

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	彰化區	
訓練時間 (組別)	每週六 09:00-10:30 (WU-15) 每週六 08:30-10:00 (U-10) / 10:00-11:30 (U-12) 每週六 14:30-16:00 (U-15) 每週日 09:00-10:30 (WU-10、WU-12)	
訓練地點 (組別)	彰化縣永靖國中 (WU-15) 鹿港足球公益園區 (U-10、U-12、U-15、WU-10、WU-12)	
教練團	總教練:梁瑋祝 U-15 教練:王咨閔、吳典平、何主偉 陳裕彬 U-12 教練:吳典平、王咨閔、陳諺霆 U-10 教練:陳諺霆、王世閔、凌政勛	WU-15 教練:林瓊鶯、洪乙玉、游苑靖 WU-12 教練:洪乙玉、林瓊鶯、羅永伸、呂文豪 WU-10 教練:康志成、王裕民、洪乙玉
訓練日期	週六	11/5、11/12、11/19、11/26
	週日	11/6、11/13、11/20、11/27
訓練內容		
訓練日期:11/5 訓練組別:WU-15 訓練主題:持球		
訓練日期:11/5 訓練組別:U-10 訓練主題:進攻突破		

訓練日期:11/5
訓練組別:U-12



訓練日期:11/6
訓練組別:WU-10-12
訓練主題:



訓練日期:11/6
訓練組別:U-15
訓練主題:1vs1 2vs2

備註:因青年聯賽賽事，調整至 11/6 1430-1600 訓練



訓練日期:11/12
訓練組別:WU-15
訓練主題:守備 (1)



訓練日期:11/12
訓練組別:U-10
訓練主題:1對1防守



訓練日期:11/12
訓練組別:U-12
訓練主題:1對1、2對1
突破



訓練日期:11/12
訓練組別:U-15
訓練主題:持球、體能講習
實作



訓練日期:11/13
訓練組別:WU-10~12



訓練日期:11/19
訓練組別:WU-15
訓練主題:射門



訓練日期:11/19
訓練組別:U-10、U-12



訓練日期:11/19
訓練組別:U-15
訓練主題:持球



訓練日期:11/20
訓練組別:WU-10~12



訓練日期:11/26
訓練組別:WU-15
訓練主題:守備轉換攻擊



訓練日期:11/26
訓練組別:U-10
訓練主題:1對1防守



訓練日期:11/26
訓練組別:U-12
訓練主題:
持控球、持控球轉移



訓練日期:11/26
訓練組別:U-15



訓練日期:11/27
訓練組別:WU-10~12
訓練主題:傳控球

