

中華民國足球協會
2023 地區訓練中心【1 月份訓練日誌】

訓練中心區域	台中區	
訓練時間(組別)	每週五 19:30-21:00 (U-10、U-12、女子組)	
訓練地點	台中市太原足球場	
教練團	總教練:呂桂花 U-12 教練:王柏旻、林哲宇、張博翔、李彥廷 U-10 教練:張維娘、賴麗琴、侯芳瑋、沈彥君 女子組教練:陳姿蓁、鄭雅薰、劉千芸、吳悠	
訓練日期	1/6、1/13	
訓練內容		
訓練日期:1/6 訓練組別: U-10、U-12、女子組 訓練內容 <ul style="list-style-type: none"> ● 熱身:敏捷 ● 主題:射門 		
訓練日期:1/13 訓練組別: U-10、U-12、女子組 訓練內容 <ul style="list-style-type: none"> ● 熱身:空中的技術 ● 主題:守備 		
		