

CTFA 菁英計畫簡介

2016.03.24



關於菁英計劃

菁英計畫的目的

- 足球是一個在世界上受到許多人愛好、熱烈支持的競賽。4年舉辦一次的世界盃，經過3年的資格賽來吸引觀眾的關注。為了未來能在世界盃出賽，必須要有「職業化的足球」。中華民國足球協會，在職業化之前需要有必須要做的事情，那就是足球的正確普及與推動。
- 要有能力與世界、亞洲強權進行勢均力敵的比賽，菁英的發掘及培育是不可或缺的。中華民國足球協會的使命就是由台灣人來培育台灣人。因此「菁英計劃的執行」及「培養出優秀的教練」是中華民國足球協會正在進行的重大事業之一。「教育是國家的百年之計」，上述的兩件事情也正是為了國家所做的教育事業。
- 中華民國足球協會在2015年宣佈要成為「亞洲4強」。因為成為亞洲4強，就代表著掌握了在FIFA舉辦的青年世界盃(U-17, U-20)出場的機會。包含男子，女子，五人制等全部項目都是如此。為了實現U-17世界盃出賽的目標，接下來就讓我們充實U-12, U-10的菁英計畫吧！

關於菁英計劃

- 足球是日新月異的運動，不允許停頓。當優秀的選手跟優秀的選手對戰、練習的過程中，他們會自然而然的找出靈感或是動機，並且為了自己的躍升而提升自己的動力，在這些過程中也包括著教練的忠告。
- 足球是團體運動。一定要有隊友和對手。球隊的勝敗會由進球數顯示出來，但是為了球隊不只攻擊也還需要防守。當選手沒有持球時也需要全力去跑。有時得滑鏟，或許也被對手給踢、推倒。在風雨嚴重的天氣之下也得練習。
- 在這些磨練的過程中，選手們會學習關懷、與其他人配合、把自己的事情負責到底、懂得忍耐、自我表現等事情，也會學習到要怎麼讓自己更加強壯，保持乾淨衛生。遵守規則、尊重裁判、基本禮貌、懂得感謝、不易放棄、持續進步等必要性...選手會學習到的無所不知。就如同FIFA的塞普·布拉特會長所說的「足球是人生的學校」。國家訓練中心的使命就是「由自己來學習的心」。



關於菁英計劃

選手守則

- 由自己的意思來享受足球。用自己的力量來「變得更好、更強」
- 不要責怪他人，不要說人家壞話。
- 做的跟別人一樣卻沒有什麼結果。那就做出來別人沒有做的事情。
- 如果跟別人一樣努力卻沒有什麼結果。那就比別人還努力百倍吧！努力不會背叛你。
- 好好傾聽人家說的話。特別是教練在講什麼，要用「眼睛」去聽。
- 要培育出想像力就要養成「想像」的習慣。看書是其中最好的方法。
- 要明亮的打招呼，回答要說「是」。
- 盡量快點把隊友名字記起來，把隊友的好地方給偷走，學習。
- 不要忘記感謝之心。
- 遵守五之心：明亮之心，老實之心（回答），檢討之心，感謝之心，謙虛之心

家長守則

- 家長是選手最親近的支持者，有關於將來選手的進步或退步，家長都會有不少影響，請各位選手的家長多多注意。首先在健康方面，飲食、睡眠等要給選手有規律的生活。也請給選手營養足夠的膳食。再來是精神方面，選手的自我負責、自律很重要。
- 因此，不管是練習或比賽的日子，來到球場練習或比賽時，請各位家長移到教練交代的位置平靜的觀察。家長們對孩子們太多的關懷，可能會造成選手本身「自立心」成長的障礙。請讓選手們自己準備水、毛巾、換的衣服。
- 最後，最重要的一件事情，就是認同選手的失敗及他們想要嘗試的事情。請對選手「想再次挑戰的行為」，給予溫暖的關懷與支持。如有任何疑問也可提出來問教練，未來是所有孩子的，並不是只有自己的孩子，請各位家長務必理解所謂「尊重」的精神。



計畫目標：

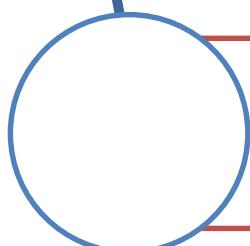
-  為了成為亞洲四強而努力。
-  培育出10年後揚名國際舞台的台灣選手。
-  建立地區培訓基地，培育各地潛力選手，促進國內青少年、基層足球發展。
-  提高選手之技術水準與實戰經驗，為U-13、U-15國家代表隊選手儲備人才。
-  以CTFA的願景及理想為基礎，整合各地區發展目標，讓全台灣為同一目標一同努力。



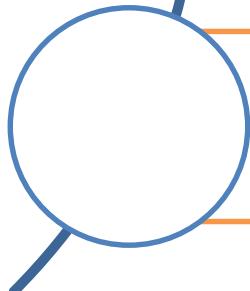
計畫執行項目：



各地區培訓中心：進行每週訓練。



區域對抗賽：每年辦理兩次。



教練研習會：分為「全區域研習會」及「地區教練研習會」。



1-1. 地區訓練中心設置地點：

2013年開辦：
台北、新竹、
高雄、台東

2016年增辦：
桃園、北台南、
南台南、屏東



2015年增辦：
台中、花蓮

目前共有以上10區辦理！



1-2. 地區訓練中心對象與訓練：

基準目標：
U-10、U-12
部份區域開辦
U-13

訓練方式：
扣除寒、暑假，
每區每週訓練一
次。

每站各年齡層各
20-25名球員。

男、女選手混合
訓練。



2-1.區域對抗比賽：

每年1月、6月辦理兩次

參與對象：參與本計畫之區域。

目標：檢驗平日訓練成效，同時讓選手、教練、家長一同享受比賽，在賽事中成長。

每次賽事邀請U13、U14教練團前往觀賽，並於賽事期間進行教練研討會進行交流。



2-2.歷年對抗賽：



第一屆對抗賽
2015年1月30-31日
地點：高雄



第三屆對抗賽
2016年1月30-31日
地點：臺東



第二屆對抗賽
2015年6月28-29日
地點：新竹



3-1.教練研習會：

分為「全區域研習」及「地區研習會」：

全區域研習會：

每年辦理2次，於寒、暑假後辦理。

每次研習時間為3天，講習時程表及課程內容依協會公告決定。

透過全區域研習會，傳達中華足協發展理念與哲學，明確協會期望培養的選手模型及方式，整合各區理念。



3-2.教練研習會：

地區研習會：

由各區域每半年辦理兩次研習，全年辦理四次。

研習時間：最少3小時，最多約6小時。

辦理時間由各區決定，講師由本會日籍教練黑田 和生、平田 禮次擔任。

透過地區研習會傳達協會發展方向及理念，引領各區域基層教練吸收新知並提昇水平。



CTFA 菁英計畫預定推展時程表

		U-18	U-15	U-13	U-12
北	台北	2020	2017	2015	2014
	新北(東)、宜蘭			2018	2016
	新北(西)、桃園				2016
	新竹	2022	2018	2015	2014
中	台中	2022	2019	2018	2015
	苗栗				2017
	嘉義				2017
	台南				2016
南	高雄	2020	2017	2016	2014
	屏東				2017
東	花蓮		2020	2017	2015
	台東		2020	2017	2014



2016 CTFA Elite Program Leader Coach's Course

2016.02.26-02.28 總結



I: 本次講習會的目的

- 1、學習頂級教練技術的機會
- 2、共享對於培育選手的方向，並深入交流

II: 參加講習會的注意事項

1、敞開心胸 → 何謂敞開心胸？

- ①冷靜聆聽他人的發言（側耳傾聽）
- ②積極發表意見或發問
- ③懂得為他人著想

2、時常思考 → 何謂時常思考？

- ①要時常心存疑問
- ②自問自答
- ③思考「辦得到的理由」

III: 講習會內容

On the Pitch & Off the Pitch

- ▶ 將參加者當成選手，激發對方的上進心
- ▶ 關於教練技術與訓練的討論
- ▶ 討論（包含自我分析）
- ▶ 講課 & 交流



IV：關於培育選手

菁英計畫活動

使選手個人進步 > 贏得比賽

V：期望培育出什麼樣的選手？

- ①懂得自己思考，自己戰鬥的選手（了解足球）
- ②在場下也能成為眾人典範的選手

VI：培育選手的方法？

首要任務是教練我們自身的學習與成長。

VII：教練的重要資質

何謂教練的重要資質？

- 對於足球與體育運動的知識
- 正確洞悉無法達成目標的原因
- (冷靜地) 區分情感與事實
- 幫助選手成長的表達能力
- 短時間內讓選手理解原本辦不到的事，並讓選手實踐



VII：教練的重要資質

教練最常使用的工具是？

教練最常使用的工具是語言

- ▶ 表達能力
- ▶ 提問能力
- ▶ 修正能力

語言的重要性

- ▶ 以具體語言表達
- ▶ 自由（指導）與強制（教導）的平衡點
- ▶ 感受孩子的情感
- ▶ 讚美的時機
- ▶ 道歉的勇氣

表達方式的重要性

表達方式（例）：靈活運用指導與教導

▶ 自由 ↔ 指導

※ 讓選手們有思考的空間

※ 聆聽選手們的聲音（側耳傾聽）

▶ 強制 ↔ 教導

※ 得分、輸贏、原則



VII：教練的重要資質

表達方式的重要性

教練

- 用腦筋想啊！
- 在搞什麼啊！
- 振作一點！
- 要我說幾次！
- 再努力點！
- 去那邊！

孩子

- 我是個笨蛋……
- 我在努力啊……
- 要振作什麼？
- 聽不懂教練說的話……
- 要努力什麼？
- 去哪邊？

〈事後諸葛教練〉

- 那時候應該要出腳踢球啊！
- 最後應該要射門啊！



VII：教練的重要資質

掌握教練方法

►進攻

朝著球門前進（射門）
對手的身後（穿越傳球）
從距離敵隊球門最近的球員開始選起
進攻時要開放、拉開寬度

從足球的原則開始！

►攻守轉換

球被搶走就要搶回來
與隊友配合、與隊友一起準備

►防守

守住球門
攔截
在動作停下的瞬間搶球
拖延 & 緊貼
要貼近對手，還是回撤位置？



轉換
進攻～防守

進攻

- 1、突破
- 2、寬度、深度
- 3、活動性
- 4、創造性

防守

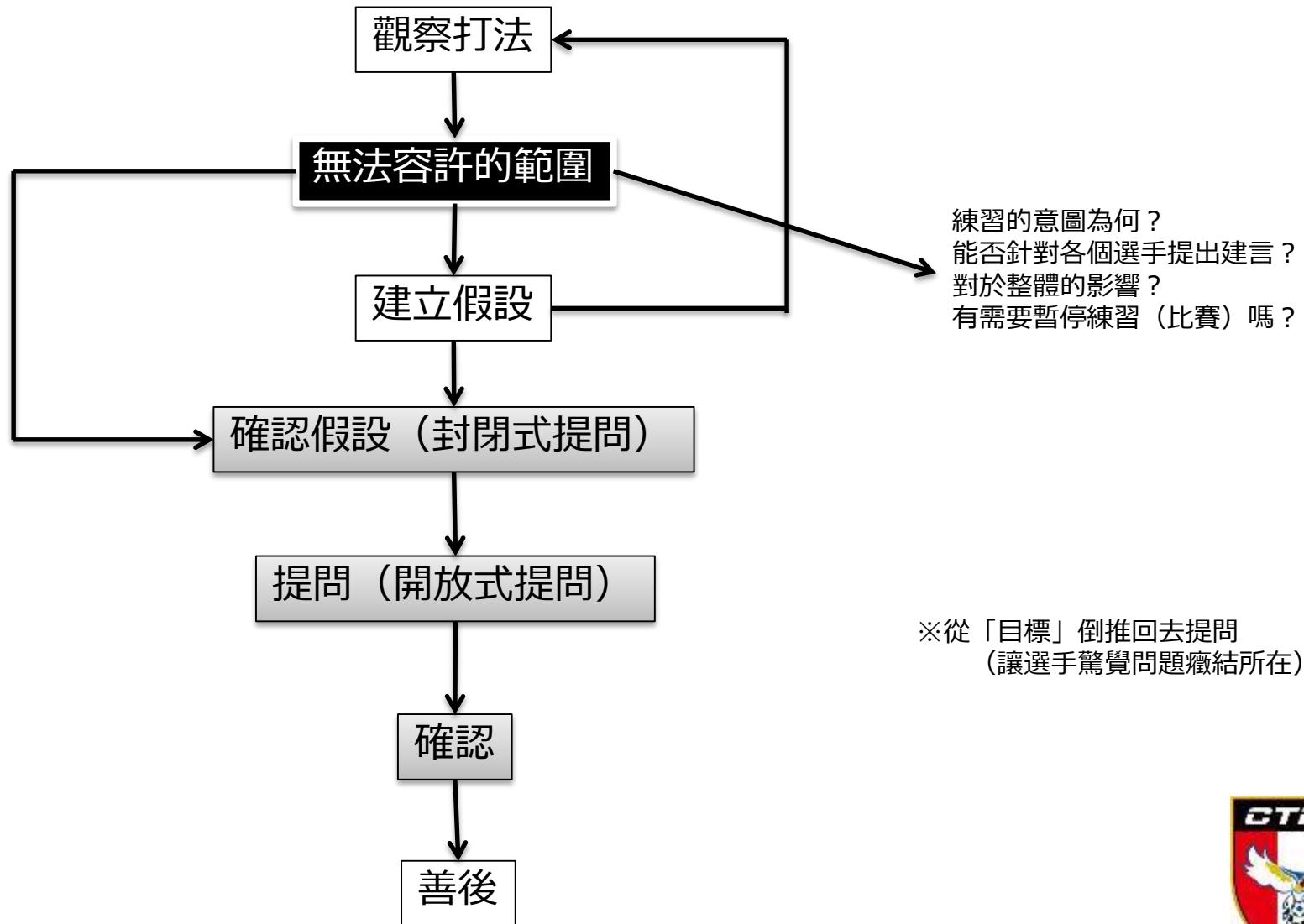
- 1、拖延
- 2、集中、集結
- 3、平衡
- 4、控制

足球的原則

轉換
進攻～防守



掌握教練方法（例）



行動、態度的重要性

- 1、引導發現教學法
- 2、親自示範
- 3、多使用教練技巧
- 4、教練本身必須有創造力
- 5、協助選手克服課題，發展選手的長處
- 6、使用檢查表準備
- 7、提供正式比賽的時間
- 8、確實打招呼，保持儀容整齊
- 9、本身擁有明確的目標與夢想
- 10、是選手們的憧憬
- 11、兼具認真、覺悟、負責的要素

目標的重要性

將來希望達成什麼作為？
期許自己成為什麼樣的教練？
養成高層次的習慣！



育成的全體像

- 磚瓦的累積 -

U-18

持續強韌的奮鬥、大人的足球
(突破・傳球・狀況判斷・參與攻守)

足球理解

自立

U-15

頭錘

選項

進退

意見的共有

社會的
需求
(被社會承認)

U-12

KICK
(踢)

CONTROL
(控制)

DRIBBLE
(盤運)

SHOOT

卡位
&轉身

FEINT
(FAKE)

成功與失敗

目標設定

擁有意見

KIDS

多樣的踢法

左右無差別

協調性

球感

禮儀↔厭倦

自我需求
(看我)

「鎖住大象的心靈木樁」

總結

馬戲團的大象一直被綁在一個小小的木樁旁，木樁上有鐵鍊，扣住其中一隻象腿。那木樁只是一塊很小很小的木塊，以大象的力量是可以輕易掙脫逃跑，但牠不逃跑，也並非被馴服，但為什麼牠失去逃走的欲望呢？

有一個小男孩。他每年盼望看到馬戲團。

特別他最喜歡大象的表演，可是他在馬戲團的帳篷後面看到大象的腳被鐵鍊鎖在很小的木柱上時，他出現了疑問。

「看起來牠的力量好強，所以一定可以逃跑，可是為什麼大象沒有逃跑？」

大象不逃跑的事，讓小男孩覺得非常的不可思議，所以他問爸爸跟老師還有大人們，可是大家都不知道為什麼大象沒有逃跑。有一天他偶然預見一位賢者，男孩子問賢者關於大象的事。

於是賢者一邊看男孩子的臉一邊回答。

「從出生的時候開始就被鏈著，所以大象沒有逃跑。」

剛出生時因為想看外面的世界，但因為被鐵鍊鎖著所以沒辦法。

不然她一定想逃跑。

可是、無論怎麼努力也不能逃跑。

牠筋疲力盡，然後睡著了，每天反覆…終於有一天它放棄逃跑，它理解到他一定沒辦法逃跑。對！這個是大象沒有逃跑的理由。現在的大象的力量的話一定可以逃跑，可是牠堅信〈不能逃跑〉，所以大象沒有逃跑……。

你讀這個故事怎樣感到？

鎖鏈、木樁→你怒吼的聲音、你之前的想法、你的理想論、話說很久、選手們不能理解的練習的方法、你決定做很久的練習。

小象→你們的選手們、小孩子們。

我們有沒有平常制約選手們？然後小孩子有沒有〈放棄〉的習慣？

我們有沒有堅信〈不會〉〈放棄〉？

擺脫肆意的堅信，然後發展台灣足球！



教練學習回顧表

回顧自省

	項目	確認
1	是否掌握各選手的課題與長處？	<input type="checkbox"/>
2	是否只依照教練的理想進行指導？	<input type="checkbox"/>
3	是否看漏各選手的表情與打法？	<input type="checkbox"/>
4	選手是否重複犯下同樣的失誤？	<input type="checkbox"/>
5	是否能理解選手的需求？	<input type="checkbox"/>
6	是否有自己獨到的足球哲學？	<input type="checkbox"/>
7	是否有自己獨到的指導哲學？	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>



訓練查檢表①

訓練之前

	項目	確認
1	釐清練習的目的	<input type="checkbox"/>
2	掌握練習時常發生的現象與問題	<input type="checkbox"/>
3	事先思考發生的理由	<input type="checkbox"/>
4	事先思考引導選手解決問題的方法	<input type="checkbox"/>
5	準備達成目的所需的手法與用具	<input type="checkbox"/>
6	預測並事先準備選手受傷等情況的應變方法	<input type="checkbox"/>
7	與家長的應對（拜託家長協助下次活動等）	<input type="checkbox"/>
8	與其他教練進行確認	<input type="checkbox"/>



訓練查檢表②

回顧訓練過程

	項目	確認
1	有效率地使用球場	<input type="checkbox"/>
2	事先分組	<input type="checkbox"/>
3	檢視訓練計畫的架構	<input type="checkbox"/>
4	足球等用具準備齊全	<input type="checkbox"/>
5	站在正確位置指導選手	<input type="checkbox"/>
6	在適當的人數下進行練習	<input type="checkbox"/>
7	選手踢球時是否有用腦思考？	<input type="checkbox"/>
8	說話、表情、舉止的表現如何？	<input type="checkbox"/>



訓練查檢表③

訓練的發展

	項目	確認
1	從慢到快	<input type="checkbox"/>
2	從簡單到複雜	<input type="checkbox"/>
3	從專門到複合	<input type="checkbox"/>
4	從複合到建構	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>



Elite Program Leader Coach's Course 學員心得

台北區 李宜陞

- 很好的活動，讓我自己又重新思考自己的教學，希望未來每一年都能舉辦，也希望能讓更多地區加入，堅持並努力去做，相信一定會有成果。
- 期許自己成為一個有自信的教練，能以球員伙伴的感覺去指導，把一些東西實質化地去做，不管是在基層、母隊、菁英計畫之中，都全力以赴，總有一天要把夢想從「亞洲四強」變成「世界四強」，為了達成這個目標，今天會開始收集伙伴，努力讓夢想實現。
- 改變就從憲在開始，不是口號，做就對了！

桃園區 蘇豐雄

- 十分感謝足協能夠舉辦這樣的研習，讓我們受益良多，也能透過菁英研習瞭解全台各地區的發展，讓各地區教練也能夠彼此交流溝通，希望足協能夠一年兩次或是常態式的舉辦研習，不一定辦在台北，全台都能辦理，到各地區研習讓所有教練都能了解各地發展。
- 接下來我們桃園會更努力發展，目標不止「台灣第一」而是「亞洲第一」，希望有機會能讓2位日籍講師來桃園視察，非常感謝黑田教練、平田教練為台灣足球這麼努力，我們會更努力的。

加油 台灣！

台中區 曾文佡

- 在這次講習中，平田教練向大家不斷地傳達「選手的感受」，雖然在球隊裡有注意但沒有如此細膩的去思考，讓我更加深刻的感受受到選手優先的意義。
- 第一天看到ALEX教練播放的影片告訴我們，教練是要設計機關(教案)讓選手自己找到方法解決，接下來黑田教練希望增加夥伴，一起行動，建立榜樣，朝向亞洲四強目標，這些想法讓我下定決心要落實這些事情在選手、教練夥伴身上，讓大家朝著同樣方向前進。
- 再來，雖然協會常常受人批判，但在我近年來參加各種協會舉辦的活動、講習，讓我感受真實體會到協會想改變的決心，很感謝協會的努力，繼續面對未來的挑戰一起努力。
- 未來也希望協會能夠多舉辦菁英計畫講習，讓其它地區教練也來了解菁英計畫的想法，增加認同的夥伴。



Elite Program Leader Coach's Course 學員心得

北台南區 許博淵

- 首先感謝足協辦理菁英計畫講習，也很感謝足協工作人員，包含食、衣、住、行，感謝黑田教練及平田教練為了台灣足球投入相關足球資訊，在這三天講習會的課程安排，這次講習會裡讓我學到許多受益良多，有室內課也有室外課實際訓練，讓每個教練加強印象，上課中學到一些先進國家的足球發展及觀念，也讓每位教練分組思考問題，設計訓練課程時不要讓選手等太久，也學到讓小朋友自己去思考及發現問題，在由教練告知答案。這次講習真得讓我體會很深，希望多辦這種講習，提升台灣教練水準，目標一致「亞洲四強」。

花蓮區 林傳丁

- 這是一個不錯的講習，跟黑田教練也常常見面，黑田教練還記得您當初帶我們U18代表隊，那時就說「亞洲四強」要怎麼達成，我從選手現在轉成教練，才知道目標是很辛苦的。這是又一次聽到「亞洲四強」要怎麼做，我很開心，我應該也是台灣第一個從黑田教練帶的國家隊出來當教練，還好那時黑田教練在教球，我有偷偷學。臺灣足球加油，我可以推動足球，因為我們都愛這個運動，當時要去國家隊卻因臨時有事所以放棄了，很可惜，在這跟全國人民道歉，現在，當教練我會加油努力，目標「亞洲四強」。

花蓮區 郭紘旺

- 很開心可以來參加這次的菁英計畫的研習，只要時間上允許，有講習我就會來參加。每次參加都會給我新的資訊以及衝擊，很多地方是我在練習教學的時候所想不到的，每次來都有全新的感受，也很謝謝協會舉辦了這麼好的講習。
- 參加這次講習也發現其他縣市有許多熱愛足球的教練在為台灣努力，短期的目標，我要先把自己的球隊給帶好，也要有我自己的教球風格跟想法，在多的想法，還是要有做法，先從我們地區性做好，我相信一定可以成功的。再來要把目標放在亞洲，而不是台灣地區內，在這非常感謝協會辦這次的講習，讓我學習到很多也充電到了。

台東區 劉明川

- 三天上課下來，深深感覺日本教練對事情的態度，對專業的尊重，已深入他的生活中與內化至生命中，散發對人、事物的哲學感覺，足球不再只是足球 - 是生命的執著。
- 以上是台灣教練值得學習的地方，試著去建立屬於自己的「理論」與「價值觀」。來親臨對小朋友身教、言教做好榜樣，讓愛足球小朋友場內、場外是其他小朋友的好伙伴。
- 日本教練都願意對台灣足球奉獻，台灣的教練們，我們能不努力嗎？我好擔心，當黑田教練要離開台灣時的結語：是「台灣足球沒希望」，還是「亞洲四強有望」呢？大家加油。



2016年地區研習會暫定行程(給教練的足球教室)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
台北	日期									
	地點									
桃園	日期		2016/5/1	2016/6/19			2016/9/25		2016/11/13	
	地點		僑愛國小	新埔國小			僑愛國小		文山國小	
新竹	日期		2016/5/29	2016/6/26						
	地點		新竹市立體育場	新竹市立體育場						
台中	日期		2016/5/7							
	地點									
北台南	日期	2016/4/13		2016/6/1					2016/11/30	
	地點	蕭壘球場		蕭壠球場					蕭壠球場	
南台南	日期	2016/4/16					2016/9/18	2016/10/16	2016/11/5	
	地點	歸仁國中					歸仁國中	歸仁國中	歸仁國中	
高雄	日期		2016/5/28				2016/9/17	2016/10/15		
	地點		高雄市中正高工				高雄市中正高工	高雄市中正高工		
屏東	日期			2016/7/16			2016/9/24			
	地點			長治國中			長治國中			
台東	日期		2016/5/21					2016/10/22		
	地點		豐里國小					豐里國小		
花蓮	日期		2016/5/7					2016/10/8	2016/11/19	
	地點		花蓮高農					花蓮高農	花蓮高農	