

2020 訓練日誌(3 月份)

Region 訓練中心區域	新竹區訓練中心			
Age 歲組/Time 訓練時間	女子組、U10、U12 每週三 19-21 U14 每週四 19-21			
Venue 訓練地點	新竹第二運動場			
Coach 教練	總教練:余祥義 U14 教練:陳界任、余杰霖 U12 教練:徐安邦、曾彥誌 U10 教練:徐子喬、彭聖璋			
Number of Player 選手人數	3/4	3/5	3/11	3/12
	45	14	44	15
	3/18	3/19	3/25	3/26
	停課(下雨)	停課(下雨)	45	18

3/4 【U10】基本技術+傳控球 (31 人)

- W-UP 持球遊戲
- TR-1 四角傳控球
- TR-2 3V3V3 對抗
- GAME 8V8 對抗



3/4 【U12】 (14 人)

熱身: 協調 ABC
TR1:
球員: 小組傳球
GK: 守門接球訓練
TR2: 空間轉移+持控球
TR3: 比賽



3/5 【U14】 基本技術+帶球突破 (14 人)

W-UP 快速帶球遊戲
TR-1 無球、有球 1v1 雙球門
TR-2 有球 2v1、2v2 雙球門
GAME 3v3、4v4 雙球門 7V7 對抗
重點: 1. 攻守轉換的速度 2. 如何製造多打少的情境



3/11 【U10】 攻守轉換+傳控球 (29 人)

W-UP 鬼抓人遊戲
TR-1 傳控球移動練習
TR-2 3V3+自由人
GAME 8V8 對抗



3/11 【U12】 (15 人)

熱身: 協調 ABC
TR1:
球員: 移動中傳球.
GK: 守門腳步訓練
TR2: 空間轉移+持控球
TR3: 比賽



3/12 【U14】 基本技術+2 搶 4 (15 人)

W-UP 快速帶球遊戲
TR-1 傳控球
TR-2 突破線球門
GAME 7V7 對抗



3/25 【U10】 攻守轉換+空間利用 (31 人)

W-up 基本技術訓練
Tr-1 2 對 2 對 2
Tr-2 3 對 2
Game 8 對 8



3/25 【U12】 (14 人)

熱身: 協調 ABC

TR1:

球員: 短傳長傳球

GK: 守門員專項訓練

TR2: 空間轉移+持控球

TR3: 比賽



3/26 【U14】 基本技術+2 搶 4 (18 人)

W-UP 2 搶 4

TR-1 4V4+1F

TR-2 6V6+GK

GAME 11V11 對抗

