

中華民國足球協會訓練中心計畫

2020 訓練日誌(1 月份)

Region 訓練中心區域	花蓮區訓練中心				
Age 歲組/Time 訓練時間	女子組 每週六 8-11 U8、U10、U12 每週日 9-11 U14 每週日 15-17				
Venue 訓練地點	女子組-光復國中 U8、U10 花崗山足球場 U12 花蓮北埔國小 U14 花蓮美崙國中				
Coach 教練	總教練:路弘旗 U14 教練:吳曉穎、林吉福 U12 教練:高志弘、郭紘旺 U10 教練:楊信華、孟煒傑 U8 教練:張鴻駿 女子組教練:沈正雄、林清和 助理教練:謝善伍、陳首帆、李彥鋒				
Number of Player 選手人數	1/4	1/5	1/11	1/12	1/18
	調整至 1/5	78	15	26	下雨改期
	1/19				
	29				

1/5 【U10、U12、女子組】聯合對抗賽

目的：利用菁英對內的訓練賽來檢視近期各組選手訓練的成果，提高選手彼此之間的競爭力，並針對成果的優缺點讓教練團可以進一步做往後的教案及指導調整。

熱身：各組教練選手賽前熱身：經靜態操、傳球、持控搶球等。

GAME：8V8 分組對抗訓練賽(如附圖)

重點：加強團隊攻防組織能力，有效利用空間的接球做攻擊，整體防守線的隊形平衡站位，利用對抗賽呈現平日訓練成果。

賽程

時間	隊伍	隊伍	地點	備註
09:00 - 09:30	U12 A	U12 B	美崙國中 A	U8 隊內訓練及比賽 (美崙國中 B)
09:30 - 10:00	U10 A	U10 B	美崙國中 A	
10:00 - 10:30	U14 女	U12 A	美崙國中 A	
10:30 - 11:00	U10 A	U10 B	美崙國中 A	
11:00 - 11:30	U14 女	U12 B	美崙國中 A	均為八人制



U14 女子組



U12



U10



備註：

1. 比賽時間為上下半場各 15 分鐘，中間不休息直接換邊，無限換人制。
2. 隊內分組則由該組教練決定，全部選手統一 09:00 前抵達球場。
3. U8 組時間為早上 09:00~11:00，訓練及對抗。
4. 原訂 1/4 女子組訓練，將調整於 1/5

1/5 【U14】

熱身：防守訓練1V1(無球)

W-up：傳控球訓練

重點：接球的面向及控球的方向

TR-1：2x2直線傳接球

重點：接球前的觀察、遠腳接球

TR-2：傳球、控球動作。

重點：觀察與注意接球前後時機動作，要求內側球控走動作確實。

TR-3：移動中的控球、傳球、

重點：接球的準備與觀察，移動中控球與傳球與跑動接球時機。

GAME：11V11對抗(美崙國中VS光復國中)

重點：加強個人持控傳球能力，移動到有利的接球空間，降低持球的失誤率。持球組織小組進攻射門。



1/11 【女子組】持控球能力

W-up：球感訓練

重點：球感基本動作的踢球點判斷，身體的移動、平衡、協調等處理球能控制力量、方向、力道傳準。

TR-1：傳、控球動作(分項訓練-守門員)

重點：觀察與注意接球前後時機動作，要求內側球控走動作確實。

TR-2：移動中的傳、控球。(分項訓練-守門員)

重點：接球的準備與觀察，移動中控球與傳球與跑動接球時機。

TR3：1搶4、3搶6(分項訓練-守門員)

重點：接球的準備與觀察，移動中控球與傳球與跑位、跑動傳接球時機。

GAME：5對5+射門 持控球訓練

重點：加強個人持控傳球能力，移動到有利的接球空間，降低持球的失誤率，加強持球方掌控球能力，利用個人動作、小組配合組織攻擊。



1/12 【U10、U12、U14】

【U10】

熱身：基本盤球。

W-UP：內、外側盤帶球。

重點：帶球重心，控制帶球力量。

TR-1：觀察帶球空間訓練

重點：指導攻方觀察防守方的位置選擇較容易進攻方向，防守要求逼迫攻方至好防守區域。

TR-2：3vs2 攻防訓練

重點：提醒攻方連結上一個訓練做判斷，並利用傳導創造出空間，防守方目標拖慢攻方減少攻方空間利用。

TR-3：5vs5

重點：在比賽中融入訓練內容，要求選手觀察。

訓練後重點整理：

向球員提醒觀察重要性，並做出較合理及良好的判斷。

備註：因天氣不穩定及適逢大選，球員出席率較低。



【U12】

W-UP：傳控球。

重點：訓練球感，正確的擊球、控球。

TR-1：射門訓練

重點：球推出去，身體跟上準確的大力射向球門的兩邊，注意守門員的位置。

TR-2：四對四加二自由人

重點：利用球場的寬度，以多打少製造射門機會，精準的射門。

比賽：六對六+GK

重點：攻守轉換，失物時立即防守，搶到球快速反擊，有效的精準的射門。

備註：

1. U14 因雨停練。

2. 實到 16 人，請假 6 人。



1/19 【U10、U12、U14】補測

