

**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	花蓮區訓練中心				
訓練時間(組別)	每週日 16-18 (U14) 每週日 09-11 (U10、U12、女 U12)				
訓練地點(組別)	美崙國中 (U10、U14) 北埔國小 (U12) 花蓮體中 (女 U12)				
教練團	男子組總教練:高志弘 U14 教練:黃鈺龍、張祥 U12 教練:郭紘旺、李彥鋒、謝善伍 U10 教練:楊信華、孟煒傑、陳首帆		女子組總教練:路弘旗 女 U12 教練:蘇宛菁、羅慧慈 支援組:蔡莉真、陳雅惠		
訓練日期及人數	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30
	48	停練(下雨)	停練(防疫)		
訓練內容					
<p style="text-align: center;"><b>5/2【U10】花岡山足球場</b> 實到 12 人(請假 4 人)</p> <p>訓練主題：友誼賽 比賽隊伍：花蓮區 U10 VS 和平澳花聯隊</p> <p>優點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、觀察球員在盤帶能力及傳球能力進步許多。</li> <li>2、嘗試更換球員不同位置，增加球員在比賽中的思考靈活性。</li> <li>3、增加比賽經驗。</li> </ol> <p>缺點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、球員在比賽中的傳球轉換較慢，傳球視野較短。</li> <li>2、防守密集度及連動需加強。</li> </ol>					
					
					

## 5/2 【U12】北埔國小

實到 19 人(請假 5 人)

W-UP: 盤帶+敏捷訓練

重點: 強調左右腳的盤帶, 內側外側力道跟方向, 敏捷訓練左右邊的平衡。

TR-1: 1 對 1

重點: 強調個人的盤帶突破, 判斷防守者的位置, 決定突破的方向。

比賽: 五人制對抗

重點: 短時間高強度, 強調個人突破, 小組配合。



## 5/2 【U14】美崙國中

實到 17 人(請假 8 人)

熱身: 拉筋、傳球(兩人十公尺對傳)

TR-1: 傳球(共有 ABC 三點, A→B→A→C→B→C→A)  
長度 25 公尺

重點: 1. 傳球的力道掌握、流暢性。  
2. 一腳球、兩腳球的判斷。  
3. 第三人的支援。

TR-2: 傳球仍是按照上述做出其他傳球路線的調整

1. 重點仍是上述那些。  
2. 兩人的支援跑位。

Game: 六對六

1. 壓縮防守空間。  
2. 快速反擊。



## 5/2 【U12 女】

停練【因教練參與木蘭聯賽】

