

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	花蓮區	
訓練時間(組別)	每週五 19:00-21:00 (U-8、U-10、U-12) 每週日 15:00-17:00 (U-14)	
訓練地點	美崙國中人工草皮足球場	
教練團	總教練:謝善伍 U-14 教練:吳曉穎、林聖男 U-12 教練:高志弘、郭紘旺 U-10 教練:楊信華、孟煒傑 U-8 教練:潘思蔚、李麒祿 GK 教練:路弘旗	
訓練日期	週五	10/14、10/21、10/28
	週日	10/16、10/23、10/30

訓練內容

訓練日期：10/14

訓練組別：U-10

訓練內容：

W-up：熱身(區域盤帶球)

重點：盤帶球基本動作，重心、視野。

TR-1：直線盤帶球轉向

重點：盤帶轉向重心及步伐。

TR-2：2 人盤帶轉向

重點：觀察隊友同時出發，盤帶球轉向注意隊友位置及重心。

TR-3：1 對 1

重點：

- ✓ 防守:向前壓迫敵人，注意距離及前後腳。
- ✓ 進攻:觀察場域空間，找較大空間過人。



訓練日期：10/14

訓練組別：U-12

訓練內容：控球

W-UP：協調訓練。

重點：身體的協調，左右邊都要練習。

TR-1：傳球訓練

重點：向前拿球，判斷防守者上來方向，往反方向控球，身體跟上。

TR-2: 小組訓練三對三加自由人

重點: 傳控球的方向，傳球完的移動，觀察防守者位置，決定控球的方向。

比賽: 四對四加守門員

重點: 向前的控球，往球門的進攻，強調傳控球的方向。



訓練日期：10/16

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：熱身(個人8字盤球訓練)

重點：左右腳的轉換+步頻要快

TR-1：1+1 一腳球訓練

重點：球速的要求、力道的控制及準確性

TR-2：1+3、2+4 搶球訓練

重點：搶球者須預測傳球方向進行攔截及協助防守指揮，攻擊者要注意傳球的品質及觀察防守的位置，在沒接球前就要先想好下一步的動作

TR-3：腳步訓練+腿部肌訓練

重點：要求前後速度及頻率、上下左右的速度及頻率

GAME：1+1 敏捷及攻防訓練(無球)

重點：進攻者改變方向及快慢的節奏、防守者重心的保持、預測方向的能力及追擊的速度



訓練日期：10/21

訓練組別：U-10

訓練內容：突破

W-UP：基本動作持球

重點：確實、快速、順暢。

TR-1：個人突破訓練

重點：要求每個訓練動作，確實、標準、達到要求

TR-2:1 對 1(四個球門)

重點:要求快速突破，得分方式為帶過球門。

比賽:6vs6+GK(兩個球門)

重點:遇到突破的機會不要猶豫，不斷的嘗試突破、持續的突破。



訓練日期：10/21

訓練組別：U-12

訓練內容：控球

W-UP:熱身

項目:敏捷訓練

重點:腳步的訓練，左右腳都要練習，身體項前後左右的移動。

TR-1:傳球訓練

項目:傳球訓練(轉移)

重點:向前拿球，用遠腳控球轉移，身體拿球的面向，控球的方向。

TR-2:小組訓練

項目:二搶三加一

重點:持球的把球控好，讓自己面向兩個隊友，有多的選擇，沒有球的人移動到可以接球的位置，接球前的觀察將球控再好的空間。

比賽

項目:七對七(兩個小球門)

重點:利用空間持球，位置拉開，用遠腳控球，控球的身體面向，讓自己有多個可以傳球的選擇。



訓練日期：10/23

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：熱身(短動作變數訓練)

重點：速度節奏及身體的延展

TR-1：1+3 傳控球訓練(撞牆)

重點：傳球的品質、傳完球接球的速度及一角的穩定

TR-2：3+3+3 搶球訓練

重點：攻守轉移的速度，觀察的能力及傳接球的速度

TR-3：半場攻防訓練

重點：防守位置的平衡及聲音的支援、攻擊的節奏及傳球的品質，射門的慾望

GAME：分組對抗(8人制)

重點：組織能力、射門及個人攻防能力



訓練日期：10/28

訓練組別：U-10

訓練內容：盤帶球

W-UP(熱身)

重點：協調、腳步敏捷訓練。

TR-1：個人盤帶球訓練

重點：要求每個訓練動作，確實、標準、達到要求

TR-2:1 對 1(兩個球門)快速攻防

重點:攻方：觀察防守位置，做最利射門。

守方：進攻轉換後，迅速阻止對方快攻。

比賽:6vs6+GK(兩個球門)

重點:持球吸引敵人，在好的時機、好的位置持球



訓練日期：10/28

訓練組別：U-12

訓練內容：傳球

W-UP(熱身)

項目：協調訓練

重點：腳步的訓練，左右腳都要練習，身體項前後左右的移動。

TR-1：傳球訓練

項目：傳球訓練(轉移)

重點：向前拿球，用遠腳控球轉移，身體拿球的面向，控球的方向。



TR-2:長傳球練習

項目：吊球

重點：練習高球長球的控球已經傳球，向前拿球判斷球點，在最快可以拿到球的位置控球。

比賽

項目：七對七 五人制球門

重點：利用空間持球，位置拉開，用遠腳控球，控球的身體面向，長距離的傳球或轉移，讓自己有多個可以傳球的選擇。



訓練日期：10/30

訓練組別：U-14

訓練內容：傳控球+區域性攻防

熱身(敏捷+柔軟)

W-up：個人基本動作訓練(盤帶球、吊球及控球)

重點：要求選手左右腳及視野

TR-1：S型+Z行盤帶球內外側訓練

重點：左右腳需平衡，注意重心及支撐腳是否與球距離太遠

TR-2：三人一組8字傳接球訓練

重點：移動速度要快，注意傳球力道及準確盡可能一腳傳球

TR-3：3號區域攻防訓練

重點：防守時的平衡+相互位置的呼應，進攻時利用球場寬度及深度，以利突破防守背後空間

GAME：小組分組對抗

重點：傳球的時機，身體接球的面向

