

2020 訓練日誌(7 月份)

Region 訓練中心區域	台北區訓練中心				
Age 組別/Date 訓練時間	U14 每週一 18:30-20:10 U10、U12 每週四 18:30-20:10				
Venue 訓練地點	台北迎風人工足球 A 場				
Coach 教練	總教練:李定隆 U14 教練:衛政男 U12、U10 教練:顏光呈、郝元碩、李宜陞、陳致廷、朱芳儀、陳雅君、林仁鏘、黃記坤				
Number of Player 選手人數	7/2	7/6	7/9	7/13	7/16
	25	14	32	45	30
7/2 【U12】 15 人					
主題：攻守轉換(守轉攻) W-UP：球感練習 Tr. 1：4v4 Game：8v8	訓練要點： 1. off 時的準備 2. 搶到球時快攻 3. 攻擊的優先順序		選手改善： 1. 利用面向好的隊友發動攻擊 2. 無法得分時的選擇		
					

7/2 【U10】 10 人

主題：認知-閱讀比賽

Game：5vs6（八人制半場，
3 分鐘一場）*5

Game：5vs6（八人制半場）
*3

訓練重點：

1. 比賽時的觀察
2. 比賽中觀察球員的行動



7/6 【U14】 攻擊(14 人)

W-UP:球感 Game

Tr. 1: 5 V 2

Tr. 2: 4 V 4

Game: 11 V 11

訓練要點：

1. Off 的觀察
2. 傳球的品質
3. 轉換的意識
4. 身體的方向
5. 守轉攻 OFF 的準備

選手改善：

1. 身體的方向



7/9 【U12】 射門(17人)

W-UP：各部位射門方式練習

Tr. 1：2v2+GK

Tr. 2：角球攻防

Game：8v8(vs 台北區 U10)

訓練要點：

1. 觀察並判斷射門部位與時機

2. 攻擊的優先順序

選手改善：

1. 射門時機的掌握



7/9 【U10】 定位球訓練(15人)

W-up：盤運球訓練

Game：7vs7

(八人制半場，3分鐘一場)*2

Tr-1：角球攻防

Tr-2：自由球攻防

Game：vs 臺北區 U12 (八人制)

訓練重點：

1. 角球時的站位與移動

2. 自由球的站位與移動



7/13【U14】友誼賽(45人)

友誼賽：竹圍國中
賽前會議
陣型：1-4-3-3

- 目標：
1. 高位防守
 2. 防守壓迫的時機
 3. 禁區前的射門

- 選手改善：
1. 禁區前的射門



7/16【U12】攻守轉換(16人)

W-UP:傳控球與球感
Tr. 1:4v2+2
Game:8v8

- 訓練要點：
1. off 時的準備
 2. 失球時的反搶
 3. 搶到球的反擊

- 選手改善：
1. 比賽局勢的判斷
 2. 支援的意識



7/16【U10】比賽(14人)

W-up：射門訓練

Game：7vs7（八人制全場，20分鐘一場）*3

PK大戰

選手改善：

1. 1vs1 的能力改善
2. 2vs1 的判斷

