

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	1/9、1/16
	週四	1/5、1/12、1/19
訓練內容		
<p>訓練日期: 1/5 訓練組別: U-10 訓練主題: 邊路進攻 W-up: 內側長傳球 (三種高度) Tr-1: 邊路傳球進攻 Tr-2: 4v3+GK Game: 8vs8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 訓練要點 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 邊路傳球的選擇與判斷 ➢ 配合邊路球員球門前的行動 ➢ 空間的運用 		
		
<p>訓練日期: 1/5 訓練組別: U-12 訓練主題: 持控球 W-up: 5v5+5 Tr-1: 傳控球訓練 Tr-2: 3v3+4 Game: 8v8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 訓練要點 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 傳控球的品質 		
		

- 支援的角度、空間位置、時機
- 隊友間的溝通

訓練日期:1/9

訓練組別:女子組

訓練主題:轉換-攻轉守

W-up 1: 球感訓練

W-up 2: 1vs1 (無球&有球)

TR-1: 1vs1+Goal

TR-2.1: 4vs1+5vs1

TR-2.2: 4vs2+5vs2+Goal

Game: 5vs5

● 訓練要點

- 進攻轉防守的意識
- 失球後的反搶
- 觀察項目: 球, 球門, 隊友, 對手, 空間



訓練日期:1/12

訓練組別:U-10

訓練主題:友誼賽 PlayOne U-10

進行方式: 20 分鐘 X3 節

賽前會議:

⊕陣型: GK-2-3-2

⊕目標:

1. 1vs1 的對抗
2. 向前突破的選擇
3. 球門前的行動



訓練日期:1/12

訓練組別:U-12

訓練主題:友誼賽 PlayOne U-12

進行方式: 20 分鐘 X3 節

【W-up】2v5 守備

賽前會議:

● 進攻:

1. 進攻的優先選擇
2. 邊路傳中的得分

● 防守:

1. 五秒內搶到球權
2. 三條線的距離



訓練日期:1/16

訓練組別:女子組

訓練主題:交流賽 新北淡水訓練中心、自強國小女足、新市國小女足

進行方式:25分鐘 X3節

🏆賽前目標:

1. 1v1 的突破與決策
2. 防守的韌性與耐心

⊗賽中調整:

1. 防守的搶球時機、身體的利用
2. 守轉攻奪回球權的首要目的
3. 進攻的優先選擇

⊗賽後回饋:

1. 隊友之間的溝通
2. 個人的表現與下一個進步目標



訓練日期:1/19

訓練組別:U-10

訓練主題:轉換-進攻轉防守

W-up 1: 球感訓練

W-up 2: 1vs1 (無球)

TR-1: 1vs1 (有球)

TR-2: 8vs2+8vs2

Game: 8vs8

● 訓練要點

- 進攻轉防守的意識
- 第一防守者的行動
- 防守的層次



訓練日期:1/19

訓練組別:U-12

訓練主題:傳球品質、友誼賽

W-up: 1vs1

TR-1: 傳控球訓練

TR-2: 3vs3+4

Game: 8vs8

● 訓練要點

- 上前接球的時機、轉頭觀察
- 一腳控球品質

● 友誼賽進行方式:20分鐘 X3節

PLC U-12



訓練日期:1/19

訓練組別:守門員訓練(U-10、U-12)

主題:Footwork

訓練1:接球前的步伐與身體形態的準備

訓練2:調整學員在踩步伐時介紹人體工學正確的移動姿勢與型態。

U-10 額外訓練

訓練3:介紹正確高爆發力 low dive 概念。

訓練4:調整 low dive 側身倒地姿勢減少傷害。

