

CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

2019 Training Center (Hualien)

Training Journal (April)

Date 訓練時間	2019/4/14-4/28				
Venue 訓練地點	U8/U10/U12 花蓮高農、U14 美崙國中				
Level 層級	U8、U10、U12、U14				
Number of Player 選手人數	4/14	4/21	4/28		
	59	89	81		
Main Training Activity(訓練主題) 【U10】帶球與傳球之判斷 W-Up：不同方向的帶球 TR1：2VS1 TR2：3VS3+自由人 Game：8VS8 訓練重點： 1. 觀察球場上的訊息。 2. 判斷選擇帶球還是傳球。 3. 判斷後的行動。 球員加強： 選手在場上比賽時會開始思考剛剛自己的傳球與帶球是否適合時機，太早傳球了！還是帶球太多！ 選手在傳球與控球的瞬間都會比較緊張，只是想要拉位置接球但沒有想到接球的角度好不好，或是沒有辦法將球 pass 到好的位置讓隊友可以連接下一個 play。這個時候如果要求選手慢慢開始觀察提早移動腳步，慢慢的接應跟傳球都可以更順暢。3v3 加入自由人時，3個選手會為了接球一直看著球就會接近自由人成為一直線。提醒選手多觀察，到可以攻擊的地方接球。			4/14 Photo1 		
			4/14 Photo2 		
			4/14 Photo3 		

Main Training Activity(訓練主題)

【U12】認知觀察

W-Up

1. 第一階段使用手，保持不斷地移動溝通以及主動要球。
2. 第二階段帶球，保持移動並不斷觀察周圍是否有防守者靠近。

TR1(1V1)

防守：做好準備，快速接近並且奪球，觀察和預判。

進攻：快速盤球，觀察防守者的行動，利用空間進行快速突破。

TR2(2V2)

防守：第一位防守者快速接近，第二防守者意識保護球門並且移動到可以 cover 協防的距離。

進攻：得分的意識，可以的話直接射門，若無法 1 對 1 突破，創造 2v1 的局面。

球員加強：

1. 觀察是在場上最動要的課題，無論對於隊友或是敵人的觀察皆要養成習慣。
2. 支援隊友的人要快速移動到接球位置。
3. 如無好的空檔傳球需把球權保護好。
4. 移動到第一個位置無法接應時，需不斷繼續尋找第二、第三點來接球。

4/14 Photo4



4/14 Photo5



4/14 Photo6



Main Training Activity(訓練主題)

【U14】防守認知

W-Up：敏捷協調訓練

TR1：1V1→2V2

防守者：要求壓迫的速度。

進攻者：面對快速壓迫的防守者，接球時利用第一腳觸球讓球移動來取得主動權，在帶球的過程中觀察對手、球門和空間，利用改變方向與假動作進行突破。

4/14 Photo7



TR2：2V2+1GK

TR3：3V3+2GK

Tr2、Tr3：增加人數，並且設立球門與守門員，希望可以在不輕易失球的情況下完成突破，讓選手根據情況判斷，要利用隊友還是自己挑戰，並且意識著突破後的目的是要能以射門完成一次進攻。

球員加強：如果是進攻的話，可以按門將—後衛—中場—前鋒順序來組織進攻。而防守則恰恰相反，是由最前面的前鋒線開始的。就算是在某處有可以搶下球的好機會，由於通常前鋒的人數是少於對方後衛的，如果頭腦發熱地闖入到對方防線中或簡單地交換位置都是很危險的。究其原因就是己方中人數不足，前鋒線在防守中犯錯導致惡性循環。如果前鋒能夠和周圍的隊友取得交流，限制住對手的傳球路線，就可使其陷入不利的境地，這時候最不應該做的是不聽從後方隊友的情況判斷，橫衝直撞，任意地去搶對手。如果前鋒去搶而隊友沒有注意到，那是完全沒有意義。這樣前鋒會很輕易地被擺脫，而且白白浪費體力。要練習在中場張開一張大網，通過協力合作對對方造成壓力。

Main Training Activity(訓練主題)

【U10】防守

W-up：盤球、帶球球感練習

TR-1：1vs1

TR-2：2vs2

GAME：8vs8

訓練要點：

1. 第一個防守者上前的壓制
2. 1vs1 的強度與韌性
3. 防守位置的優先順序

球員改善：

1. 第一個防守者的壓制變快
 2. 防守時 1vs1 的強度增加
- 2vs2 防守目標：和身後隊友協力合作回追對

4/14 Photo8



4/14 Photo9



4/21 Photo1



手。當 A 橫向去切斷對方行進路線時，對方會選擇帶球突破，此時 B 就可以選好防守位置來抑制對方攻勢。如果 B 沒有調整好，就由 A 向前去延緩對手攻勢。根據這兩種最基本的情況來行進判斷。

4/21 Photo2



4/21 Photo3



Main Training Activity(訓練主題)

【U12】防守

W-up：鬼抓人

TR-1：3vs3

TR-2：6vs6 (3vs3+3vs3)

GAME：8vs8+GK

訓練要點：

1. 防守的優先順序：球門、中間、兩側
2. 第一防守者的確立
3. 防守的保護與平衡
4. 防守的連動

選手改善：

1. 第一位防守者壓迫
2. 切斷與保護進攻者與球門的路徑
3. 觀察是在場上最重要的課題，無論對於隊友或是敵人的觀察皆要養成習慣。
4. 支援隊友的人要快速移動到接球位置。
5. 如無好的空檔傳球需把球權保護好。
6. 移動到第一個位置無法接應時，需不斷繼續尋找第二、第三點來接球。

4/21 Photo4



4/21 Photo5



3vs3 防守目標：不僅僅和後方的隊友進行配合，還要和前鋒協力合作壓迫對手。
除了聽C（墮後者）的指示之外，A和B之間也可以聯動，需要採取什麼行動，根據現場情況來進行判斷。

4/21 Photo6



Main Training Activity(訓練主題)

【U14】防守(拖延、攔截)

W-up：防守的腳步練習 TR-1：1vs1

TR-2：2vs2 GAME：8vs8（含 GK）

訓練要點：

能攔截球的時候先攔截，判斷無法攔截時先拖延對手進攻速度。

選手改善：

1. 依照隊友壓迫的角度後做出攔截
2. 對手快攻時，最靠近的防守者上前拖延推進速度

8vs8 防守目標：互相之間的聯動是整體防守的根本。

防守戰術並不是每一個人隨意的活動。如果不是互相之間有意識地同時運動是起不到效果的。首先，最重要的就是時機。所有球員都應該知道。”什麼時候該上去搶球”。其次，就是位置。如果明確了”在那裡把球搶下來”這一點，全員意識相通是可以做到成功搶球的。如果隊員之間互相沒有默契，只有一個人想”這是搶下球的好機會”並付諸行動，而其他的隊友沒有這個意識，並沒有採取相應行動，那麼他不但會很輕易地被對手躲過，而且還很容易給全隊帶來危機。

4/21 Photo7



4/21 Photo8



4/21 Photo9



Main Training Activity(訓練主題)

【U10】進攻

W-up：盤球、帶球球感練習

TR-1：2vs1(從門將開始)

TR-2：3vs2(從門將開始)

GAME：8vs8

訓練要點：

1. 以門將開始組織
2. 創造自由狀態，接到門將傳球

球員改善：一般球門拿球的時候，經常會下意識地開大腳。但是無論門將傳球的精度有多高，雙方爭球確保球權的概率只有 50%。總認為拿不到球就沒有任何意義。通常的情況下，對方不會派出與方後衛相同的人數來進行盯人。

關鍵是門將和後衛的”判斷”，門將是可以組織拿球，還是無法組織傳球？後衛能接到球，還是不能接到球？要在瞬間得出答案。最先的做法自然是傳接球，比起門將開大腳去奪那 50%的概率，不如選擇更有率的方法。

4/28 Photo1



4/28 Photo2



4/28 Photo3



4/28 Photo4



4/28 Photo5



Main Training Activity(訓練主題)

【U12】防守(拖延、攔截)

W-up：防守的腳步練習

TR-1：1vs1

TR-2：2vs1+1

TR-3：3vs2+1

GAME：8vs8(含 GK)

訓練要點：

能攔截球的時候先攔截，判斷無法攔截時先拖延對手進攻速度

選手改善：

1. 依照隊友壓迫的角度後做出攔截
2. 對手快攻時，最靠近的防守者上前拖延推進速度

8vs8 防守目標：互相之間的聯動是整體防

守的根本。

防守戰術並不是每一個人隨意的活動。如果不是互相之間有意識地同時運動是起不到效果的。首先，最重要的就是時機。所有球員都應該知道。”什麼時候該上去搶球”。其次，就是位置。如果明確了”在那裡把球搶下來”這一點，全員意識相通是可以做到成功搶球的。如果隊員之間互相沒有默契，只有一個人想”這是搶下球的好機會”並付諸行動，而其他的隊友沒有這個意識，並沒有採取相應行動，那麼他不但會很輕易地被對手躲過，而且還很容易給全隊帶來危機。

4/28 Photo6



Main Training Activity(訓練主題)

【U14】由前鋒開始壓迫對手

W-up：防守的協防移位步伐練習

TR-1：前鋒協防 1 對 2、2 對 2

TR-2：前鋒協防 2 對 3、3 對 3

GAME：8vs8（含 GK）

訓練要點：

1. 和身後隊友協力合作回追對手
2. 不僅僅和後方的隊友進行配合，還要和前鋒協力合作壓迫對手

4/28 Photo7



選手改善：和後方的同伴協作，將對手限制在小範圍區域裡，如果是進攻的話，可以按照門將—後衛—中場—前鋒順序來組織進攻。而防守則恰恰相反，是由最前面的前鋒線開始的。就算是在某處有可以搶下球的好機會，由於通常前鋒的人數是少於對方後衛的，如果頭腦發熱地闖入到對方防線中或簡單地交換位置都是很危險的。究其原因就是己方中人數不足，前鋒線在防守中犯錯導致惡性循環。如果前鋒能夠和周圍的隊友取得交流，限制住對手的傳球路線，就可使其陷入不利的境地，

這時候最不應該做的是不聽從後方隊友的情況判斷，橫衝直撞，任意地去搶對手。如果前鋒去搶而隊友沒有注意到，那是完全沒

4/28 Photo8



有意義的。這樣前鋒會很輕易地被擺脫，而且白白浪費體力奔跑。要練習在中場張開一張大網，通過協力合作對對方造成壓力。

4/28 Photo9

