

技術人員

> Jose Ángel García Ruiz



UEFA PRO

心理學學士

運動心理學碩士

在LaLiga俱樂部的經歷 : 西甲馬德里競技基金會
西乙萊加內斯體育俱樂部

國際LaLiga技術總監:

- 中國
- 杜拜
- 巴西

其他LaLiga項目:

- 南非
- 奈及利亞
- 澳洲
- 英國
- 墨西哥等其他國家



LaLiga 教練培訓課程



要求

- 每個階段至少24小時
- 循序漸進教育訓練
- 兩名LaLiga教練赴國內授課
- 每批最低限度的參加人數
- 提供教室、足球場、設備為LaLiga教練培訓課程使用
- U16 隊伍參加實地練課程

階段1

階段 2

階段 3

- 72 場次培訓班
- +15,000 訓練有素的教練
- +700 俱樂部、相關機構

> LaLiga教練培訓計畫

培訓方式



透過LaLiga的培訓方式

- 足球的哲學與理解
- 績效發展
- 傾向方法論
- 培訓過程的結構
- 計畫與編排
- 控制與評定
- 教練及後勤人員培訓
- 學院管理

青少年足球與人才培訓



針對基層和學院的課程

- 球員的整體發展
- 訓練的進展與階段
- 每個年齡層的內容及訓練量
- 學院結構與管理
- 提供球員發展項目
- 球員的各評估與表現最佳化

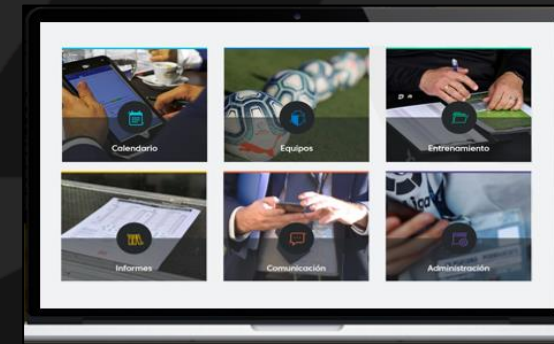
表現分析與發掘



以人才發掘與球技分析為課程目標

- 潛力發掘的流程
- 球員的特點
- 關鍵因素
- 球員的天賦因素
- 個人和集體表現
- 俱樂部的分析與球探部門
- 過程分析

運用科技



提議與建議

- 將科技應用於足球
- 比賽與訓練的分析工具及軟體
- 物理及條件式的控制工具
- 能力的計畫與推測
- 新的趨勢與未來前景
- 營養與表現
- 健康習慣
- 意象訓練

主題及內容可視需求調整

教練培訓

> 其他影片

專題

- >> 教練培訓的實際影片
- >> K聯賽教練
- >> 參訪西班牙



> LaLiga 教練培訓課程計畫 Level 3

	DAY 1	DAY 2	DAY 3
8:00 8:30-09:45	報到 理論1 LaLiga培訓理論介紹	理論4 入門階段的體能訓練	理論7 訓練內容探討 基礎課程&入門競技
09:45-11:15	理論2 訓練計畫的結構與原則	理論5 入門階段的技術-戰術訓練	理論8 團隊原則及球賽階段
11:30-13:00	練習1 訓練中的漸進式原則	練習3 技術訓練	練習3 球隊比賽風格建立
13:00-13:45	中餐	中餐	結業式
13:45-15:15	理論3 球隊管理與教練參與守則	理論6 週期化足球訓練	
15:30-17:15	專題討論1 訓練計畫的結構與設計	專題討論2 目標導向的訓練計畫	
17:30-19:00	練習2 體能訓練	練習4 戰術訓練	
19:00	晚餐	晚餐	

理論：課堂理論課題 練習：實際進行訓練操作 專題討論：在課堂中實踐訓練

> LaLiga 教練培訓課程計畫 Level 2

	DAY 1	DAY 2	DAY 3
	報到		
8:00 8:30-09:45	理論1 LaLiga訓練方法回顧	理論4 足球中的無形訓練和健康習慣	理論7 球隊領導及凝聚力的養成
09:45-11:15	理論2 技術和戰術的團隊訓練	理論5 傷害避免及賽前準備原則	理論8 新科技於足球中的應用
11:30-13:00	練習1 實踐回顧訓練設計的原則	練習3 運動狀態下的球隊進攻戰術訓練	練習3 LaLiga方法論發展的實際應用
13:00-13:45	中餐	中餐	結業式
13:45-15:15	理論3 入門階段的球員發展	理論6 體系及球風的建立	
15:30-17:15	專題討論1 球員分析個案研討	專題討論2 LaLiga比賽分析	
17:30-19:00	練習2 特定位置的獨立訓練內容	練習4 運動狀態下的球隊防守戰術訓練	
19:00	晚餐	晚餐	

理論：課堂理論課題 練習：實際進行訓練操作 專題討論：在課堂中實踐訓練