

2019 訓練日誌(11 月份)

Region 訓練中心區域	台南區訓練中心				
Age 歲組/Time 訓練時間	U10、U12、U14 每週日 15:30-17:30 從 11/16 起調整至每週六 19:00-21:00				
Venue 訓練地點	台南後甲國中 從 11/16 起調整至台南永華足球場				
Coach 教練	總教練:邱雯珠 U14 教練:黃正宗、洪至誠、王雄楚 U12 教練:戴堉哲、何主偉 U10 教練:曾柏翰、曹冠祥				
Number of Player 選手人數	11/3	11/10	11/16	11/23	11/30
	27	停練	29	16	16
11/3 【U10、U12、U14】 邊路攻擊					
★W-up 1 V 1 ; 2 V 1 訓練重點: 1. 假動作 4. 突破後的速度擺脫 2. 速度變化 5. 防守者快速壓迫 3. 方向變化			★Tr-1 1 V 1 ; 2 V 1 訓練重點: 1. 假動作 4. 突破後的速度擺脫 2. 速度變化 5. 防守者快速壓迫 3. 方向變化 6. 射門技術		
★Tr-2 4 V 4 + 2GK 訓練重點: 1. 假動作 4. 防守者快速壓迫 2. 速度變化 5. 疊瓦的製造 3. 方向變化 6. 射門技術			★Game 小型比賽 5 V 5+ 2GK 訓練重點: 1. 1V1 能力(進攻、防守) 2. 製造 2V1 狀況 3. 利用空間及製造空間		
					



11/16 【U10、U12、U14】邊路攻擊

★W-up

1 V 1 ; 2 V 1

訓練重點:

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 突破後的速度擺脫
5. 防守者快速壓迫

★Tr-1

1 V 1 ; 2 V 1

訓練重點:

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 突破後的速度擺脫
5. 防守者快速壓迫
6. 射門技術

★Tr-2

4 V 4 + 2GK

訓練重點:

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 防守者快速壓迫
5. 疊瓦的製造
6. 射門技術

★Game

小型比賽 5 V 5 + 2GK

訓練重點:

1. 1V1 能力(進攻、防守)
2. 製造 2V1 狀況
3. 利用空間及製造空間



11/23 【U10、U12、U14】 中間突破

★W-up

1 V 1 ; 2 V 1

訓練重點:

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 突破後的速度擺脫
5. 防守者快速壓迫

★Tr-1

2 V 1 ; 2 V 2

訓練重點:

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 突破後的速度擺脫
5. 防守者快速壓迫
6. 企圖心跑位

★Tr-2

3 V 3 + 2GK

訓練重點:

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 防守者快速壓迫
5. 疊瓦的製造
6. 企圖心跑位
7. 射門技術

★Game

小型比賽 6 V 6+ 2GK

訓練重點:

1. 1V1 能力(進攻、防守)
2. 利用空間及製造空間
3. 企圖心跑位



11/30 【U10、U12、U14】 中間突破

★W-up

1 V 1 ; 2 V 1

訓練重點：

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 突破後的速度擺脫
5. 防守者快速壓迫

★Tr-1

2 V 1 ; 2 V 2

訓練重點：

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 突破後的速度擺脫
5. 防守者快速壓迫
6. 企圖心跑位

★Tr-2

3 V 3 + 2GK

訓練重點

1. 假動作
2. 速度變化
3. 方向變化
4. 防守者快速壓迫
5. 疊瓦的製造
6. 企圖心跑位
7. 射門技術

★Game

小型比賽 6 V 6+2GK

訓練重點：

1. 1V1 能力(進攻、防守)
2. 利用空間及製造空間
3. 企圖心跑位

