

# 中華民國足球協會

[109 年培育優秀或具潛力運動選手計畫]



# U17 男子培訓計畫



## 中華民國足球協會 U-17 男子培訓隊

一、依據：依據教育部體育署 108 年 10 月 1 日臺教體署競(二)字第 1080034542 號函辦理。

二、培訓目標：本計畫針對於 2022 年舉辦的 2023 U17 亞洲錦標賽資格賽進行培訓備戰，為了整合國內現有青少年選手積極備戰，以集訓方式提升整體實力，爭取進入 2023 U17 亞洲錦標賽決賽。

三、培訓時間：

(一)第一階段訓練時間：2020 年至 2022 年 10 月 U17 亞洲錦標賽資格賽。

(二)第二階段訓練時間：2022 年 U17 亞洲資格賽結束後至 2023 年 U17 亞洲錦標賽決賽。

四、球隊 SWOT 分析：

Strength 優勢	Weakness 劣勢
<ul style="list-style-type: none"><li>● 技術與觀念有確實提升。</li><li>● 態度正面積極。</li><li>● 潛力選手藉由完整的培育計畫，提升他們的能力。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 經驗不足。</li><li>● 年輕球員技術層面尚未成熟，身體對抗性不足較為薄弱。</li></ul>
Opportunity 機會	Threat 威脅
<ul style="list-style-type: none"><li>● 有許多具有潛力的選手。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 與國外選手的比賽機會不多。</li><li>● 球員實力上的差距導至訓練品質下降。</li></ul>

五、球隊組成：

(一)選手遴選條件：擁有良好個人技戰術，且能在球場上獨自進行判斷與行動，確實執行教練指示，具有潛力並且主動積極的球員。

(二)遴選方式：

1. 2019 年青少年盃表現優異之選手。
2. 2019 年 U14 潛力選手培訓計畫之儲訓選手。
3. 107~108 年全國中學聯賽表現優異之選手。
4. 具中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。

(三)選手年齡限制：2006 年 1 月 1 日(含)之後出生之選手。

(四)培訓隊教練團組成：

1. 遴選條件：依「中華民國足球協會各年齡層國家代表隊教練、選手遴選辦法」辦理選拔、組訓相關事宜。須具有國家 A 級教練資格及亞足聯各年齡層代表隊教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。
2. 遴選方式：由選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練；由總教練依以上辦法遴選具有經驗或潛力，能與總教練相互配合之教練。

擔任總教練期間，需接受本會選訓委員會考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓委員會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、計畫(訓練

計畫)、近況、帶隊進度、賽後、賽中、集訓等做報告。由總教練依上述辦法遴選具有經驗或潛力，能與總教練相互配合之教練。

六、球隊隊形與系統：遴選主要以團體防守，快速反擊為主要設定打法，為了銜接國際賽事的需求，簡單概述球員遴選的條件與目標：

教練團針對本次比賽擬定球隊之攻守模式，依據位置條件需求來選擇本次入選之球員：

前鋒:速度、個人突破能力、射門意識

中場:體能、速度、組織能力、防守意識

後場:高空球、1vs1 防守、指揮

七、訓練方式：為了達成目標需要進行團隊集訓，第一階段初期先在國內訓練，並且於賽後與賽前，利用影片來提升選手腦中的畫面印象。後期搭配海外移地訓練，讓選手適應不同的環境，在短時間內熟悉不同天氣、場地、飲食等等；和不同國家的對手比賽，利用實戰來強化選手比賽的經驗，做為賽前的檢測。在預賽進行前，再一次的國內訓練確認戰術與隊形以及球員狀態後，前往主辦國並做最後的調整。

八、階段培訓方式及訓練地點(包括國內培訓、國外移地訓練、國內外參賽...等):

年度	項次	名稱	期程	地點	參加人員
2020 年	1	選拔	7 月 18 日-7 月 19 日、8 月 6 日-8 月 7 日止，共 4 天。	高雄 台北	總教練x1、助理教練x4、防護員x1
	2	集訓	8 月 24 日-8 月 29 日止，共 6 天。	台北	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	3	集訓	8 月 31 日-9 月 5 日止，共 6 天。	台北	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
	4	集訓	9 月 17 日-9 月 22 日止，共 6 天。	台北	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	5	集訓	10 月 14 日-10 月 19 日止，共 6 天。	台北	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	6	集訓	10 月 31 日-11 月 5 日止，共 6 天。	台北	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	7	集訓	11 月 25 日-11 月 30 日止，共 6 天。	台北	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26

#### 九、預期效益：

而除了固定的短期集訓外，也希望能夠有固定參賽或移地訓練(比賽)的機會，來藉由實戰經驗的累積，來增加球員的穩定性與經驗，也可讓教練團實際看出那些球員較能夠在高壓力之下，呈現出較佳的心理狀態與表現，以供日後目標賽事之參考與判斷。

利用五個階段之短期集訓，透過體能檢測、訓練及比賽的方式，來提升選手能力藉此達到球隊訓練目標。

#### 十、追蹤考核機制：

本會設置選訓小組，與教練團共同負責落實計畫執行，努力達成各階段目標。由教練團指出培訓名單，至本會選訓小組核定通後施實。同時並依規定依核定之培訓計畫，將執行成果送教育部體育署核備培訓。計畫執行期間，教練與球員必須遵守本會「國家培訓隊教練、球員管理辦法」，違反規範情節重大者，由總教練報請選訓小組，簽請核定後更換遞補。集訓過程中如發掘培訓名單外之優秀球員，可由教練團推薦加入，報請選訓小組通過後納入培訓名單中參加培訓。國內集訓、海外移地訓練、國內外比賽期間，本會技術部及選訓委員會派員定期考察培訓情況，同時由教育部體育署及訓輔委員督導，考核訓練狀況。每月定期由教練團與本會技術部人員探討集訓執行概況，若有必要時，召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

# U20 男子培訓計畫



## 中華民國足球協會 U-20 男子培訓隊

一、依據：依據教育部體育署 108 年 10 月 1 日臺教體署競(二)字第 1080034542 號函辦理。

二、培訓目標：為發展青年足球，貫徹本會推展足球運動方針，精選代表隊參與國際賽會，有效執行集訓及加強本國優秀運動選手訓練，提升競技成績，期往後在國際足球運動賽事榮獲嘉績為國爭光，建立良好培訓體系，提供代表隊未來選手來源，提高我國於國際賽場之國際能見度與成績。

三、培訓時間：

(一)第一階段訓練時間：2020 年 6 月-12 月長期培訓。

(二)第二階段訓練時間：2021 年 1 月-11 月，備戰 2023 年 U20 亞洲錦標賽資格賽。

四、球隊 SWOT 分析：

Strength 優勢	Weakness 劣勢
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提昇足球實力，鞏固精英選手技術傳承。</li> <li>● 國家代表隊選手來源。</li> <li>● 增加國際性比賽實力，程機提升。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 國內男足選手少且賽事不足之經驗明顯，難以挑選所謂優質選手，僅能以固定性球員培訓參賽。</li> <li>● 少子化問題，選手來源不足。</li> </ul>
Opportunity 機會	Threat 威脅
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 藉由國內企業聯賽的起步追求極限與卓越，是每一位運動員的目標與職志，當這些有遠大抱負的選手與教練團，並具備了理想、熱情與毅力時，希冀能讓球員及教練團沒有後顧之憂，可以專心衝刺，努力爭取成績。如可取得更多資源前往東亞鄰國進行強化訓練，對於選手刺激與成長皆有較大幫助。</li> <li>● 創造專任教練機會。</li> <li>● 提升選手技術比賽經驗。</li> <li>● 打造具有競爭力的臺灣足球。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 為重返亞洲四強，將台灣男子足球推向國際舞台，並挺進亞洲國家之強林。臨近國家男足近年發展快速如日本，韓國，北韓，中國，澳洲，泰國，越南，約旦，寮國，印尼、關島等國家男足威脅本國男足。</li> <li>● 球員出席率、時間難以配合。</li> <li>● 學校課業壓力，無法配合。</li> </ul>

五、球隊組成：

(一)選手遴選條件：

1. 2019 年青少年盃表現優異之選手。
2. 全國中學聯賽表現優異之選手。
3. 具中華民國國籍並於海外發展支優秀選手。

4. 各隊教練推薦表現優異之選手。

(二) 遴選方式：依上述遴選條件，由教練團實際前往各項賽事與活動實際觀察選手，並依代表隊組隊需要遴選優秀選手後，送選訓委員會確認名單。

(三) 選手年齡限制：2003年1月1日(含)之後出生之選手。

(四) 培訓隊教練團組成：

1. 遴選條件：依「中華民國足球協會各年齡層國家代表隊教練、選手遴選辦法」辦理選拔、組訓相關事宜。須具有國家A級教練資格及亞足聯各年齡層代表隊教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。

2. 遴選方式：由選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練；若該名教練放棄時，得由選訓委員會重新遴選。

擔任總教練期間，需接受本會選訓委員會考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓委員會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、計畫(訓練計畫)、近況、帶隊進度、賽後、賽中、集訓等做報告。由總教練依上述辦法遴選具有經驗或潛力，能與總教練相互配合之教練。

六、球隊隊形與系統：

(一) 球隊模型

1. 防守方面：強調團隊防守，朝向區域防守的方式為主，邊後衛伺機參與攻擊製造人數優勢。

2. 攻擊方面：整體攻擊以持控球推進，主要以快速反擊的方式，利用中前場球員的速度、個人突破以及小組配合的能力做為本次比賽主要的攻擊模式。

(二) 教練團針對本次比賽擬定球隊之攻守模式，依據位置條件需求來選擇本次入選之球員：

前鋒：速度、個人突破能力、持球及射門意識。

中場：體能、速度、組織能力、防守意識。

後衛：高空球、1vs.1 防守、指揮、四位平行防守保持平衡、壓上及助攻能力。

守門：個人基本技術、出擊時機、組織能力、長傳球能力、指揮能力。

七、訓練方式：

(一) 戰術訓練

1. 1vs1、2vs1、2vs2 小組配合。

2. 進攻戰術之配合。

3. 防守戰術之配合。

4. 防守反擊戰術之配合。

5. 定位球進攻戰術之配合。

6. 整體攻防戰術之配合。

7. 加強整體隊型配合，固定本隊作戰方法訓練(4-4-2 及 4-2-3-1 配合訓練)。

(二) 攻防演練

1. 以半場 5vs7、6vs8 防守移位為主。

2. 針對對手進攻，增加各項防守條件。



3. 針對對手防守，增加各項進攻套路。
4. 強化攻防轉換的速度與平衡。
5. 加強各種攻、防訓練，如中央突破、左右後衛突擊（疊瓦式、後上）。

(三)心理層面

1. 加強球員的心理建設，並建立球員信心。
2. 加強團隊合作與精神教育。
3. 加強球員對國家代表隊榮譽心與使命感。
4. 加強球員平時訓練及比賽意志力、鬥志，培養比賽情緒。

八、階段培訓方式及訓練地點(包括國內培訓、國外移地訓練、國內外參賽...等):

年度	項次	名稱	期程	地點	參加人員
2020 年	1	集訓	6 月 5 日-6 月 11 日止，共 7 天。	桃園	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	2	集訓	6 月 30 日-7 月 6 日止，共 7 天。	高雄	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	3	集訓	7 月 14 日-7 月 26 日止，共 13 天。	高雄	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	4	集訓	8 月 8 日-8 月 22 日止，共 15 天。	新竹	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	5	集訓	10 月 14 日-10 月 21 日止，共 8 天。	花蓮	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	6	集訓	12 月 1 日-12 月 8 日止，共 8 天。	高雄	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26

#### 九、預期效益：

為備戰 2023 亞洲 U20 錦標賽，利用密集訓練加強體能與技術，提升足球水準，以期獲得佳績為本國爭取最高榮譽。

#### 十、追蹤考核機制：

本會設置選訓小組，與教練團共同負責落實計畫執行，努力達成各階段目標。由教練團指出培訓名單，至本會選訓小組核定通後施實。同時並依規定依核定之培訓計畫，將執行成果送教育部體育署核備培訓。計畫執行期間，教練與球員必須遵守本會「國家培訓隊教練、球員管理辦法」，違反規範情節重大者，由總教練報請選訓小組，簽請核定後更換遞補。集訓過程中如發掘培訓名單外之優秀球員，可由教練團推薦加入，報請選訓小組通過後納入培訓名單中參加培訓。國內集訓、海外移地訓練、國內外比賽期間，本會技術部及選訓委員會派員定期考察培訓情況，同時由教育部體育署及訓輔委員督導，考核訓練狀況。每月定期由教練團與本會技術部人員探討集訓執行概況，若有必要時，召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

# U17 女子培訓計畫



# 中華民國足球協會 U-17 女子培訓隊備戰

## 「2022 亞洲 U-17 女子錦標賽」培訓計畫

一、依據：依據教育部體育署 108 年 10 月 1 日臺教體署競(二)字第 1080034542 號函辦理。

二、培訓目標：扎根基層技術競技能力，提升國內女子足球運動之風氣，強化參與國際賽事經驗及能力，意圖取得國際女足賽事之成就佳績。

三、培訓時間：

(一)第一階段訓練時間：2020 年 6 月-12 月，備戰 2022 年亞洲 U17 女子錦標賽資格賽。

(二)第二階段訓練時間：2021 年 1 月-12 月，備戰 2022 年亞洲 U17 女子錦標賽。

四、球隊 SWOT 分析：

Strength 優勢	Weakness 劣勢
<ul style="list-style-type: none"><li>● 該年齡層隊伍及選手術不多，且選手平日練習上較為及終於母隊訓練，人數及技術上能力得挑選較為容易。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 國內女足選手少且賽事不足之經驗明顯，難以挑選所為優質選手，僅能以固定性球員培訓參賽。</li><li>● 社會運動認同觀念不一，對於女子足球運動之投入資源不足。</li></ul>
Opportunity 機會	Threat 威脅
<ul style="list-style-type: none"><li>● 藉由國內女足聯賽起步，帶動社會女性運動之風氣及足球運動得推廣，讓參與之運動尤以女性選手增加。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 現階段基層國小端銜接國中選手數少較無法挑選，且賽事活動過少拘謹且賽事制過度僵化，無法推動現女生足球運動的參與，不易增進球員對於參與賽事之訓練及比賽意願。</li></ul>

五、球隊組成：

(一)選手遴選條件：

1. 全國中學聯賽表現優異之選手。
2. 2019 年 U16 亞洲青少年女子足球錦標賽培訓選手。
3. 具中華民國國籍並於海外發展支優秀選手。
4. 各隊教練推薦表現優異之選手。
5. 各地區訓練中心選手。

(二)遴選方式：預期建立全能防守球隊模型，在各級的國內或國際賽中發現台灣在防守上的戰術及戰略的認知及技術上的薄弱，以台灣女子足球現金發展的現況中，大部分球隊的優異選手大都在各球隊擔任為主要進攻者的腳色，對於防守的技術及認知能力上幾乎很薄弱，若可從現階段青少年代表隊的選手並給予有強度

的賽事戰術戰略上認知及技術上的防守訓練，將其原優點融入以修正後之缺點，轉換成球賽當中攻防腳色的應變能力，達成相輔相成之球賽勝負之效能。

(三)選手年齡限制：2005年1月1日至2007年12月31日出生之選手。

(四)培訓隊教練團組成：

1. 遴選條件：依「中華民國足球協會各年齡層國家代表隊教練、選手遴選辦法」辦理選拔、組訓相關事宜。須具有國家A級教練資格及亞足聯各年齡層代表隊教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。

2. 遴選方式：由選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練；若該名教練放棄時，得由選訓委員會重新遴選。

擔任總教練期間，需接受本會選訓委員會考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓委員會議，且需於每次會議中就其組隊、帶隊規劃、計畫(訓練計畫)、近況、帶隊進度、賽後、賽中、集訓等做報告。由總教練依上述辦法遴選具有經驗或潛力，能與總教練相互配合之教練。

六、球隊隊形與系統：

此次培訓隊以選手場上自由表現(Free play)的風格為基礎，以可以充分發揮選手特性的前提下，建立團隊規律性的戰術與打法，設定球隊共同追求的目標，期望從選手個人的突發創意，打造屬於中華台北的新勢足球。

實力堅強的競賽對手：主要隊形為1-4-4-2或1-4-5-1。運用密集的中後場防守戰術，使全體達成一致的防守共識，並製造突破攻擊的機會，以掌握防守轉進攻的最佳時機。

實力相當的競賽對手：主要隊形為1-4-4-2、1-4-3-3、1-4-2-3-1或1-4-1-4-1。運用四條組織線的連結，建立各位置之間的密切關係，使所有位置皆能參與防守組織與建立攻擊。同時掌握攻守轉換的時機，使球隊效率能發揮最大的效益。

實力劣勢的競賽對手：主要隊形為1-4-1-4-1、1-2-4-4或1-3-4-3。以攻勢足球的方式，增加攻擊時的人數優勢，製造多方的攻擊面向，以增加球隊的獲勝機率。

七、訓練方式：

(一)體能訓練：

(1) 基礎體能：編組統一教材，實施自我約束訓練。

(2) 專項性體能：

1. 訂定連續性訓練課程。

2. 重量訓練。

3. 有氧及無氧運動訓練。

4. 各階段賽前及比賽期間體能調整之訓練。

(二)技術訓練：

1. 展現基本動作的連續性、實用性、合作性。

2. 強化個人實戰突破能力。

3. 加強觀察閱讀比賽能力，提升基本技術展現空間。

(三)戰術訓練：

1. 1vs1、2vs1、2vs2 小組配合。
2. 進攻戰術之配合。
3. 防守戰術之配合。
4. 防守反擊戰術之配合。
5. 定位球進攻戰術之配合。
6. 整體攻防戰術之配合。

(四) 攻防演練：

1. 以半場 5vs7、6vs8 防守移位為主。
2. 針對對手進攻，增加各項防守條件。
3. 針對對手防守，增加各項進攻套路。
4. 強化攻防轉換的速度與平衡。

八、階段培訓方式及訓練地點(包括國內培訓、國外移地訓練、國內外參賽...等):

年度	項次	名稱	期程	地點	參加人員
2020 年	1	集訓	6 月 19 日-6 月 23 日止，共 5 天。	台中	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	2	集訓	9 月 11 日-9 月 15 日止，共 5 天。	台中	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	3	集訓	9 月 23 日-9 月 27 日止，共 5 天。	台中	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	4	集訓	10 月 8 日-10 月 14 日止，共 7 天。	台中	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	5	集訓	10 月 30 日-11 月 5 日止，共 7 天。	台中	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26
	6	集訓	11 月 19 日-11 月 24 日止，共 6 天。	台中	總教練x1、助理教練x4、防護員x1、培訓選手x26

#### 九、預期效益：

本培訓計畫預計能針對2021年舉辦之2022年WU17亞洲錦標賽資格賽進行備戰，透過長期培訓掌握國內選手狀況與整合球隊，提昇我代表隊國際賽成績，同時也是為未來代表隊儲備選手進行培訓，藉此銜接代表隊。

透過本計畫執行，本會希望自成人代表隊制青年代表隊可以逐步建立一貫化指導，透過年度的代表隊教練研習，了解成人代表隊選手技術方面之瓶頸，進而回到青年代表隊訓練中進行修正，最終達到強化代表隊實力以爭取國際賽事成績之培訓效果。

#### 十、追蹤考核機制：

本會設置選訓小組，與教練團共同負責落實計畫執行，努力達成各階段目標。由教練團指出培訓名單，至本會選訓小組核定通後施實。同時並依規定依核定之培訓計畫，將執行成果送教育部體育署核備培訓。計畫執行期間，教練與球員必須遵守本會「國家培訓隊教練、球員管理辦法」，違反規範情節重大者，由總教練報請選訓小組，簽請核定後更換遞補。集訓過程中如發掘培訓名單外之優秀球員，可由教練團推薦加入，報請選訓小組通過後納入培訓名單中參加培訓。國內集訓、海外移地訓練、國內外比賽期間，本會技術部及選訓委員會派員定期考察培訓情況，同時由教育部體育署及訓輔委員督導，考核訓練狀況。每月定期由教練團與本會技術部人員探討集訓執行概況，若有必要時，召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

# U20 女子培訓計畫





# 中華民國足球協會 U-20 女子培訓隊備戰

## 「2022 亞洲 U-20 女子錦標賽」培訓計畫

一、依據：依據教育部體育署 108 年 10 月 1 日臺教體署競(二)字第 1080034542 號函辦理。

二、培訓目標：本培訓目標以中華足協提出之亞洲四強為方向，目標 2024 進入奧運決賽圈。並於 2018 年參加「2019 亞洲 WU19 錦標賽資格賽、決賽」賽事，藉此長期培育國內潛力選手，並刺激我國女子足球之發展，建立良好培訓體系，提供代表隊未來選手來源，提高我國於國際賽場之國際能見度與成績。

三、培訓時間：

(一)第一階段訓練時間：2020 年 7 月-2021 年 12 月，備戰 2022 年亞洲女子 U20 錦標賽資格賽。

(二)第二階段訓練時間：2021 年 1 月-2022 年 12 月，備戰 2022 年亞洲女子 U20 錦標賽決賽。

四、球隊 SWOT 分析：

Strength 優勢	Weakness 劣勢
<ul style="list-style-type: none"><li>● 亞洲女子足球強權國家皆於集中於東亞地區，易取得對手資訊進行分析。</li><li>● 部分選手有踢木蘭甲組聯賽較有抗壓性與身體對抗強度</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 目前國內有女足學校共 4 所高中合計約 60 人，一整年比賽只有全國青年盃和全國中學聯賽二個盃賽，符合可選拔人數約一半，人數太少且比賽經驗較不足。</li></ul>
Opportunity 機會	Threat 威脅
<ul style="list-style-type: none"><li>● 目前政府已擬訂大足球計畫有較多補助經費來支持足球的推展。另外國內甲組木蘭聯賽的刺激讓這些年輕球員想爭取上場機會，也想藉此機會嶄露頭角被延攬至國外職業對發展足球生涯。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 亞洲女足各國發展快速，反觀國內女足各層級培育學校只有以個位數在緩慢推展，日後對女足整體發展相當不利。</li></ul>

五、球隊組成：

(一)選手遴選條件：

1. 選拔符合 U15~U18 的高中選手。
2. 本會舉辦之全國各級賽事表現優異之選手。
3. 全國中學聯賽表現優異之選手。
4. 有潛力參加世大運。
5. 各隊教練推薦表現優異之選手。

(二)遴選方式：預期建立全能防守球隊 模型，在各級的國內或國際賽中發現台灣

在防守上的戰術及戰略的認知及技術上的薄弱，以台灣女子足球現金發展的現況中，大部分球隊的優異選手大都在各球隊擔任為主要進攻者的腳色，對於防守的技術及認知能力上幾乎很薄弱，若可從現階段青少年代表隊的選手並給予有強度的賽事戰術戰略上認知及技術上的防守訓練，將其原優點融入以修正後之缺點，轉換成球賽當中攻防腳色的應變能力，達成相輔相成之球賽勝負之效能。

(三)選手年齡限制：2002年1月1日至2004年12月31日出生之選手。

(四)培訓隊教練團組成：

1. 遴選條件：依「中華民國足球協會各年齡層國家代表隊教練、選手遴選辦法」辦理選拔、組訓相關事宜。須具有國家A級教練資格及亞足聯各年齡層代表隊教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。

2. 遴選方式：由選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練；若該名教練放棄時，得由選訓委員會重新遴選。

擔任總教練期間，需接受本會選訓委員會考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓委員會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、計畫(訓練計畫)、近況、帶隊進度、賽後、賽中、集訓等做報告。由總教練依上述辦法遴選具有經驗或潛力，能與總教練相互配合之教練。

六、球隊隊形與系統：

(一)球對模型

1. 防守方面:強調團隊防守。

(1)後場區域:防守已區域防守的方式為主。

(2)中場區域:防守已攔截防守的方式為主。

(3)前場區域:防守已壓迫防守的方式為主。

2. 攻擊方面:主要以快速反擊的方式。

(1)後場區域:進攻已安全、簡單傳控球為主要方式。

(2)中場區域:進攻已組織、兩翼吊中為主要方式。

(3)前場區域:進攻已小組配合、個人破為主要方式。

(二)教練團針對本次比賽擬定球隊之攻守模式，依據位置條件需求來選擇本次入選之球員

前鋒:速度、護球能力、個人突破能力、得分把握能力

中場:體能、速度、組織能力、防守意識、吊球能力

後場:1vs1 防守、指揮能力、各種防守判斷能力

七、訓練方式：

(一)戰術訓練：

1. 1vs1、2vs1、2vs2、3vs2、3vs3、4vs4 小組配合。

2. 進攻、防守戰術之配合。

3. 防守反擊戰術之配合。

4. 定位球進攻戰術之配合。

5. 整體攻防戰術之配合。

(二)攻防演練：

1. 以半場 5vs7、6vs8、10vs10 防守移位及進攻意識為主。

2. 針對對手進攻，增加各項防守條件。
3. 針對對手防守，增加各項進攻套路。
4. 強化攻防轉換的速度與平衡。

八、階段培訓方式及訓練地點(包括國內培訓、國外移地訓練、國內外參賽...等):

年度	項次	名稱	期程	地點	參加人員
2020 年	1	集訓	6 月 18 日-6 月 22 日止，共 5 天。	桃園	總教練×1、助理教練×4、防護員×1、培訓選手×26
	2	集訓	7 月 14 日-7 月 15 日止，共 5 天。	桃園	總教練×1、助理教練×4、防護員×1、培訓選手×26
	3	集訓	8 月 5 日-8 月 9 日止，共 5 天。	新竹	總教練×1、助理教練×4、防護員×1、培訓選手×26
	4	集訓	9 月 24 日-9 月 28 日止，共 5 天。	台北	總教練×1、助理教練×4、防護員×1、培訓選手×26
	5	集訓	10 月 15 日-10 月 19 日止，共 5 天。	台北	總教練×1、助理教練×4、防護員×1、培訓選手×26
	6	集訓	11 月 19 日-11 月 23 日止，共 5 天。	台北	總教練×1、助理教練×4、防護員×1、培訓選手×26

九、預期效益：

本培訓計畫預計能針對 2021 年舉辦之 2022 年 WU17 亞洲錦標賽資格賽進行備戰，透過長期培訓掌握國內選手狀況與整合球隊，提昇我代表隊國際賽成績，同時也是為未來代表隊儲備選手進行培訓，藉此銜接代表隊。

透過本計畫執行，本會希望自成人代表隊制青年代表隊可以逐步建立一貫化指導，透過年度的代表隊教練研習，了解成人代表隊選手技術方面之瓶頸，進而回到青年代表隊訓練中進行修正，最終達到強化代表隊實力以爭取國際賽事成績之培訓效果。

十、追蹤考核機制：

本會設置選訓小組，與教練團共同負責落實計畫執行，努力達成各階段目標。由教練團指出培訓名單，至本會選訓小組核定通後施實。同時並依規定依核定之培訓計畫，將執行成果送教育部體育署核備培訓。計畫執行期間，教練與球員必須遵守本會「國家培訓隊教練、球員管理辦法」，違反規範情節重大者，由總教練報請選訓小組，簽請核定後更換遞補。集訓過程中如發掘培訓名單外之優秀球員，可由教練團推薦加入，報請選訓小組通過後納入培訓名單中參加培訓。國內集訓、海外移地訓練、國內外比賽期間，本會技

術部及選訓委員會派員定期考察培訓情況，同時由教育部體育署及訓輔委員督導，考核訓練狀況。每月定期由教練團與本會技術部人員探討集訓執行概況，若有必要時，召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

# 女子五人制培訓隊 培訓計畫



# 中華民國足球協會女子五人制培訓隊備戰

## 「2020 亞洲女子五人制錦標賽」培訓計畫

- 一、依據：依據教育部體育署 108 年 10 月 1 日臺教體署競(二)字第 1080034542 號函辦理。
- 二、培訓目標：本計畫針對 2020 亞洲盃女子五人制足球錦標賽，以整合現有國內五人制足球選手來源，提高五人制足球專項技戰水平為目的，以爭取前四強為目標。
- 三、培訓時間：
- (一)第一階段訓練時間：2019 年 8 月-2019 年 12 月，備戰 2020 年女子五人制錦標賽資格賽。
- (二)第二階段訓練時間：2020 年 1 月-2020 年 7 月，備戰 2020 年女子五人制錦標賽決賽。
- 四、球隊 SWOT 分析：

Strength 優勢	Weakness 劣勢
<ul style="list-style-type: none"><li>● 亞洲女子足球強權國家皆集中於東亞地區，易取得對手資訊進行分析。</li><li>● 同時我國近年來持續強化與日本之交流，透國外及教練及講師持續引入先進教學理念與方法，預期將持續提昇我國選手實力。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 國內女子五人制賽事場次不足，選手經驗過少，無法透過長期賽事制度學習調整身體狀態及方式，同時因選手多為 11 人制、5 人制皆有參與，無法全力投入五人制訓練。</li></ul>
Opportunity 機會	Threat 威脅
<ul style="list-style-type: none"><li>● 本次為亞洲第一次辦理正式女子五人制國際賽事，考慮亞洲各國女子五人制發展狀況，將有機會取得佳績。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 國內女足選手數量較少，與 11 人制代表隊選手部份重疊，增加徵召上的難度。</li><li>● 國內選手極少與國外選手進行比賽，缺乏外部刺激，選手對於比賽的經驗與應變能力不足。</li></ul>

### 五、球隊組成：

- (一)選手遴選條件：依「中華民國足球協會各年齡層國家代表隊教練、選手遴選辦法」辦理選拔、組訓相關事宜。
- (二)遴選方式：依據上述辦法由國內五人制比賽、體育署盃、木蘭聯賽及大專盃進行選定 20 位球員參與培訓。並依照亞足聯女子五人制足球錦標賽競賽規程，決賽球員人數為 14 人。
- (三)培訓隊教練團組成：
1. 遴選條件：依「中華民國足球協會各年齡層國家代表隊教練、選手遴選辦

法」辦理選拔、組訓相關事宜。須具有國家 A 級教練資格及亞足聯各年齡層代表隊教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。

- 遴選方式：由選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練；若該名教練放棄時，得由選訓委員會重新遴選。

擔任總教練期間，需接受本會選訓委員會考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓委員會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、計畫(訓練計畫)、近況、帶隊進度、賽後、賽中、集訓等做報告。由總教練依上述辦法遴選具有經驗或潛力，能與總教練相互配合之教練。

#### 六、球隊隊形與系統：

- 強化 6 公尺區域的密集防守與快速回防的能力。
- 守門員移動中近柱的守備能力。
- 守門員發球失誤率太高。
- 簡化定位攻擊方式。
- Power play 防方時搶球的時機。
- 邊路個人防守能力。
- 攻擊的優先順序。
- 友誼賽。

七、訓練方式：第一階段為配合多數選手為社會人士可參與訓練之時間，訓練地點接選定吳鳳大學集中訓練。教練團依據選手優缺點等要點進行整合與改進，同時強化高強度比賽時的體能。第二階段預計於賽前進行海外移訓，使球員提早適應高節奏的賽事，同時能球員之間的組合方式再熟練。第三階段出發至賽事主辦國後，進行正式比賽前的最後一次全面性整合訓練。

八、階段培訓方式及訓練地點(包括國內培訓、國外移地訓練、國內外參賽...等):

年度	項次	名稱	期程	地點	參加人員
2020 年	1	集訓	3 月 20 日-3 月 22 日止，共 3 天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
	2	集訓	3 月 27 日-3 月 29 日止，共 3 天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
	3	集訓	4 月 2 日-4 月 5 日止，共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
	4	集訓	6 月 14 日-6 月 18 日止，共 5 天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
	5	集訓	6 月 29 日-7 月 5 日止，共 7 天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
	6	集訓	7 月 14 日-7 月 19 日止，	嘉義	總教練x1、助理教

		共 6 天。		練x3、防護員x1、 培訓選手x20
7	集訓	8月3日-8月9日止， 共 7 天。	台東	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
8	集訓	8月27日-8月31日止， 共 5 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
9	集訓	9月11日-9月14日止， 共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
10	集訓	9月18日-9月21日止， 共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
11	集訓	9月25日-9月28日止， 共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
12	集訓	10月16日-10月19日 止，共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
13	集訓	10月23日-10月26日 止，共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
14	集訓	10月30日-11月2日 止，共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
15	集訓	11月13日-11月16日 止，共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
16	集訓	11月20日-11月23日 止，共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
17	集訓	11月27日-11月30日 止，共 4 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
18	集訓	12月5日-12月9日止， 共 5 天。	嘉義	總教練x1、助理教 練x3、防護員x1、 培訓選手x20
19	2020 女子	延期辦理，共 14 天。	未定	總教練x1、助理教



		五人制決賽			練×3、防護員×1、 培訓選手×14
--	--	-------	--	--	-----------------------

九、預期效益：

本培訓計畫目標爭取 2020 亞洲錦標賽前八強為目標，提升國內女子足選手水平與增加參與國際賽。

十、追蹤考核機制：

本會設置選訓小組，與教練團共同負責落實計畫執行，努力達成各階段目標。由教練團指出培訓名單，至本會選訓小組核定通後施實。同時並依規定依核定之培訓計畫，將執行成果送教育部體育署核備培訓。計畫執行期間，教練與球員必須遵守本會「國家培訓隊教練、球員管理辦法」，違反規範情節重大者，由總教練報請選訓小組，簽請核定後更換遞補。集訓過程中如發掘培訓名單外之優秀球員，可由教練團推薦加入，報請選訓小組通過後納入培訓名單中參加培訓。國內集訓、海外移地訓練、國內外比賽期間，本會技術部及選訓委員會派員定期考察培訓情況，同時由教育部體育署及訓輔委員督導，考核訓練狀況。每月定期由教練團與本會技術部人員探討集訓執行概況，若有必要時，召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

# 五人制男子 U-20 培訓隊 培訓計畫



# 中華民國足球協會五人制男子 U-20 培訓隊備戰

## 「2021 亞洲五人制 U-20 錦標賽」培訓計畫

一、依據：依據教育部體育署 108 年 10 月 1 日臺教體署競(二)字第 1080034542 號函辦理。

二、培訓目標：本計畫針對亞洲足球聯盟五人制足球 U-20 分齡賽，籌組國內現有五人制足球選手來源與五人制專項教練團，為我國爭取佳績。同時為 FIFA 未來可能籌辦的五人制足球分齡世界盃，擬定可行的組訓模式。

三、培訓時間：

(一)第一階段訓練時間：2020 年 3 月-2020 年 10 月，備戰 2021 年五人制 U20 錦標賽資格賽。

(二)第二階段訓練時間：2020 年 11 月-2021 年 5 月，備戰 2021 年五人制 U20 錦標賽復賽。

四、球隊 SWOT 分析：

Strength 優勢	Weakness 劣勢
<ul style="list-style-type: none"><li>● 亞洲大部分國家五人制皆處於起步階段，有利我國爭取佳績。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 培訓經費龐大，資源籌措不易。</li><li>● 少子化問題，選手來源不足。</li><li>● 部份年輕選手缺乏國際賽事經驗。</li></ul>
Opportunity 機會	Threat 威脅
<ul style="list-style-type: none"><li>● 創造更多足球參與人口及觀眾。</li><li>● 創造專任教練機會。</li><li>● 提升選手技術比賽經驗。</li><li>● 打造具有競爭力的台灣足球。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 學校課業壓力，無法長期配合訓練。</li></ul>

五、球隊組成：

(一)選手遴選條件：依「中華民國足球協會各年齡層國家代表隊教練、選手遴選辦法」辦理選拔、組訓相關事宜。

(二)遴選方式：依上述辦法自國內五人制聯賽、體委盃、大專體總五人制錦標賽、高中五人制聯賽以及具我國身分的海外選手。

(三)選手年齡限制：2001 年 1 月 1 日(含)之後出生之選手。

(四)培訓隊教練團組成：

1. 遴選條件：依「中華民國足球協會各年齡層國家代表隊教練、選手遴選辦法」辦理選拔、組訓相關事宜。須具有國家 A 級教練資格及亞足聯各年齡層代表隊教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。

2. 遴選方式：由選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練；若該名教練放棄時，得由選訓委員會重新遴選。

擔任總教練期間，需接受本會選訓委員會考核與監督，並列席參加本會定

期性召開選訓委員會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、計畫(訓練計畫)、近況、帶隊進度、賽後、賽中、集訓等做報告。由總教練依上述辦法遴選具有經驗或潛力，能與總教練相互配合之教練。

#### 六、訓練方式：

##### 1. 守門員訓練：

- ◆以五人制守門員專項技能力為方針，強化手與腳傳球上攻擊組織建立。
- ◆強化五人制守門員向前與橫向移動能力，訓練移動中阻斷射門能力。
- ◆加強五人制守門員定位球防守概念。

##### 2. 個人技戰術訓練：

- ◆熟悉五人制足球傳控球、帶球、射門技術。
- ◆加強個人防守與攻擊戰術意識。
- ◆強化攻防轉換的判斷速度與速耐力。

##### 3. 團體戰術訓練：

- ◆團隊輪轉方式與一致性的移位。
- ◆防守反擊的攻擊模式。
- ◆區域防守戰術運用。
- ◆守門員持球與球門球時攻擊組織建立。
- ◆角球定位球進攻與防守戰術。
- ◆自由球定位球進攻與防守戰術。
- ◆反壓迫攻擊戰術。
- ◆Power play 策略。
- ◆模擬各項比賽情境。

##### 4. 友誼賽：

- ◆與國內社會隊與大學隊友誼賽。
- ◆與海外青年隊獲聯業隊友誼賽。
- ◆邀請相關國家 U-20 五人制代表隊進行友誼賽。

#### 七、階段培訓方式及訓練地點(包括國內培訓、國外移地訓練、國內外參賽...等):

年度	項次	名稱	期程	地點	參加人員
2020 年	1	集訓	3 月 18 日-3 月 22 日止，共 5 天。	嘉義	總教練×1、助理教練×3、防護員×1、培訓選手×20
	2	集訓	4 月 1 日-4 月 5 日止，共 5 天。	嘉義	總教練×1、助理教練×3、防護員×1、培訓選手×20
	3	集訓	5 月 29 日-6 月 2 日止，共 5 天。	嘉義	總教練×1、助理教練×3、防護員×1、培訓選手×20
	4	集訓	6 月 24 日-6 月 28 日止，共 5 天。	嘉義	總教練×1、助理教練×3、防護員×1、培訓選手×20

5	集訓	7月17日-7月21日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
6	集訓	8月5日-9月9日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
7	集訓	8月22日-8月26日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
8	集訓	9月9日-9月13日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
9	集訓	9月26日-9月30日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
10	集訓	10月14日-10月18日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
11	集訓	11月4日-11月8日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
12	集訓	11月23日-11月27日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
13	集訓	12月9日-12月13日止，共5天。	嘉義	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x20
14	2021 AFC 五人制 U20 錦標賽資格賽	延期辦理，共13天。	未定	總教練x1、助理教練x3、防護員x1、培訓選手x14

#### 八、預期效益：

東亞區會員協會有中華台北、日本、關島、北馬、中國、南韓、朝鮮、澳門、香港、蒙古。10個會員協會中，北馬、關島、朝鮮目前未積極推展五人制足球運動，因此參賽機率較低。而日本、中國、南韓為實力較高的對手，其中日本U-20是上一屆亞洲盃的冠軍，預估日本為東亞區實力最堅強的隊伍。目前中國因上屆輸給我國淘汰之後，目前正積極培訓當中，且到歐洲展開移地訓練，南韓在前兩屆均無派隊參加。香港、澳門、蒙古在上屆雖輸給我國淘汰之後，但在這兩年國內聯賽發展之下，並且辦理選拔賽培訓相關選手，水平已經提升許多。透過培訓爭取賽事佳績，同時銜續五人制國家代表隊選手來源，建立一貫性指導。

#### 九、追蹤考核機制：

本會設置選訓小組，與教練團共同負責落實計畫執行，努力達成各階段目標。由教練團指出培訓名單，至本會選訓小組核定通後施實。同時並依規定依核定之培訓計畫，將執行成果送教育部體育署核備培訓。計畫執行期間，教練與球員必須遵守本會「國家培訓隊教練、球員管理辦法」，違反規範情節重大者，由總教練報請選訓小組，簽請核定後更換遞補。集訓過程中如發掘培訓名單外之優秀球員，可由教練團推薦加入，報請選訓小組通過後納入培訓名單中參加培訓。國內集訓、海外移地訓練、國內外比賽期間，本會技術部及選訓委員會派員定期考察培訓情況，同時由教育部體育署及訓輔委員督導，考核訓練狀況。每月定期由教練團與本會技術部人員探討集訓執行概況，若有必要時，召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。