

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	新北區中和站
訓練時間(組別)	每週二 18:30-20:00 (U-10、U-12)
訓練地點	新北市錦和運動公園足球場
教練團	總教練:黃義翔(兼任中和站主教練) U-12 教練:劉正和、黃琦瑞、謝佩芬 U-10 教練:陳惠玟、李玫瑛、郭家瑞 GK 教練:Pete
訓練日期	10/4、10/18、10/25

訓練內容

訓練日期:10/4

訓練組別:U-10、U-12

U-10 訓練主題:突破

熱身:1vs1(帶過線球門)分兩組

Tr1:1v1(突破後射門)分兩組

Tr2:區域性的 1v1(可以互相傳球
但是同一個區域不能夠有兩個人
同時存在)分兩組

Game:7v7(2-3-2 陣型)分三組



U-12 訓練主題:防守

W-up:腳步

Tr1:1v1, 1v2

Tr2:2v2+2F+Goal

Game:8v8



訓練日期:10/18

訓練組別:U-10、U-12

U-10 訓練主題:防守

熱身:動態熱身、腳步

Tr1:1v1

(防止進攻方帶球到線球門)

Tr2:1v1-2v1-3v2

(防守站位、協防、延遲進攻)

Game:8v8(2-3-2 陣型)



訓練日期:10/25

訓練組別:U-10、U-12

U-10 訓練主題:持球

熱身:三人四角傳球訓練(面向、控球)

Tr1:2v1+2v1(兩個區域)

Tr2:2v2(大球門、兩個小球門)

Game:8v8(2-3-2 陣型)



U-12 訓練主題:持控球

Tr1:觀察.接球位置、1vs3

Tr2:3vs3 突破射門

Tr3:Game