

**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	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	花蓮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	11/4、11/18
	週日	11/6、11/20

訓練內容

訓練日期：11/4

訓練組別：U-10

訓練內容：持球

W-UP：基本動作

重點：確實、快速、順暢。

TR-1：個人持球訓練

重點：要求每個訓練動作，確實、標準、達到要求

TR-2：2 對 2(兩個球門)

重點：做出正確的持球時機、在好的位置上持球。

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：11/4

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：拿球轉身傳球(轉移)



重點：控球轉身，接球前的觀察，用遠腳控球轉移，身體拿球的面向，控球的方向。

TR-2（轉移）

項目：一對一 突破（兩個小球門）

重點：判斷防守者面向，選擇可以進攻的方向，突破兩個小球門

比賽

項目：三對三（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，拿球轉身向前的進攻突破。



訓練日期：11/6

訓練組別：U-14

訓練內容：個人盤帶球+短距離傳球

W-up(熱)身：繩梯+閃身桿(敏捷訓練)

重點：因雨天注意場地濕滑，要求動作標準

TR-1：S型盤帶球訓練

重點：重心的保持，左右腳的運用

TR-2：短距離傳接球

重點：傳球品質及速度，接球前的觀察

TR-3：上肢訓練

重點：拋球時的重心，腰部及上肢的協調



訓練日期：11/18

訓練組別：U-10

訓練內容：突破

W-UP：基本動作

重點：確實、快速、順暢。

TR-1：動作訓練

重點：要求每個訓練動作，確實、標準。

TR-2：1對1(四個個球門)

重點：快速突破。

比賽：5v5+GK(兩個球門)

重點：有突破的機會要盡量嘗試，不要害怕失誤。



訓練日期：11/18

訓練組別：U-12

訓練內容：支援

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：長傳、吊球

重點：長距離的傳控球，控球及踢球的球點，左右腳都要訓練

TR-2 (支援)

項目：一搶三

重點：接球的判斷、判斷隊友、防守者、空間，控球的位置，讓自己有很多的選擇，傳完球後的支援，位持球者不斷的支援持球者。

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，向前進攻，位持球者向前的支援。



訓練日期：11/20

訓練組別：U-14

訓練內容：小組訓練(撞牆)+傳球及射門

W-up(熱身)：繩梯+閃身桿(腳步+上肢)

重點：雙腳的靈活+上肢的協調

TR-1：2+1 撞牆訓練

重點：傳球的位置+觸球力道的控制

TR-2：2+2 撞球訓練

重點：傳球及給球的速度是否連接，跑位接球位置及時機是否恰當

TR-3：3+1 撞牆射門訓練

重點：傳球及給球的位置是否可連接完成射門，並要求射完門第二波的補門

GAME：美崙國中 VS 化仁國中

重點：撞牆的時機及機會，傳接球的連接，轉換的速度及射門補門的把握

