

# 中華民國足球協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 男子足球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 2 月 5 日心競字第 1100000627 號書函備查

- 一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函。
- 二、目的：持續提升我國男足亞運培訓隊整體實力，於 2019 年亞洲足球聯盟 U-19 錦標賽取得佳績結束後持續訓練工作，以銜續備戰 2022 杭州亞洲運動會、2024 巴黎奧運作準備，同時配合體育署新南向政策，積極參與東南亞國際賽事交流，進行長期培育，爭取 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會小組賽前二名出線機會，晉級十六強，放眼未來 2024 巴黎奧運亞洲區小組賽事。
- 三、SWOT 分析：
  - (一) Strength(優勢)：

男子亞運足球培訓隊目前組成以大學球員為主體，年輕球員在近二年國際賽事的過程中，不斷地提升競爭力。我國亦有年輕旅外球員涉足瑞典聯賽、挪威聯賽、以及美國大學聯賽系統等，藉由旅外球員不同的經驗累積共同成長之下，帶動國內年輕球員球場上的動力與團隊凝聚力。
  - (二) Weakness(劣勢)：

目前臺灣球員所效力之球隊無常態的訓練模式，同時國內聯賽的水平與競爭力不足，球員在比賽能力與節奏的掌握無法與國際接軌，國內球員的競賽刺激不足。另外本國內守門員教練與守門員的培訓也是另一個重點。
  - (三) Opportunity(機會)：

結合中華民國足球協會外籍教練整合發展計畫，整合過去與現有的外籍與臺灣教練，將教練團隊的效能發揮到最極限。同時，透過國家運動訓練中心移地訓練計畫的支持，前往海外與職業球隊進行練習賽，針對實戰經驗找出球隊缺失，以彌補國內比賽強度刺激不足的問題。
  - (四) Threat(威脅)：

因亞奧運男子足球項目年齡限制為 23 歲以下，無法招募更多目前國家隊中資深具有經驗的優秀球員。另外，男子培訓隊目前最需補強的後衛球員位置，在短期內無法立即從年輕的一代中培育出即時戰力的球員。球隊能否持續相同的戰術理念與球隊風格，也是未知的因素。

#### 四、訓練計畫

##### (一) 訓練目標

1、總目標：於 2022 年亞運達成小組賽前二名或晉級淘汰賽階段

2、階段目標

(1) 第 1 階段 (自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)

A. 訓練地點：台南蕭壠足球場/國訓中心/國立體育大學/海外

B. 預定參加賽事：本階段並無國際賽事安排，後由協會安排或舉辦國際賽事。

C. 參賽實力評估：預計由本會邀請或參與實力相當國際友誼賽事

D. 預估成績：獲得平局或贏球

(2) 第 2 階段 (自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止)

A. 訓練地點：台南蕭壠足球場/國訓中心/國立體育大學/海外

B. 預定參加賽事：2022 亞洲足球聯盟 U-23 錦標賽小組賽與 2022 東亞盃足球錦標賽第二輪

C. 參賽實力評估：U-23 錦標賽小組賽事為亞洲足球聯盟中幾乎所有國家都會參與，實力落差較大，有機會晉級下一輪。東亞盃第二輪賽事對手實力相當，仍有取勝機會。

D. 預估成績：東亞盃第二輪賽事目標取得一勝

(3) 第 3 階段 (自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

A. 訓練地點：台南蕭壠足球場/國訓中心/國立體育大學/海外

B. 預定參加賽事：2022 亞洲足球聯盟 U-23 錦標賽

C. 參賽實力評估：複賽賽事分為小組賽與淘汰賽制，若能成功晉級有望在小組賽中取得勝利或平局。

D. 預估成績：複賽賽事小組賽中目標取得一勝。

根據國際足總(FIFA)於 2020 年 9 月最新公布的亞洲男子足球排名如下

表，其中因應小組賽每組 4 至 5 隊，細分為四個檔次，我國大約位於第三檔次之中。

第一檔次		第二檔次		第三檔次		第四檔次	
1	日本	12	烏茲別克	23	菲律賓	34	尼泊爾
2	伊朗	13	黎巴嫩	24	土庫曼	35	印尼
3	南韓	14	越南	25	緬甸	36	柬埔寨
4	澳洲	15	吉爾吉斯	26	中華臺北	37	澳門
5	卡達	16	約旦	27	香港	38	孟加拉
6	沙烏地	17	巴林	28	葉門	39	寮國
	阿拉伯	18	巴勒斯坦	29	科威特	40	不丹
7	伊拉克	19	印度	30	阿富汗	41	蒙古
8	阿聯酋	20	泰國	31	馬來西亞	42	汶萊
9	中國	21	北韓	32	馬爾地夫	43	東帝汶
10	敘利亞	22	塔吉克	33	新加坡	44	關島
11	阿曼					45	巴基斯坦
						46	斯里蘭卡

(二) 訓練方式：

採階段短期集訓，總教練由觀察名單中選出核定名額之教練團隊與選手進行集中訓練、賽前集訓、移地訓練與參與賽事。於本會舉辦台灣企業甲級足球聯賽期間，以原所屬母球隊訓練為主並以賽代訓，於非台灣企業甲級足球聯賽舉辦期間，進行期程較長之集中訓練，以此強化培訓隊整體戰力並於聯賽期間維持競爭性。

1. 第1階段：訓練主題以足球專項體能強化與團隊共識方面著手。本階段以目前培訓隊具有2022 AFC-U-23 資格賽資格之選手為主體，並納其他大專優秀選手，嘗試發掘國內具潛力的年輕好手，透過集中訓練的方式，建立整體戰術的共同想法。同時本階段針對2022 AFC-U23 資格賽，希望能透過數次高水平的移地訓練與賽事，強化選手的心理素質，適應高強度賽事，亦能為男足國家隊注入新血。
2. 第2階段：本階段延續2022 AFC-U-23 資格賽培訓，目標為在資格賽中拿出最好的表現晉級下一輪，持續培育國內具潛力的年輕好手。透過高水平的賽事，強化國家隊水平，積極備戰2022年亞洲運動會。同時結合新南向政策，與我國辦理國際邀請賽事，以增加年輕球員國際賽事磨練機會。
3. 第3階段：有望透過2022 AFC-U-23 錦標賽，以2022 亞洲運動會達成小組賽前二名或晉級淘汰賽階段為目標以賽代訓，同時設定賽事目標為小組前二出線晉級16強，自第二階段中挑選表現最優異之選手，加上超齡三位國家隊選手援助，全力備戰亞運賽事，並且持續透過高水平的移地訓練與賽事，強化選手的心理素質，收集可能對手之資訊，演練模擬，提升戰術戰略執行能力。

(三) 實施要點：

1. 本計畫以參與2019年男子足球亞足聯U-19賽事班底，經過邀請賽與錦標賽洗禮後表現不俗，能夠透過亞運培訓計畫進而於亞運中達成更好的成績，預計能提升國內男子足球選手高水平比賽的賽事經驗，屆時藉由資深選手的經驗來帶動此批有潛力年輕選手，對國家隊年輕選手培育具有正面效益。
2. 總教練將於每一階段中提出教練團與選手之觀察名單，在同一階段內集訓、移地訓練、參與國際賽事等將皆由此名單中選出選手參與，於各賽事與訓練中斟酌選手表現並於下一階段修正或替換觀察名單。
3. 因應疫情之故，短期內訓練成效預估較為不易，本會亦積極尋求同年齡層選手參賽磨練機會，等待亞足聯公布正式U-23比賽與東亞盃足球錦標賽辦法與地點時，將可以此賽事做為選手檢測之依據。
4. 本計畫預計能提升國內男子足球選手水平與增加國際賽參與度，以提高世界排名為目標。2019年整年度的賽訓過程中，我國由世界排名191名上升到目前世界排名138名，進步53名，期望透過比賽與訓練，爭取國際比賽積分與排名，將我國世界排名能推向112名之列，目前世界排名150名前的國家皆有職業聯賽的發展。
5. 本計畫能延續2022世界盃、2023亞洲盃、2024巴黎奧運，透過國家隊整體水平的提升，為足球支持者帶來更精彩的國際賽事，以增加足球參與人口。同時建立國人的國家認同感。

#### 五、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練（團）落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。
- (二) 教練（團）應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標（以具體數據訂定檢測點），據以執行及考核選手培訓情形。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 提供集訓、海外移地訓練與比賽經費。
- (二) 運科：協助球員運動科學輔助訓練，進行身體能力評估。同時，藉由心理諮詢師協助，調整球員心理狀況。
- (三) 運動防護：由國家運動訓練中心於培訓計畫執行期間，選派一名隨隊防護員。同時於參與國際賽事期間，因運動傷害防護工作與運動恢復的需求較高，請國家運動訓練中心增派另一名防護員與運動按摩師協助工作。
- (四) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (五) 課業輔導：辦理學生課業輔導。
- (六) 提供經費協助教練團辦公假留職留薪，必要時協助辦理代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 提供影片蒐蒐相關設備，協助分析比賽影片與情報彙整

- 七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

2021 年-2022 年預定國際競賽與移地訓練行程表

月份	日期	行程	說明
第一階段（自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止）			
2021 年			
1 月	1/19-1/26	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
5 月	5/31-6/8	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
7 月	7/5-7/14	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
8 月	8/5-8/11	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
8 月	8/30-9/8	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
第二階段（自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止）			
2021 年			
10 月	10/1-10/10	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
10 月	10/11-10/18	海外移地訓練	東亞/東南亞/未定
10 月	10/19-10/22	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
10 月	10/23-10/31	亞足聯 U-23 資格賽	未定
11 月	11/08-11/15	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
未定	未定	東亞足球錦標賽第二輪	未定
2022 年			
1 月	1/23-1/30	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
第三階段（自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止）			
2022 年			
3 月	3/1-3/7	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
4 月	4/7-4/14	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
5 月	5/22-5/30	海外移地訓練	東亞/東南亞/未定
6 月	6/1-6/19	亞足聯 U-23 決賽	未定

月份	日期	行程	說明
7月	7/11-7/18	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
8月	8/1-8/7	國內短期集訓	台南蕭壠足球場/國家運動訓練中心/國立體育大學
8月	8/17-8/26	海外移地訓練	未定
9月	9/1-9/9	2022年杭州亞洲運動會 賽前移地訓練	未定
	9/10-9/25	2022年杭州亞洲運動會	中國大陸杭州

註:以上未含

1. 受邀與主辦之國際友誼賽與賽前集訓
2. 未定之各資格賽、錦標賽