

**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	12/20、12/27
訓練內容	
訓練日期:12/13 訓練組別:U-10、U-12	
訓練日期:12/20 訓練組別:U-10 訓練主題:攻守轉換 熱身:1v1v1 = 2v1 訓練一:4v2 (2個區域內的，由教練發球) 訓練二:3v3+2GK (教練發球) Game:8v8 (陣型 2 3 2) 訓練重點: 1. 觀察 2. 攻守轉換 3. 盡快形成多數進攻	

訓練日期:12/20

訓練組別:U-12

訓練內容:

- 熱身:傳控球,長傳球技術,空中球處理
- 比賽:8V8 (每場8分鐘,要求高強度內容)
- PK:分三組進行,檢視自己對PK的準備



訓練日期:12/27

訓練組別:U-10

訓練內容:

熱身:3隊鬼抓人

(白抓綠、綠抓紅、紅抓白)

Tr1:4v4+4 (用手傳接)

Tr2:4v4+4 (用腳傳接,設定條件,同顏色不可以互傳)

Game:8v8 (2-3-2陣型)



訓練日期:12/27

訓練組別:U-12

訓練內容:

W-up:pass、long pass、control

Tr1:cross pattern

Tr2:3v3+2F+S

Game:8v8

