

2020 訓練日誌(7 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 U14 每週六 9-11 女子組 U12 每週日 9-11 U8、U10、U12 每週日 9-11 U14 每週日 15-17				
Venue 訓練地點	女 U14 光復國中 女 U12 花蓮體中 U8、U10 花蓮美崙國中 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:田強易 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 U14 教練:沈正雄、林清和 女子組 U12 教練:蘇宛菁、陳雅惠、蔡莉真、羅慧慈 助理教練:謝善伍、陳首帆、李彥鋒				
Number of Player 選手人數	7/4	7/5	7/23		
	16	71	29		
 7/4 【女子組 U14】16 人 W-up: 動態熱身。重點: 加強身體敏捷性與協調性。 TR-1: 前、中鋒組織控球跑位處理球 重點: 觀察與注意接球前後時機動作, 要求身體各部位判斷、移動、控制傳控球動作球點、方向、力量、部位做 2 腳球確實傳準確。 TR-2: 前、中鋒、後衛組織控球跑位處理球、傳控球。 重點: 觀察與注意接球前後時機動作, 要求移動、控制傳控球點、向、面、連貫動作做 1 腳球傳球準度完成度。 TR-3: 前、中、翼鋒小組進攻。 重點: 利用小組的默契跑位及組織小組進攻, 傳接球的人準備與觀察, 要求移動中控球與傳球準確性與跑到位、跑動傳接球時機, 持球後的橫傳或吊中完成射門。 TR-4: 8 對 6 半場攻防。重點: (驗收上個小組 play 戰術運用在比賽)					

利用小組的默契跑位及組織小組進攻，傳接球的人準備與觀察，要求移動中控球與傳球準確性與跑到位、跑動傳接球時機，持球後的橫傳或吊中完成射門。



7/5

【U10】16人

熱身：敏捷訓練接盤球、傳球訓練。

W-UP：利用S盤球後，盤球及傳球。重點：強調盤球重心轉換及速度，傳球時也請球員注意傳球及接球時間點。

TR-1：6 VS 2控球訓練。重點：強調攻擊防守轉換，提醒球員利用空間及無防守者隊友的位置控制球權。

TR-2：6 VS 6。重點：強調球員控球穩定度，提醒利用空間。



【U12】17人(7人請假)

與武士岸俱樂部八人制友誼賽，並選拔參加7月桃園交流賽比賽名單

進攻重點:1. 背後的穿越球 2. 兩翼拉開的單打能力 3. 防守完轉攻擊快速的拉開

防守重點:1. 壓迫、保護 2. 分辨安全、及危險的區塊 3. 進攻掉球後，快速的就地反搶
4. 攻轉守的防守位置



【女子組 U12】 21 人(4 人請假)

W-UP：遊戲熱身。

TR-1：基本傳接球(短→長)。

重點：1 短距離的內側傳接球加強控球點、踢球點。

2 拉長距離時的球速及主動性上前接球動作、傳球準確性。

3 長距離的腳背長傳，支撐腳的踩點位置、踢球的點、球速、準確性。

TR-2：射門(加入防守者)

重點：1 移動中踢到球的點、射門前抬頭觀察球門位置。

2 移動中觀察防守者的位置，完成射門。

比賽：8 對 8

重點：1 比賽中的射門次數、準確性。

2 有無防守者的射門。



【U14】 17 人

防守訓練 (1v1、2v2...)

W-up：熱身(個人 S 型盤球、四人直線傳接球)。重點：觀察選手雙腳的運用及傳球控球的穩定性。

TR-1：防守(1v1)重點：要求選手防守動作要領，並要求攔截要果斷。

TR-2：防守(2v2)重點：要求補位選手須盡快到位，並指揮搶球球員。

TR-3：攻防射門訓練。重點：防守球員盡可能破壞進攻，如有可能盡量攔截

GAME：11v11 分組對抗。重點：觀察選手是否將訓練內容融入比賽中，如有錯誤需暫停講解。



【U12】29 人

友誼賽

時間：下午 14~17

地點：美崙國中

隊伍：台北大安、花蓮武士岸、花蓮區訓練中心 U12

