

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	11/15、11/22、11/29

訓練內容

訓練日期:11/15
訓練組別:U-10、U-12

- ✚ U-10 訓練主題:防守
- 熱身:1v1 鬼抓人(兩個得分線球門)
- Tr1:1v1(傳球給得分區的選手)
- Tr2:2v2(傳球給得分區的選手)
- Game:8v8(2-3-2 陣型)

- 訓練重點
- ✓ 1V1 的防守距離
- ✓ 第一 DF 跟第二 DF 的關係

- ✚ U-12 訓練主題:
- Build up & High press
- WP:傳控球
- Tr1:5v5+GK+3 Goal
- GAME:8v8



訓練日期:11/22

訓練組別:U-10、U-12

U-10 訓練主題:

持控球-無球人的支援

熱身:1 搶 3

Tr1:2v2+F(分兩組訓練)

Tr2:3v3+F(分兩組訓練)

Game:8v8 (2-3-2 陣型)



U-12 訓練主題:

✓ 進攻-持球、優先順序

✓ 防守-高壓

熱身:基本傳控球

Tr1:2v2+2F+4Goal

Tr2:4v4+3F

Game:8v8



訓練日期:11/29

訓練組別:U-10、U-12

U-10 訓練主題:

✓ 進攻-持控球

✓ 防守-協防

熱身:基本傳控球

Tr1:2v2+4F

Tr2:3v3+4F

Game:8v8(2-3-2 陣型)



U-12 訓練主題:

✓ 進攻-持球、優先順序

✓ 防守-高壓

熱身:基本傳控球

Tr1:2v2+2F+4Goal

Tr2:4v4+3F

Game:8v8

