**2018新竹宇宙聯足球冬令營課表**

**地點: 東興國小**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間表 | | DAY1(1/25) | DAY2(1/26) | DAY3(1/29) | DAY4(1/30) | DAY5(1/31) |
| 0800~0830 | | 報到/暖身 | | | | |
| 0840~0930 | | 個人基本控球能力提升 | 五人制足球技術 | 進階防守 | 頭球 | 八人制足球技術 |
| 0940~1030 | | 小組基本組合 | 小組基本組合 | 傳球 | 比賽中的控球力 | 基本戰術與站位 |
| 1030~1130 | | 足球戰術解析 | 小型比賽 | 進階進攻 | 射門 | 小型比賽進攻A |
| 1130~1200 | | 足球規則講解 | 足球英語教學 | 守門員技術-1 | 守門員技術-2 | 防守技術 |
| 1200~1400 | | 中午用餐與休息時間 | | | | |
| 1400~1500 | | 個人動作發展 | 運動傷害預防教學 | 觀察力的提升 | 科學實驗 | 小組技術 |
| 1500~1600 | | 比賽意識提升 | 傳停射門 | 支援及控球權 | 守門員站位技術 | 小組配合與發展 |
| 1600~1700 | | 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 | | | | | |

****