

**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	新北區三蘆站
訓練時間(組別)	每週一 19:00-20:30 (U-10、U-12)
訓練地點	新北市蘆堤足球場
教練團	三蘆站主教練:周昀達 U-12 教練:潘昱豪、李有山 U-10 教練:林政邦、郭冠毅 GK 教練:彭翊愷
訓練日期	11/7、11/14、11/21、11/28

訓練內容

訓練日期:11/7  
訓練組別:U-10、U-12  
訓練主題:持控球

- SAQ
- 小型比賽 SSG
- 訓練賽



訓練日期:11/14  
訓練組別:U-10、U-12  
訓練主題:友誼賽交流

- SAQ
- 小型比賽 SSG
- 訓練賽



訓練日期:11/21  
訓練組別:U-10、U-12  
訓練主題:技術訓練(射門)

- SAQ
- 小型比賽 SSG
- 訓練賽



訓練日期:11/28  
訓練組別:U-10  
訓練主題:  
技術應用訓練(個人防守)

- SAQ
- 小型比賽 SSG
- 訓練賽

