

2018台南童恩足球俱樂部

冬季足球運動營課表

地點：志開國小

時間表	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
0800~0830	彈性時間 (可提早到達會場請服務人員協助照顧)				
0830~0900	早安 冬季足球營隊 (報到時間)				
0900~1020	課程介紹/ 足球規則講解	肢體開發課程/律動	樂樂棒球 (藉由其他球類訓練專注力)	籃球 (藉由其他球類訓練專注力)	足球影片欣賞 (戰術及陣型分析)
1030~1140	盤帶球技術發展	傳停球技術	盯人/壓迫	2vs2防守能力	基本戰術與站位
1140~1230	L u n c h t i m e (午 餐 時 間)				
1230~1400	S l e e p i n g t i m e (午 休 時 間)				
1410~1510	1vs1攻擊能力	2vs1攻擊能力	1vs1防守能力	守門員技術	紅白對抗賽
1520~1700	分組對抗練習	分組對抗練習	分組對抗練習	分組對抗練習	結業式
1700~1730	小組聯繫時間*提醒明日注意事項*(家長接送時間)				

