**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 |

****