

**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	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、李玟瑛、郭家瑞 GK 教練:Pete
訓練日期	1/3

訓練內容

訓練日期:1/3

訓練組別:U-10、U-12

✚ U-10 訓練內容:

- 熱身:動態操熱身
- Tr1:小組傳控球(撞牆)、  
小組傳控球(左右來回)
- Game:8v8 (2-3-2 陣型)

✚ U-12 訓練內容:

- Warm up:ball feeling
- Tr1:4v4 (4 goals)
- Tr2:4v4+2F
- Game

