

TR2: 3v3(4)+1GK

SSG: 5v5+2GK

● 訓練要點



- 互相溝通
- 保護路線
- OFF 的準備(背後空間、看球看人)

訓練日期:10/27

訓練組別:U-10

訓練主題:友誼賽

VS 大安足球俱樂部

進行方式:20分鐘 X3節

⚽ 陣型:GK-2-3-2

🎯 目標

- ✓ 進攻優先順序
- ✓ 1vs1 的對抗
- ✓ 保持球權
- ✓ 失球的反搶



訓練日期:10/27

訓練組別:U-12

訓練主題:友誼賽

VS 大安足球俱樂部

進行方式:20分鐘 X3節

賽前會議:判斷情勢合適的行動

