



# 2017 宇宙聯足球俱樂部夏令營課程表



	週一	週二	週三	週四	週五
0800~0830	報到	報到	報到	報到	報到
0840~0930	暖身與協調性練習	暖身與協調性練習	暖身與協調性練習	暖身與協調性練習	暖身與協調性練習
0940~1100	傳球、停球	挑球、控球	射門	盤球	吊球
1100~1200	足球規則講解	足球英語教學	個人基本防守	小組攻擊	頭頂球
1200~1350	中午用餐與休息時間				
1400~1500	足球基本觀念教學	運動傷害預防教學	守門員基本技術	運動傷害預防教學	職業足球聯賽介紹
1510~1600	個人足球動作	個人足球動作	小組配合	小組防守	分組比賽
1610~1700	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	活動結束 家長接送時間				

