

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	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:周昫達 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	12/1、12/5、12/19、12/26

訓練內容

訓練日期:12/1  
訓練組別:U-12  
訓練主題:友誼賽  
vs 台北區訓練中心 U-12  
地點:台北迎風足球 A 場



訓練日期:12/5  
訓練組別:U-10、U-12  
訓練主題:技術應用訓練(小組防守)

- SAQ
- 小型比賽 SSG
- 訓練賽



訓練日期:12/19

訓練組別:U-10、U-12

訓練主題:技術應用訓練(建立  
攻擊)

- SAQ
- 小型比賽 SSG
- 訓練賽



訓練日期:12/26

訓練組別:U-10、U-12

訓練主題:技術應用訓練(前線  
突破)

- SAQ
- 小型比賽 SSG
- 訓練賽

