

中華民國足球協會

【111 年培育優秀或具潛力運動選手計畫】



CTFA
CHINESE TAIPEI FOOTBALL ASSOCIATION

中華民國足球協會男子 U17 培訓隊
參加 2023 亞足聯 U17 亞洲盃資格賽選手培訓參賽實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 110 年 10 月 18 日臺教體署競(二)字第 1100037817 號函。
- 二、目的：本計畫針對 2022 年舉辦的 2023 亞洲盃資格賽，為了整合國內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 亞洲盃決賽。
- 三、SWOT 分析
- (一)Strength(優勢)：利用本階段遴選優秀 U15、U16 潛力選手，經由長期的培訓，統一選手的競賽觀念，提升技、戰術執行習慣，規劃國內外移地訓練或比賽，增加選手實戰經驗與高度的抗壓性，培養臨場應對能力。
- (二)Weakness(劣勢)：國內 U17 男子足球選手素質參差不齊，且參與正式賽事經驗明顯不足，選手每週參與足球訓練的時數差距甚大，玩票性質高，要長期投入者少，故難以挑選所謂真正優質的潛力選手。
- (三)Opportunity(機會)：藉由國內企業聯賽、旅外優秀球員追求極限與卓越的帶領，逐漸凝聚而形成每一位 U17 代表隊員追求成功，達成目標的堅定信念。當這些有遠大抱負的選手與教練團，具備了理想、熱情與毅力時，成功不在遙不可及，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。
- (四)Threat(威脅)：為登上亞洲足球強國之列，將臺灣男子足球推向國際舞台，國家男足未能普及發展與職業化是為最大威脅。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：為備戰 2022 年 U17 亞洲盃資格賽，利用密集訓練加強體能與技術，提升足球水準，以期許獲得佳績為我國爭去最高榮譽，進入 2023 亞洲盃決賽。

2. 階段目標

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	3 月 26 日~3 月 31 日， 共計 6 天。	高雄	總教練*1、助理 教練*4、防護員 *1、選手*26
2	集訓	4 月 15 日~4 月 19 日， 共計 5 天。	高雄	
3	集訓	5 月 25 日~5 月 29 日， 共計 5 天。	屏東	
4	集訓	7 月 7 日~7 月 13 日， 共計 7 天。	嘉義	
5	集訓	8 月 17 日~8 月 23 日，	桃園	

		共計 7 天。		
6	集訓	9 月 1 日~9 月 5 日，共計 5 天。	高雄	
7	賽前集訓	9 月 21 日~9 月 23 日，共計 3 天。	臺北	總教練*1、助理教練*4、防護員*1、選手*23
8	賽前海外移訓	9 月 24 日~9 月 26 日，共計 3 天。	未定	總教練*1、助理教練*4、防護員*1、隊醫*1、選手*23
9	2023 AFC U17 亞洲盃資格賽	9 月 27 日~10 月 10 日，共計 14 天。	未定	
10	居家檢疫隔離	10 月 11 日~10 月 20 日，共計 10 天。	林口福容飯店	

(二)訓練方式

採階段短期培訓方式，由教練團實際前往各項賽事與活動觀察優秀選手，並依代表隊組隊需要遴選優秀選手後，提送本會選訓委員會。

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哪些球員較能夠在高壓力之下，呈現出較佳的心理狀態表現，以供日後目標賽事之參考與判斷。

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、1VS1 防守、指揮、四位平行防守保持平衡、壓上及助功能力。

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。

1. 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(邊路進攻吊中攻擊及防守)。
- 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)。

2. 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)。

3. 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新與使命感。
- ④加強球員平時訓練與比賽意志力、鬥志，培養比賽情緒。

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2006 年 1 月 1 日至 2008 年 12 月 31 日前出生對足球有興趣並具有經驗者。
2. 選手遴選方式：
 - ①參加 2020~2021 年中華民國足球協會全國青少年盃。
 - ②109~110 年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之優秀選手。
3. 教練團遴選條件：依「中華民國足球協會各年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。
4. 教練團遴選方式：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互相配合之教練。

擔任教練期間，需接受本會選訓委員考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、訓練計畫、賽後、集訓等做報告。

五、督導考核

本會設置選訓委員小組，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實施。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。計畫執行期間，教練與球員必須遵守「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，若必要時召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

六、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送教育部體育署審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國足球協會男子 U20 培訓隊
參加 2023 亞足聯 U20 亞洲盃資格賽選手培訓參賽實施計畫

一、依據：教育部體育署 110 年 10 月 18 日臺教體署競(二)字第 1100037817 號函。

二、目的：本計畫針對 2022 年 U20 亞洲盃資格賽培訓選手進行早期人才培育，健全潛力選手培育體系，提升訓練效率，將遴選優秀 U18 潛力選手進行培訓，使選手能進行技術、戰術、觀念銜接，俾利發揮最大效益。

三、SWOT 分析

(一)Strength(優勢)：利用參與本次國際賽增加選手實戰經驗，提升對抗強度，使選手能從不同於台灣球隊人才，培養臨場應對能力及高度抗壓力。

(二)Weakness(劣勢)：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。

(三)Opportunity(機會)：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。

(四)Threat(威脅)：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、越南、約旦、寮國、印尼、關島等國家男足威脅本國男足。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：本計畫針對 2023 U20 亞洲盃資格賽參賽資格，整合現有國內符合年齡層並具備潛力足球選手，提高足球專項技戰水平為目的，並爭取進入 2023 U20 亞洲盃決賽。

2. 階段目標

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	5 月 19 日~5 月 25 日， 共計 7 天。	花蓮	總教練*1、助理 教練*4、防護員 *1、選手*26
2	集訓	6 月 10 日~6 月 16 日， 共計 7 天。	花蓮	
3	集訓	7 月 19 日~7 月 28 日， 共計 10 天。	桃園	
4	集訓	8 月 12 日~8 月 21 日， 共計 10 天。	新竹	
5	賽前集訓	8 月 31 日~9 月 2 日， 共計 3 天。	桃園	總教練*1、助理 教練*4、防護員

				*1、選手*23
6	賽前海外移訓	9月3日~9月5日，共計3天。	未定	總教練*1、助理教練*4、防護員*1、隊醫*1、選手*23
7	2023 AFC U20 亞洲盃資格賽	9月6日~9月19日，共計14天。	未定	
8	居家檢疫隔離	9月20日~9月29日，共計10天。	林口福容飯店	

(二)訓練方式

期別	整合期	訓練期 I	訓練期 II	比賽期
體能	無氧耐力及肌力訓練	有氧耐力 無氧耐力 間歇訓練	金字塔重量訓練-加強爆發力	短距離衝刺
技術能力	基本傳、控球球能力 小組配合	基本傳、控球能力 小組配合	採比賽模式之訓練方法	採比賽模式之訓練方法
心理建設	設定訓練的階段目標並確實執行	設定對手的實力並確實執行技戰術訓練	加強足球比賽觀念	增加榮譽感及自信心培養
健康管理	詳細了解現階段身體狀況在行調整訓練進度	調整飲食及生活習慣藉以適合訓練	加強訓練前的伸展和訓練後的緩和都需要完整落實	加強訓練前的伸展和訓練後的緩和都需完整落實

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2003年1月1日至2007年12月31日前出生對足球有興趣並具有經驗者。
2. 選手遴選方式：
 - ①本會舉辦之全國各級賽事表現優異之選手。
 - ②109~110年大專聯賽、中學聯賽表現優異之選手。
 - ③有潛力參加世大運、亞運、奧運會選手。於上述遴選條件中採取國內訓練人數從寬，國外移地訓練從嚴之方式，並經培育優秀及具潛力選手之選訓小組過後培訓，每次集訓各徵召26名選手訓練。
3. 教練團遴選條件：依「中華民國足球協會各年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。
4. 教練團遴選方式：由技術部門實地考察及舉辦講習會，實際了解教練能力，以選出具備能力及潛力之教練，並通過講習會來整合教練團之技、戰術方針，並依照教練能力分派至各級儲訓隊擔任執行教練。並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互相配合之教練。擔任教練期間，需接受本會選訓委員考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、訓練計畫、賽後、集訓等做報告。

五、督導考核

本會設置選訓委員小組，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實施。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。計畫執行期間，教練與球員必須遵守「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，若必要時召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

- 六、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送教育部體育署審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國足球協會女子 U17 培訓隊選手培訓參賽實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 110 年 10 月 18 日臺教體署競(二)字第 1100037817 號函。
- 二、目的：本培訓目標以中華足協提出之亞洲四強為方向，為達成目標，短期培訓以進入 2024 FIFA 女子 U17 世界盃為目標，並為 2023 年參加 2024 AFC U17 女子亞洲盃資格賽、決賽賽事進行備戰，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能見度與成績。

三、SWOT 分析

- (一)Strength(優勢)：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。
- (二)Weakness(劣勢)：國內缺乏良好之足球場地，無法提升選手訓練品質，並容易增加選手於比賽、練習中受傷機率。
- (三)Opportunity(機會)：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。
- (四)Threat(威脅)：國內女子選手數逐年減少，目前全台灣國中年齡女子球隊大約 5 隊計 100 位選手，可挑選之優秀選手不足，嚴重影響我國各級青年代表隊至成人代表隊賽事成績。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：本培訓計畫針對 2024 AFC WU17 亞洲盃資格賽進行備戰。
2. 階段目標：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	6 月 11 日~6 月 15 日，共計 5 天。	台中	總教練*1、助理教練*4、防護員*1、選手*26
2	集訓	7 月 14 日~7 月 20 日，共計 7 天。	高雄	
3	集訓	7 月 29 日~8 月 4 日，共計 7 天。	新竹	
4	集訓	8 月 18 日~8 月 24 日，共計 7 天。	嘉義	
5	集訓	10 月 19 日~10 月 23 日，共計 5 天。	台中	
6	集訓	11 月 24 日~11 月 28 日，共計 5 天。	新竹	
7	賽前集訓	12 月 16 日~12 月 19 日，共計 4 天。	台北	總教練*1、助理教練*1、防護員*1、選手*20
8	2021 年第 3 屆亞洲青年運	12 月 20 日~12 月 28 日，共計 9 天。	中國汕頭	

	動會			
--	----	--	--	--

(二)訓練方式

①球隊隊形

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。

②訓練方式

I. 體能訓練：

1①基礎體能：編組統一教材，實施自我約束訓練。

1②專項性體能：

- 訂定連續性訓練課程。
- 重量訓練。
- 有氧及無氧運動訓練。
- 各階段賽前及比賽間體能調整之訓練。

II. 技術訓練：

- 展現基本動作連續性、實用性、合作性。
- 強化個人實戰突破能力。
- 加強觀察閱讀比賽能力，提升基本技術展現空間。

III. 戰術訓練：

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

IV. 攻防演練：

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

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2007 年 1 月 1 日至 2009 年 12 月 31 日前出生對足球有興趣並具有經驗者。
2. 選手遴選方式：以下述遴選條件，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。
 - ①2018~2020 年青少年盃表現優異之選手。
 - ②2018~2020 年中學聯賽表現優異選手。
 - ③本會臺灣青年足球聯賽女子組 U15 表現優異選手。

- ④各區訓練中心女子組選手。
 - ⑤具有中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。
3. 教練團遴選條件：依「中華民國足球協會各年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。
4. 教練團遴選方式：由技術部門實地考察及舉辦講習會，實際了解教練能力，以選出具備能力及潛力之教練，並通過講習會來整合教練團之技、戰術方針，並依照教練能力分派至各級儲訓隊擔任執行教練。並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互相配合之教練。擔任教練期間，需接受本會選訓委員考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、訓練計畫、賽後、集訓等做報告。

五、督導考核

本會設置選訓委員小組，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實施。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。計畫執行期間，教練與球員必須遵守「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，若必要時召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

- 六、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送教育部體育署審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國足球協會女子 U20 培訓隊選手培訓參賽實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 110 年 10 月 18 日臺教體署競(二)字第 1100037817 號函。
- 二、目的：透過潛力培訓的計畫，建立 WU17、WU20 兩個梯隊，使各級代表隊以一貫的訓練理念及目標，在長期培訓下，得以提昇選手個人及球隊整體實力，同時銜續至我國國家代表隊，短期目標以進入女子 U20 亞洲盃決賽圈，最終重返亞洲四強，並打進 U20 世界盃賽事。

三、SWOT 分析

- (一) Strength(優勢)：我國近年來持續強化與日本之交流，透過國外及教練、講師持續引入日本教學理念與方法，預期將持續提昇我國選手實力。
- (二) Weakness(劣勢)：部分選手有踢過木蘭甲組聯賽較有抗壓性與身體對抗強度。
- (三) Opportunity(機會)：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隊發展足球生涯。
- (四) Threat(威脅)：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。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：針對 2023 年 U20 女子亞洲盃資格賽足球選手人才培育，提早整合選手在團隊技戰術觀念上一致性，俾利發揮最大效益，爭取進入前八強為目標。
2. 階段目標：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	6 月 15 日~6 月 19 日，共計 5 天。	台北	總教練*1、助理教練*4、防護員*1、選手*26
2	集訓	7 月 7 日~7 月 11 日，共計 5 天。	桃園	
3	集訓	7 月 27 日~7 月 31 日，共計 5 天。	台北	
4	集訓	8 月 11 日~8 月 15 日，共計 5 天。	台中	
5	集訓	8 月 26 日~8 月 30 日，共計 5 天。	桃園	
6	集訓	9 月 16 日~9 月 20 日，共計 5 天。	新竹	

(二)訓練方式

目前球隊以 U18 年齡為球隊組成，在考量球員成長性，目前球隊還是以提昇技術層面著手，讓球員對球賽判斷理解能力提升，並以獲取勝利為基本信念，以現代足球趨勢為追求的方向，設定了幾個基本隊形：1. 有效的保有持球權 2. 快速的攻守轉換 3. 防守的高位壓迫判斷 4. 後場的密集協防 5. 防守反擊的發動。

模擬比賽環境，安排有主題的課題、提升球員戰術能力，建立球隊的戰術執行能力。

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2004 年 1 月 1 日至 2008 年 12 月 31 日前出生對足球有興趣並具有經驗者。
2. 選手遴選方式：
 - ①本會舉辦之全國各級聯賽事表現優異之選手。
 - ②109~110 年大專聯賽、中學聯賽表現優異之選手。
 - ③有潛力參加世大運、亞運、奧運會選手。
3. 教練團遴選條件：依「中華民國足球協會各年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。
4. 教練團遴選方式：由技術部門實地考察及舉辦講習會，實際了解教練能力，以選出具備能力及潛力之教練，並通過講習會來整合教練團之技、戰術方針，並依照教練能力分派至各級儲訓隊擔任執行教練。並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互相配合之教練。擔任教練期間，需接受本會選訓委員考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓會議。

五、督導考核

本會設置選訓委員小組，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實施。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。計畫執行期間，教練與球員必須遵守「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，若必要時召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

六、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送教育部體育署審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國足球協會男子五人制培訓隊選手培訓
參加 2022 AFC 五人制亞洲盃選手培訓參賽實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 110 年 10 月 18 日臺教體署競(二)字第 1100037817 號函。
- 二、目的：本計畫針對 2022 五人制亞洲盃進行備戰，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，提高五人制足球專項技戰術水平為目的。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、SWOT 分析

- (一) Strength(優勢)：目前我國許多選手於中國參加職業五人制賽事，於賽事中累積經驗並提昇競爭力，將有助於經驗傳承帶動年輕選手。
- (二) Weakness(劣勢)：國內選手人數不足，同時目前台灣所培育的選手於技術及戰術理解上皆有不足，面對實力較強之對手時，較難突破。
- (三) Opportunity(機會)：部分年輕選手參加過 U20 五人制亞洲盃錦標賽及本會辦理的五人制聯賽，將增加選手國際賽事經驗，成為外來代表隊核心選手。
- (四) Threat(威脅)：台灣選手缺乏與國外選手的比賽機會，因此在國際賽事中難以迅速發揮最佳狀態。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：本計畫針對 2022 五人制亞洲盃進行備戰，以進入決賽為目標。

2. 階段目標：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	1 月 8 日~1 月 12 日，共計 5 天。	嘉義	總教練*1、助理教練*3、防護員*1、選手*20
2	集訓	2 月 22 日~2 月 28 日，共計 7 天。	嘉義	
3	集訓	3 月 13 日~3 月 17 日，共計 5 天。	嘉義	
4	集訓	4 月 10 日~4 月 14 日，共計 5 天。	高雄	
5	賽前集訓	4 月 28 日~5 月 1 日，共計 4 天。	台北	總教練*1、助理教練*3、防護員*1、選手*14
6	賽前海外移訓	5 月 2 日~5 月 6 日，共計 5 天。	泰國	總教練*1、助理教練*3、防護員*1、隊醫*1、選手*14
7	2022 AFC 五人制亞洲盃資格賽	5 月 7 日~5 月 15 日，共計 9 天。	泰國	
8	居家檢疫隔離	5 月 16 日~5 月 25 日，共	林口福	

		計 10 天。	容飯店	
9	集訓	7 月 9 日~7 月 13 日，共計 5 天。	高雄	總教練*1、助理教練*3、防護員*1、選手*20
10	集訓	8 月 13 日~8 月 17 日，共計 5 天。	台北	
11	賽前海外移訓	9 月 22 日~9 月 26 日，共計 5 天。	科威特	
12	2022 AFC 五人制亞洲盃	9 月 27 日~10 月 21 日，共計 25 天。	科威特	總教練*1、助理教練*3、防護員*1、隊醫*1、選手*14
13	居家檢疫隔離	10 月 22 日~10 月 31 日，共計 10 天。	林口福容飯店	

(二)訓練方式

年度具體訓練目標

- ◆前場壓迫性防守的概念。
- ◆區域防守的概念。
- ◆攻守轉換的把握性。
- ◆反壓迫的攻擊。
- ◆3-1、4-0 攻擊的轉換。
- ◆定位球。

①守門員訓練：

- 以五人制守門員專項技能力。
- 強化手與腳傳球上攻擊組織建立。
- 強化守門員站位與位置選擇的判斷能力。
- 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。
- 加強個人防守戰術。
- 加強個人攻擊戰術。
- 強化攻防轉換的判斷速度與速耐力。
- 強化罰球能力。

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。
- 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
 - 與海外青年隊或聯業隊友誼賽

(三)實施要點

1. 選手遴選條件：依據亞洲足球聯盟五人制亞洲盃競賽規程資格規定進行徵選，由國內五人制比賽與聯賽、體育署盃、五人制大專盃及海外選手參與培訓。
2. 教練團遴選條件：依「中華民國足球協會各年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。
3. 教練團遴選方式：由技術部門實地考察及舉辦講習會，實際了解教練能力，以選出具備能力及潛力之教練，並通過講習會來整合教練團之技、戰術方針，並依照教練能力分派至各級儲訓隊擔任執行教練。並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互相配合之教練。擔任教練期間，需接受本會選訓委員考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、訓練計畫、賽後、集訓等做報告。

五、督導考核

本會設置選訓委員小組，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實施。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。計畫執行期間，教練與球員必須遵守「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，若必要時召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

- 六、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送教育部體育署審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國足球協會女子五人制培訓隊選手培訓實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 110 年 10 月 18 日臺教體署競(二)字第 1100037817 號函。
- 二、目的：五人制足球為綜合賽會新興運動，目前已列入青年奧運、亞洲室內運動會正式比賽項目。本計畫針對 2023 女子五人制亞洲盃，籌組國內現有五人制足球選手來源與五人制教練團，提早儲備專業人力。

三、SWOT 分析

- (一) Strength(優勢)：東亞部分國家五人制皆處於起步階段，有利我國爭取佳績。我國在 2018 年男子五人制亞洲盃引用巴西籍阿迪爾教練後，改造男子國家隊比賽模式，也期望影響女子國家隊比賽模式以及帶動年輕球員球場上的動力與團隊凝聚力。
- (二) Weakness(劣勢)：目前台灣球員效力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。
- (三) Opportunity(機會)：結合中華民國足球協會整合培訓計畫，將教練團隊的效率發揮到最極限。同時，透過移地訓練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。並且以地主球隊主場優勢參賽，提高球員與教練參與動機，並能創造更多足球參與人口及觀眾。我國女子五人制成人代表隊目前於東亞區尚無成績表現，青年軍在此也具備挑戰性。
- (四) Threat(威脅)：國內女足選手數量較少，與 11 人制代表隊選手部分重疊，增加徵召上的難度。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：以 2023 AFC 女子五人制亞洲盃為目標進行人才及早培訓爭取前三佳績。
2. 階段目標：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	7月7日~7月13日，共計7天。	高雄	總教練*1、助理教練*3、防護員*1、選手*20
2	集訓	7月24日~7月30日，共計7天。	高雄	
3	集訓	8月17日~8月23日，共計7天。	台東	
4	集訓	9月23日~9月28日，共計6天。	台東	

(二)訓練方式

1. 技、戰術訓練

- ①個人強化訓練：熟悉五人制足球傳控球、帶球、射門技術。加強個人防守戰術。加強個人攻擊戰術。強化攻防轉換的判斷速度與速耐力。強化罰球能力。
- ②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。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。
- ③建立團隊規律性的戰術與打法，設定球隊共同追求的目標。依照我國球員的特質，組織球隊不同場區的應對策略，發展連動性與共同意識的防守，打造屬於中華台北的球隊風格。

2. 心理與精神訓練

透過團康、心理教育及教練講研習等方式進行強化。

3. 體能訓練

透過五人制足球專項體能訓練，提升選手身體協調能力，核心肌群以及重量訓練持續強化。

(三) 實施要點

1. 選手遴選條件：

- ①109~110 年全國體育署盃表現優異之選手。
- ②109~110 年中學五人制聯賽表現優異之選手。
- ③109~110 年大專院校五人制錦標賽表現優異之選手。

2. 教練團遴選條件：

3. 教練團遴選方式：由技術部門實地考察及舉辦講習會，實際了解教練能力，以選出具備能力及潛力之教練，並通過講習會來整合教練團之技、戰術方針，並依照教練能力分派至各級儲訓隊擔任執行教練。並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互相配合之教練。擔任教練期間，需接受本會選訓委員考核與監督，並列席參加本會定期性召開選訓會議，且需於每次會議中就其組隊，帶隊規劃、訓練計畫、賽後、集訓等做報告。

五、督導考核

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，同時由體育署、國家訓練中心及訓輔委員督導，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。

六、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送教育部體育署審議通過後公布實施，修正時亦同。