

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	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	花蓮縣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	12/2、12/16、12/23、12/30
	週日	12/4、12/11、12/18
訓練內容		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>訓練日期：12/2 訓練組別：U-10 訓練內容：控球 W-UP：基本動作 重點：確實、快速、順暢。 TR-1：控球訓練 重點：要求正確，對的方向。 TR-2：1 對 1(2 個球門) 重點：強調第一腳控球方向。 比賽：5vs5+GK(兩個球門) 重點：第一腳控球方向，好的面向控球，傳球的品質。</p> </div> <div style="width: 50%;">   </div> </div>		

訓練日期：12/2

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，身體向前後左右的移動。

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：二搶三+1

重點：接球的判斷、判斷隊友、防守者、空間，控球的位置，讓自己有很多的选择，傳完球後的支援，未持球者不斷的支援持球者。搶到球的反擊支援，快速的移動。

比賽：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，未持球者向前的支援。



訓練日期：12/4

訓練組別：U-14

訓練內容：盤帶球速度訓練+攻防訓練

W-up(熱身)：S+Z 盤帶球訓練+無球 1+1 訓練

重點：盤帶球的速度，雙腳運用的靈活度

TR-1：Z 字形快速帶球+瞬間改變方向訓練

重點：帶球的速度、球需黏腳盡可能球不要離太遠，改變方向要注意位制度可太早或太晚

TR-2：攻防 1+1、2+1(無球)

重點：進攻者需製造空間以利隊友協助攻擊，防守者要注意自己背後空間，提醒隊友協防補位

TR-3：攻防 2+2、3+2(持球)+射門訓練

重點：傳球的時機，進攻者的持帶球能力、配合能力及跑位能力，防守者要相互支援(聲音)補位協防

GAME(分組對抗)

重點：盤帶球的能力，傳控接球的時機及能力防守補位協防及進攻者空間的利用和射門的能力



訓練日期：12/11

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up(熱身)：個人8字盤球訓練+步法訓練

重點：左右腳的轉換+步頻要快

TR-1：2+1 傳接球+護球訓練(低、高球)

重點：防守須給護球壓力，護球者須將球保護好且接球時注意重心

TR-2：1+3、2+4、3+3+3 搶球訓練

重點：搶球者須預測傳球方向進行攔截及協助防守指揮，攻擊者要注意傳球品質及觀察防守位置，在沒接球前就要先想好下一步動作

TR-3：射門訓練(2+1、1+1)一脚球及壓迫

重點：傳控球的能力及射門的能力，在壓迫射門要注意防守位置，要求角度射門等

GAME：5V5+1(自由人)

重點：進攻的護球能力、持球的能力、二波球的預測能力及攔截



訓練日期：12/16

訓練組別：U-10

訓練內容：

W-up(熱身)：敏捷反應遊戲+短距離快速觸球

重點：身體反應、專注力，身體需跟上節奏。

TR-1：九宮格傳接球

重點：在傳接球的移動中需預先觀察，頭部的轉向觀察及預先判斷，讓比賽中能有更好發揮。

TR-2：2v1、3v3、持球突破訓練

重點：要求小組間的傳球時機及接球的無球移動，需多觀察，然後行動，強調與小組的搭配。防守則需做到壓迫及保護的動作。

TR-3：射門訓練(2v1、1v1)

重點：快速推進射門的能力，及注意防守位置，要求角度射門等。

GAME：8v8 練習比賽

重點：要求攻守移動的觀察及行動，掌握空間位置及與隊友的小組搭配。



訓練日期：12/16

訓練組別：U-12

訓練內容：射門

W-UP (熱身)

項目：長距離傳球

重點：長距離的傳控球，要求左右腳都要練習，把球控再好的位置，基準腳的佔位，確實的腳背擊球。

TR-1：射門

項目：射門(小球門)

重點：擺脫防守者，將球控再好的位置，準確的射門，左右腳都要練習。

TR-2：射門

項目：射門加守門員

重點：擺脫防守者，將球控再好的位置，觀察守門員的位置，在最短的時間內完成射門，準確的射門，左右腳都要練習。

比賽

項目：六對六加守門員

重點：在可以射門的範圍選擇射門，擺脫防守者，觀察守門員，有效的射門。



訓練日期：12/18

訓練組別：U-14

訓練內容：

W-up：敏捷+傳控球、繩梯+標誌筒

重點：要求左右腳的平衡、改變方向加速度

TR-1：三角傳控球訓練

重點：要求遠腳接球，並注意控球方向及傳球品質

TR-2：四角傳接控球訓練

重點：要求遠腳接球，並注意控球方向及傳球品質，傳球的速度，移動的速度及觀察

TR-3：射門訓練(兩翼吊中、左右腳射門)

重點：觀察球員射門的感覺、起跳頭頂時機及射門角度

GAME：8VS8 分組對抗

重點：要求球員有機會就要射門，傳控球盡量能夠將球控制好傳球傳準及品質，最重要確實要求觀察做好



訓練日期：12/23

訓練組別：U-10、U-12

訓練內容：射門

W-UP (熱身)

項目：W型帶球+直線追球跑動

重點：短距離的快速盤帶轉向，要求左右腳都要良好的盤帶能力，同時利用直線追球的速度達到熱身效果。

TR-1：小組突破 2 v 2、3 v 3

項目：利用小組傳配合做出突破

重點：進攻小組利用傳帶球及跑出好的位置，讓小組可以突破後射向底線的兩側小門。防守要做出逼搶、保護及阻擋進攻方路線。

TR-2：射門

項目：傳球組織射門+守門員

重點：利用進攻路線的傳球，在最後一腳傳球後完成射門，品質好的傳球配合，及適當傳球時機，左右腳皆要完成射門練習。

比賽

項目：7 v 7 + 2GK

重點：利用小組突破，在可以射門的範圍選擇射門並擺脫防守者，觀察空間與位置，有效的完成射門。防守方要做到聯防及逼迫搶球。



訓練日期：12/30

訓練組別：U-10

訓練內容：攻守轉換

W-UP (熱身)

項目：個人盤帶球

重點：要求重心、視野、觸控球細膩度。

TR-1：帶球突破傳接球

重點：視野、擺脫敵人、傳球精準度。

TR-2：4 VS 3 (範圍 20*20)

重點：攻守轉換、人數優勢跑位，傳球選擇判斷。

GAME：5 VS 5 (小球門)

重點：攻守轉換，要求傳球精準，防守減少攻方突破。



訓練日期：12/30

訓練組別：U-12

訓練內容：攻守轉換

W-UP (熱身)

項目：攻守轉換

重點：移動到對方的區域拿球，不斷的觀察隊友、
對手，判斷何時可以進攻，準備防守。

比賽

項目：六對六

重點：攻守轉換，進攻準備防守，防守轉進攻，不
斷的判斷，進攻時準備防守，防守搶到球轉
進攻。

