

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	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	1/6、1/13
	週日	1/1、1/8、1/15

訓練內容

訓練日期：1/1
 訓練組別：U-14
 訓練內容：傳控球+1v1、2v1 射門訓練
 W-up(熱身):個人盤帶球+傳接球
 重點：左右腳控、傳球的力道距離，盤帶球順間改變方向及加速度帶球的距離
 TR-1：2+2 直線傳控球訓練
 重點：傳球的力量控制，控球的方向及路線
 TR-2：1v1 攻防射門訓練
 重點：攻擊者射門角度及力道、防守者攔截破壞
 TR-3：2v1 攻防射門訓練
 重點：攻擊的小組配合(撞牆、交叉、疊瓦等)完成射門、防守者預測攔截路線，阻斷傳球路線
 GAME：8v8 分組對抗
 重點：節奏的控制、射門的時機及欲望，攔截的能力及守門員判斷初級能力



訓練日期：1/6

訓練組別：U-10

訓練內容：

W-UP(熱身)

項目：球感練習

重點：帶球控制球與自己的距離。

TR-1：盤帶球後傳球

重點：帶球加快腳步及控制距離、傳球精準度。

TR-2：3 VS 1 傳導 (5*5 範圍)

重點：控球方向、傳球選擇。

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：1/6

訓練組別：U-12

訓練內容：攻守轉換

W-UP (熱身)

項目：敏捷、協調

重點：訓練腳步的移動，左右腳、左右邊都要練習

TR-1

項目：吊球

重點：練習長距離的傳控球，左右腳都要訓練，基準腳的位置，擊球點。

TR-2：攻守轉換

項目：三對三加兩個自由人

重點：搶到球後的持球，觀察防守者、對友的位置，可以使用的空間，無球者的移動。

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。



訓練日期：1/8

訓練組別：U-14

訓練內容：加強個人基本能力與 1V1、2V1

W-up (熱身)：敏捷訓練(繩梯)+腳步訓練

重點：腳步的轉換要快、動作姿勢要確實

TR-1：個人基本動作(空中控帶球)

重點：盡量第一時間將球控在地面以利帶球加速及瞬間改變方向

TR-2：1V1+2V1(攻防射門訓練)

重點：製造有利空間完成射門，盡量利用隊友及跑位的空間判斷傳球時機或選擇自行完成射

TR-3：1V1+2V2(攻防+兩翼傳中射門訓練)

重點：攻擊時攻方球員交叉擺脫，邊翼球員高低球的選擇及準確度

GAME：半場攻防(5人制球門)

重點：前中場球員攻擊及射門的慾望，防守球員攔截及身體對抗能



訓練日期：1/15

訓練組別：U-14

訓練內容：

