

中華民國足球協會
2022 地區訓練中心【12 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	12/5、12/12、12/19、12/26
	週四	12/1、12/8、12/15、12/22、12/29
訓練內容		
<p>訓練日期: 12/1 訓練組別: U-10 訓練主題: 友誼賽 <input checked="" type="checkbox"/> WingsSoccer 進行方式: 25 分鐘 X3 節 賽前會議: <input checked="" type="checkbox"/> 陣型: GK-2-3-2 <input checked="" type="checkbox"/> 目標 ✓ 1vs1 的對抗 ✓ 防守的行動 ✓ 防守的連動</p>		
		
<p>訓練日期: 12/1 訓練組別: U-12 訓練主題: 友誼賽 <input checked="" type="checkbox"/> 新北三蘆訓練中心 進行方式: 20 分鐘 X3 節 【W-up】2v5 守備 重點: 限制傳球路線、防守回防速度</p>		
		

訓練日期:12/5

訓練組別:女子組

WU-10 訓練主題:持控球 2

W-up: 鬼抓人遊戲 (觀察)

TR1: 移動中的傳控球

TR2: 2v2+2S

TR3: 3v3

Game: 8v8

● 訓練要點: 身體的面向、移動中的觀察、傳球的優先順序

WU-12 主題: 守轉攻的選擇與判斷

W-up: 4v2+2

TR1: 1v1 禁區前

TR2: 1v1+2 中場區

GAME: 8v8

● 訓練要點: 防守的韌性、奪回球權後的選擇與判斷、有意識的建立攻擊



訓練日期:12/8

訓練組別:U-10

訓練主題:守門員

W-up-1: 各式球感訓練

W-up-2: 傳、接球 (手)

Tr-1: 守門員的接球方式

Tr-2: 守門員的傳球防守

GAME: 10v10+2 Goals+2 GK

● 訓練要點

1. 守門員的接球方式
2. 守門員不同距離的手開球
3. 守門員接球後, 隊友的行動



訓練日期:12/8

訓練組別:U-12

訓練主題:防守原則-高位防守

W-up: 個人壓迫防守

Tr1: 2v2+2S

Tr2: 3v3+2S

SSG: 8v8

● 訓練要點

1. 有目的的壓迫
2. 防守的韌性
3. 連動站位的速度



訓練日期:12/12

訓練組別:女子組

WU-10 訓練主題:射門

W-up:傳控球

TR1:移動中控球射門

Game:8v8

● 訓練要點

1. 接球的時機
2. 移動中控球射門

WU-12 訓練主題:持球前進

W-up:遠腳傳控

TR1:1搶3

TR2:3v3+2自由人

GAME:8v8

● 訓練要點

1. 支援的時機及位置
2. 身體面向及準備
3. 溝通(喊聲支援)



訓練日期:12/15

訓練組別:U-10

訓練主題:突破

W-up:挑球球感訓練

Tr-1:傳、控球

Tr-2:3v3+2 Goals

GAME:9v9

● 訓練要點

1. 傳、接球的判斷
2. 接球前的判斷:面向,角度,時機,距離
3. 無球時的觀察



訓練日期:12/15

訓練組別:U-12

訓練主題:防守原則-高位連動守備

W-up:盤帶球熱身

Tr1:2v5

Tr2:3+3v3

SSG:8v8

● 訓練要點

1. 有目的性壓迫
2. 連動站位
3. 奪回球權



訓練日期:12/19

訓練組別:WU-10、WU-12

訓練主題:持球前進

W-up: Ball work

TR1: 1 搶 4

TR2: 4v3+4v2

Game: 7v7

● 訓練要點

1. 支援的時機及角度位置
2. 無球者的身體面向與準備
3. 持球向前的選項



訓練日期:12/22

訓練組別:U-10

訓練主題:射門

W-up-1: 各式球感訓練

W-Up-2: 各式踢球訓練

Tr-1: 基礎射門訓練

Tr-2: 2v3+3S+Goal

GAME: 9v9

● 訓練要點

1. 各式踢球的方法
2. 球門前的行動
3. 第二波的意識



訓練日期:12/22

訓練組別:U-12

訓練主題:邊路防守

W-up: 判斷時機上前攔截

Tr-1: 2v2+1 (邊路吊球)

Tr-2: 2v2+3S+GK

Game: 9v9

● 訓練要點

1. 看到球、對手以及身體面向
2. 比對手先碰到球



訓練日期:12/26

訓練組別:WU-10、WU-12

訓練主題:友誼賽

VS 淡水區訓練中心

進行方式:20分鐘 X4節

賽前會議

- ✚ 進攻: 1. 身體的面向
- 2. 無球者的支援
- 3. 溝通

- ✚ 防守: 1. 第一個防守者的限制
- 2. 協防與保護的位置
- 3. 三條線的距離



訓練日期:12/29

訓練組別:U-10

訓練主題:建立攻擊

W-up-1: 2 touch pass

W-up-2: 4邊傳球

Tr-1: 4vs2

Tr-2: 4vs4+2LineGoals

GAME: 8vs8

● 訓練要點

- 1. 傳球的節奏
- 2. 空間的運用與轉移
- 3. 讓球安全



訓練日期:12/29

訓練組別:U-12

訓練主題:邊路進攻

W-Up:三種傳中球的方式

Tr-1:中場-邊翼-前鋒

Tr-2:2V2+2S 延伸:3V2+2S

Game:9v9

● 訓練要點

1. 邊路傳中的品質(位置、球速)
2. 移動的時機與位置

🏆 守門員訓練(U-10、U12)

訓練主題:邊傳中球的門內指導

● 訓練要點

1. 面對邊路球時

- ✓ 身體姿態的準備
- ✓ 觀察淺在門前支援攻擊的敵方
- ✓ 判斷傳中時腳步的移動

2. 面對攻擊時

- ✓ 出擊的時機與位置
- ✓ 撲球的時機與位置

