

中華民國足球協會
2022 地區訓練中心【11 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	11/7、11/14、11/21、11/28
	週四	11/3、11/10、11/17
訓練內容		
<p>訓練日期: 11/3 訓練組別: U-10 訓練主題: 轉換 GAME-1 : 8vs8 GAME-2 : 8vs8 GAME-3 : 8vs8 GAME-4 : 8vs8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 訓練要點 ➢ 失球的反搶 ➢ 壓迫的人 ➢ 一起行動 		
		
<p>訓練日期: 11/3 訓練組別: U-12 訓練主題: 射門 W-up: 腳內側/腳背傳球+球門前射門 Tr1 : 2v2+4S+1GK Tr2 : 3v3+1GK Game : 5v5+2GK</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 訓練要點: 移動中的控球、射門原則、第二波補射意識、射門精準度 		
		

訓練日期:11/7

訓練組別:女子組

訓練主題:友誼賽

VS 北新國小

進行方式:20分鐘 X4節

賽前會議

⚡ 進攻:進攻的優先順序

⚡ 防守:失球後立刻反搶、第一防守者
限制、協防者的預測與判斷



訓練日期:11/10

訓練組別:U-10

訓練主題:防守

W-up:挑球球感訓練

Tr-1:防守進步訓練

Tr-2:1v1

GAME:8vs8

● 訓練要點:防守的距離、防守的面
向、防守的腳步



訓練日期:11/10

訓練組別:U-12

訓練主題:攻轉守的意識與反應

W-up:6v6+6

Tr1:2v2-1v1

Tr2:2v2-4v3

SSG:10v10

● 訓練要點

- 進攻同時意識失球的可能
- 失球後即時的反壓迫反應
- 失球後的位置恢復



訓練日期:11/14

訓練組別:女子組

訓練主題:傳控球

W-up:不同部位挑球球感

TR1:基礎傳控球技術

TR2:6 v 6

Game:6 v 6

● 訓練要點

- 不同部位的傳球技術
- 觀察



訓練日期:11/17

訓練組別:U-10

訓練主題:防守

W-up-1:挑球球感訓練

W-up-2:防守進步訓練

Tr-1:傳球後壓迫

Tr-2:3vs3

GAME:8vs8

● 訓練要點

- 第一防守者的建立
- 防守時韌性
- 壓迫、保護、平衡



訓練日期:11/17

訓練組別:U-12

訓練主題:攻守轉換

(防守的位置恢復與角色)

W-up:動態傳控球

Tr1:10v10 持控球

Tr2:3v3+3v3+2T

SSG:3 Team rotation

● 訓練要點

- 動態傳控球
- 第一防守者的拖延與壓迫
- 防守位置的角色與恢復
- 隊友間的溝通與合作



訓練日期:11/21

訓練組別:WU-10

訓練主題:傳控球

W-up:傳控球技術

TR1:移動中的傳控球

TR2:2v2+2S

Game:7v7

● 訓練要點

- 基礎傳控球技術
- 接球前的觀察
- 接球的身體面向



訓練日期:11/21

訓練組別:WU-12

訓練主題:守轉攻的反應與意識

W-up:傳控球

TR1:4v2 rotation

TR2:4v2+2

SSG:7v7

● 訓練要點

- 攻守轉換的反應與意識
- 奪回球權後的第一選擇
- 隊友間的溝通



訓練日期:11/28

訓練組別:WU-10

訓練主題:持控球

W-up:保持三角形傳球

TR1:1搶3

TR2:1搶3+2S

Game:9對9

● 訓練要點

- 支援的位置
- 身體的面向
- 觀察



訓練日期:11/28

訓練組別:WU-12

訓練主題:守轉攻的選擇與判斷

W-up:跑位傳控

TR1:2搶4、3搶5

TR2:3對4+2自由人

SSG:9對9

● 訓練要點

- 溝通
- 防守原則
- 守轉攻的優先選擇方向

