

中華民國足球協會
2021 地區訓練中心【5 月份訓練日誌】

訓練中心區域	台北區訓練中心				
訓練時間 (組別)	每週一 18:15-20:30 (U14) 每週四 18:15-20:00 (U10、U12)				
訓練地點	台北迎風河濱公園人工草皮足球場 A 場				
教練團	總教練: 李定隆 U14 教練: 李宜陞、衛政男 U12 教練: 顏光呈、陳致廷 U10 教練: 郝元碩、陳雅君 支援教練: 林仁鏘、黃記坤、盧家駒、朱芳儀、劉翰旻				
訓練日期與 訓練人數	5/3	5/6	5/10	5/13	5/17
	13	18+20	停練	停練(防疫)	停練(防疫)
	5/20	5/24	5/27	5/31	
	停練(防疫)	停練(防疫)	停練(防疫)	停練(防疫)	
訓練內容					
5/3【U14】					
U14、U15 訓練主題: 體能與射門 PF: 分站訓練 Tr-1: 長傳後的射門 Tr-2: 短傳後的射門 Game: 5v5+1F	訓練要點:				
	1. 移動中的控球 2. 空間的判斷 3. 射門路線的選擇				
					

5/6 【U10】

U10 訓練主題：認知-突破

W-up-1：PASS

W-up-2：PASS & Go

Tr-1：3vs1

Tr-2.1：5vs2+5vs2

Tr-2.2：5vs2+5vs2+2LINEGOAL

Game：8vs8

訓練要點：

1. 傳球的品質與面向
2. 傳球後的移動
3. 傳球與突破的判斷
4. 突破的時機判斷



5/6 【U12】

U12 訓練主題：快速反搶

【W-up】1v1

【Tr1】2v4

【Tr2】5v5+2GK

【Game】8v8

訓練要點：

1. 攻轉守的意識
2. 五秒內反搶（五公尺）

