

中華民國足球協會男子 U15 培訓隊選手培訓參賽實施計畫

112年11月18日第13屆第12次選訓委員會會議通過

教育部體育署 113 年 4 月 17 日臺教體署競(一)字第 1130014746 號函修正備查

一、依據：教育部體育署 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。

二、目的：將遴選優秀 U13-U14 潛力選手進行長期訓練，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

Strength(優勢)	利用本階段遴選優秀 U13-U14 潛力選手，經由長期的培訓，統一選手的競賽觀念，提升技、戰術執行能力，養成選手良好的技、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。同時，國內該年齡層學校與俱樂部參與球隊隊數較多。
Weakness(劣勢)	國內U13-U14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，要長期投入者少，故難以挑選所謂真正優質的潛力選手。
Opportunity(機會)	凝聚而形成每一位U13-U14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，成功不再遙不可及，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。同時，結合國外正式分齡賽事，儲備U17代表隊選手。
Threat(威脅)	為登上亞洲足球強國之列，將台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最大威脅。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：培訓選手進行早期足球人才培育，健全潛力選手培育體系，提升訓練效率。
2. 階段目標：
3. 訓練期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	7月12日-7月17日，共計6天。	待定	總教練*1、助理教練*4、防護人員
2	集訓	7月27日-8月1日，共計6天。	待定	*2、選手*26、管理
3	集訓	8月15日-8月20日，共計6天。	待定	*1

(二)訓練方式

1. 戰術訓練：
 - (1) 1vs1、2vs1、2 vs2、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。
2. 攻防演練：
 - (1) 針對對手進攻，增加各項防守條件。
 - (2) 針對對手防守，增加各項進攻套路。
 - (3) 強化攻防轉換的速度與平衡。

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2010年1月1日至2011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。
3. 選手遴選方式：
 - (1) 具中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。
 - (2) 各隊教練推薦表現優異選手。
 - (3) 本會各區訓練中心U14培訓選手。
 - (4) 111年、112年青少年盃表現優異之選手。
 - (5) 2022-2023年中學聯賽表現優異之選手。
 - (6) 本會選拔年度舉辦之青年足球聯賽男子組U15組別表現優異選手。
4. 教練團遴選條件：教練需具有國家級教練證及現任各級足球教練，實際從事球隊指導工作教練資格者。
5. 教練團遴選方式：
 - (1) 總教練：由選訓小組提名討論後聘任之。
 - (2) 教練：由總教練提名送選訓小組通過後聘任之。

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 U17 培訓隊
參加 2025 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 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。
- 二、目的：本計畫針對 2024 年舉辦的 2025 亞洲盃 U17 資格賽，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事，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 2025 亞洲盃決賽。
- 三、SWOT 分析

Strength(優勢)	利用本階段遴選優秀 U15、U16 潛力選手，經由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，經由今年東亞 U15 足球錦標賽，增加選手實戰經驗與高度的抗壓性，培養臨場應對能力。
Weakness(劣勢)	年輕選手技術層面尚未成熟，身體對抗性不足較為薄弱。
Opportunity(機會)	有許多具有潛力的選手，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。
Threat(威脅)	長期處於訓練、比賽狀況下，球員身體對抗的劣勢，可能造成受傷機會增加。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：進入 2025 AFC U17 會內賽(16 強)。
2. 階段目標：取得 2024 AFC U17 亞洲盃小組賽晉級。(前二名，擇優第三名)。
3. 訓練期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	3 月 24 日-3 月 31 日，共計 8 天。	花蓮美崙國中	總教練*1、助理教練*4、防護人員*2、選手*26、管理*1
2	集訓	4 月 26 日-5 月 2 日，共計 7 天。	1. 楠梓文中球場 2. 國體大 3. 花蓮美崙國中	
3	集訓	5 月 27 日-5 月 31 日，共計 5 天。		
4	集訓	6 月 17 日-6 月 21 日，共計 5 天。		
5	集訓	7 月 17 日-7 月 21 日，共計 5 天。	日本、中國或韓國擇一	
6	海外移訓	7 月 22 日-7 月 30 日，共計 9 天。		
7	集訓	8 月 10 日-8 月 14 日，共計 5 天。		
8	集訓	10 月 13 日-10 月 16 日，共計 4 天。	1. 楠梓文中球場 2. 國體大 3. 花蓮美崙國中	
9	U17 亞洲盃資格賽	10 月 17 日-10 月 28 日，共計 12 天。	未知	

(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。

球隊目前以 U15-U16 年齡為球隊組成，在考量球員的成長性，目前球隊還是以提升技術層面著手，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，以現代足球區是為追求方向，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。

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2008 年 1 月 1 日至 2010 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 2022-2023 年中華民國足球協會全國青少年盃。
 - (2) 參加 2021-2022 年中華民國足球協會青年聯賽。
 - (3) 110-112 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。
3. 教練團遴選條件：教練需具有國家級或亞足聯各年齡代表隊國際參賽教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。

職稱	職稱
總教練	亞足聯 A 級/國家 A 級
教練	亞足聯 B 級/國家 B 級
守門員教練	亞足聯守門員 LV2
體能教練	亞足聯體能 LV2 級

4. 教練團遴選方式：

- (1) 參加中學聯賽(110 學年度、111 學年度、112 學年度)獲得前四名之球隊並擔任該隊伍總教練者。
- (2) 由本會專案延攬國外專業教練，尚須符合等同上述亞足聯規範之教練資格以上。
- (3) 選訓小組由具備上述條件教練中遴選出教練團成員。
- (4) 總教練：由選訓小組提名討論後聘任之。
- (5) 教練：由總教練提名送選訓小組通過後聘任之。

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 2025 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 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。
- 二、目的：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，期待在國際足球運動賽事榮獲佳績為國爭光，建立良好培訓體系，提供代表對未來選手來源，提高我國於國際賽場之國際能見度與成績。
- 三、SWOT 分析

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。
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。
Opportunity(機會)	在完整的比賽歷練下，提升球隊實力，創造贏球契機。
Threat(威脅)	與亞洲各強隊對戰，需要球員對於球賽有更高水平的認知，強大的心理層面支持，國內球員普遍缺乏這些經驗。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：2024 年 U20 亞洲盃決賽，晉級六強為目標。
2. 階段目標：參加 U20 亞洲盃資格賽，晉級決賽為目標。
3. 訓練期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	4 月 24 日-4 月 29 日，共計 6 天	鳳山體育場及國訓中心	總教練*1、助理教練*4、防護人員*2、選手*26、管理*1
2	集訓	5 月 10 日-5 月 14 日，共計 5 天	鳳山體育場及國訓中心	
3	集訓	5 月 29 日-6 月 2 日，共計 5 天	長庚大學及國體大	
4	集訓	6 月 20-6 月 24 日，共計 5 天	長庚大學及國體大	
5	海外移地訓練	7 月 15-7 月 23 日，共計 9 天	日本或馬來西亞移地訓練(暫定)	
6	集訓	8 月 9 日-8 月 13 日，共計 5 天	長庚大學及國體大	
7	集訓	8 月 25-8 月 29 日，共計 5 天	長庚大學及國體大	
8	集訓	9 月 11 日-9 月 18 日，共計 8 天	長庚大學及國體大	
9	U20 亞洲盃資格賽	9 月 19-9 月 29 日，共計 11 天	未定	總教練*1、助理教練*4、防護人員*2、隊醫*1、選手*23、管理*1

(二)訓練方式

以能夠執行球隊戰術為考量，目前球隊戰術設定維持球前進，並積極地持有球權，所以後

衛與守門員必須有基本的技術層面，能夠參與進攻，中場球員必須有整體的戰術理解能力，能夠在中場組織攻擊與防守，靈活的移動並將球權保持在腳下，前場球員要具備衝擊防線的能力，速度與身體素質考量之一。

此次培訓隊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。攻擊時建立從後場開始組織之風格，並透過第三人的跑位與接應，在場上各區域建立多打少之優勢，進行小範圍的小組配合突破，並積極向球門發起有侵略性的攻擊。防守時運用密集的中後場防守戰術，使全體達成一致的防守共識，於訓練中建立積極壓迫與掩護的風格，同時做到防守區域的平衡，並從防守中尋找機會，隨時做好進攻的準備，以掌握防守轉進攻的最佳時機。

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2005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：
 - (1) 2022年參加U17、U20亞洲盃資格賽培訓選手。
 - (2) 本會舉辦各級賽事表現優秀選手。
 - (3) 111-112年中學聯賽表現優異之選手。
 - (4) 有潛力參加亞運、奧運會選手。
 - (5) 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 U15 培訓隊
參加 EAFF U 15 Girl' s T ournament2024 選手培訓參賽實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。
- 二、目的：扎根基層競技能力，提升國內女子足球運動之風氣，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、SWOT 分析

Strength(優勢)	該年齡層隊伍及選手人數雖不多，但選手大部分都集中於某些校隊訓練，長期培訓下來，攻守默契較佳，組合較容易。
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。
Opportunity(機會)	國內木蘭聯賽及青年聯賽帶動了社會女性運動之風氣及足球運動的推廣，讓參與之女足選手人數有逐漸增加。
Threat(威脅)	現階段基層國小端銜接國中選手數太少，推動女生足球參與困難，球員對於參賽之訓練及比賽意願低落。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：針對 2024 年舉辦之東亞 U15 女子足球錦標賽培訓進行備戰。
2. 階段目標：
3. 訓練期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	7 月 11 日-7 月 16 日，共計 6 天。	待定	總教練*1、助理教練*4、防護人員*2、選手*26、管理*1
2	集訓	7 月 24 日-7 月 29 日，共計 6 天。	待定	
3	集訓	8 月 10 日-8 月 15 日，共計 6 天。	待定	
4	2024 東亞 U15 女子足球錦標賽	8 月 16 日-8 月 25 日，共計 10 天。	未公告	總教練*1、助理教練*4、防護人員*2、隊醫*1、選手*23、管理*1

(二)訓練方式

1. 體能訓練：
 - (1) 基礎體能：編組統一教材，實施自我約束訓練。
 - (2) 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 4. 各階段賽前及比賽期間體能調整之訓練。
2. 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。
3. 戰術訓練
 - (1) 進攻戰術之配合。
 - (2) 防守戰術之配合。

- (3) 防守反擊戰術之配合。
- (4) 定位球攻守戰術之配合。
- (5) 整體攻防戰術之配合。

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2009年1月1日起至2011年12月31日止出生之選手。
2. 選手遴選條件：
 - (1) 各隊教練推薦表現優異選手。
 - (2) 本會各區訓練中心WU14培訓選手。
 - (3) 112年青少年盃表現優異之選手。
 - (4) 2022~2023年中學聯賽表現優異之選手。
 - (5) 本會選拔年度舉辦之青年足球聯賽女子組U15組別表現優異選手。
 - (6) 具中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。
3. 選手遴選方式：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。
4. 教練遴選條件：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。
5. 教練遴選方式：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 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。
- 二、目的：本培訓計畫目標針對以 2025 年參加 2026 U17 女子亞洲盃資格賽進行備戰，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

Strength(優勢)	該年齡層隊伍及選手人數不多，且選手平日練習上較為集中於母隊訓練，人數及技術上能力挑選較為容易。
Weakness(劣勢)	球員母隊的訓練狀況與訓練方向與代表隊缺乏一致性。
Opportunity(機會)	育成年代選手是國家實力的基石，必須要長期不間斷地予以培訓，提升實力進而拉升國家隊的水平。
Threat(威脅)	無法從育成年代開始就必須經常保持對抗強度，將影響國家隊在國際舞台表現。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

5. 總目標：本培訓計畫針對 2025 女子 U17 亞洲盃資格賽進行備戰。
6. 階段目標：
7. 訓練期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	7 月 24 日-7 月 29 日，共計 6 天。	待定	總教練*1、助理教練*4、防護人員*2、選手*26、管理*1
2	集訓	8 月 11 日-8 月 16 日，共計 6 天。	待定	
3	集訓	8 月 22 日-8 月 27 日，共計 6 天。	待定	

(二)訓練方式：採週期性訓練為主，分準備期、訓練期、賽前期、比賽期等訓練週期執行。

1. **【準備期】**提高球員訓練意識，採漸進式循環訓練強化選手基礎體能與個人技術。
 - (1) 著重於選手基本技術，應用技術、實戰技術觀念整合。
 - (2) 實施選手體能檢測，著重於肌力、肌耐力、柔軟度、敏捷性協調性訓練。
2. **【訓練期】**著重於團隊觀念的整合，強化小組專項配合，藉由整體性的攻防訓練及練習賽，來進行戰術戰略演練，進而提高團隊凝聚力及執行力。
 - (1) 專項體能：採用漸進超載原則，有氧、無氧等訓練。
 - (2) 專項技術：強化選手技戰術配合，提升戰術戰略執行能力。
 - ① 整合個人攻防觀念，小組攻防，延伸到整體系統戰術。
 - ② 壓迫性系統轉移，反攻擊的直覺執行及攻擊點的配合。
 - ③ 藉由移地訓練或練習賽提升球隊團隊實戰經驗。
3. **【賽前期】**正規訓練後，著重於比賽情境的訓練，藉由分組對抗賽、移地訓練，檢視考核訓練成效。
 - (1) 對抗賽：著重於技戰術配合，檢視選手執行成效。
 - (2) 移地訓練：改變不同情境訓練，著重選手心理層面調適。
 - (3) 針對準備期、訓練期等執行缺失，進行調整評估。
 - (4) 著重自由球、角球、界外球、罰球配合戰術練習、執行。
4. **【比賽期】**具體落實團隊合作的意識型態，強化團隊技戰術、戰略的執行，達到階段性目標。
 - (1) 評估比賽對手擬定戰術戰略，具體落實知己知彼百戰百勝。

(2) 著重於選手心理層面調適，具體落實團隊合作的意識型態。

(3) 藉由影片分析及檢討，強化球員的觀念養成與臨場反應，建立共識。

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2009年1月1日至2011年12月31日前出生。

2. 選手遴選條件：

(1) 2021~2023年青少年盃表現優異之選手。

(2) 2022~2023年中學聯賽表現優異之選手。

(3) 本會111年臺灣青年足球聯賽女子組U15表現優異選手。

(4) 具有中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。

3. 選手遴選方式：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。

4. 教練團遴選條件：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。且符合下列資格者得參加選拔。

職稱	職稱
總教練	亞足聯A級/國家A級
教練	亞足聯B級/國家B級
守門員教練	亞足聯守門員LV3

5. 教練團遴選方式：

(1) 參加本會所指定之全國性聯(盃)賽獲得前四名之球隊並擔任該隊伍總教練者。

(2) 由本會專案延攬國外教練，尚須具備等同該國家A級以上教練資格者。

(3) 如遇特殊需求，得經選訓委員會議通過後辦理徵召。

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 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。
- 二、目的：本培訓計畫預計能針對 2025 年舉辦之 2026 女子亞洲盃資格賽進行備戰，透過長期培訓掌握國內選手狀況與整合球隊，提升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，藉此銜接成人代表隊。
- 三、SWOT 分析

Strength(優勢)	提昇足球實力，鞏固菁英選手技術傳承。
Weakness(劣勢)	選手基本體能及專項體能尚顯不足，導致身體對抗性不足較為薄弱。
Opportunity(機會)	年輕選手接收國外資訊多，技術上有所進步，未來對於國內足球發展定能提昇。
Threat(威脅)	無法從育成年代開始就必須經常保持對抗強度，將影響國家隊在國際舞台表現。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：本培訓計畫針對 2025 女子 U20 亞洲盃資格賽進行備戰。提早整合選手在團隊技戰術觀念上的一致性，俾利發揮最大效益，爭取進入前八強為目標。
2. 階段訓練：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	7 月 11 日-7 月 16 日，共計 6 天。	待定	總教練*1、助理教練*4、防護員*1、選手*26、管理*1
2	集訓	8 月 8 日-8 月 13 日，共計 6 天。	待定	

(二)訓練方式

此次培訓隊以選手場上自由表現(Free play)的風格基礎，以可以充分發揮選手特性的前提下，建立團隊規律的戰術與打法，設定球隊共同追求的目標。主要隊形為 1-3-6-1。攻擊時建立從後場開始組織攻擊之風格，並透過第三人的跑位與接應，在場上各區域建立多打少之優勢，進行小範圍的小組配合突破，並積極向球門發起有侵略性的攻擊。防守時運用密集的中後場防守戰術，使全體達成一致的防守共識，於訓練中建立積極積極壓迫與掩護的風格，同時做到防守區域的平衡，並從防守中尋找機會，隨時做好進攻的準備，以掌握防守轉進攻的最佳時機。

(三)實施要點

1. 選手年齡限制：2006 年 1 月 1 日至 2010 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。
 - (1) 本會舉辦之全國各級聯賽事表現優異之選手。
 - (2) 111-112 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。
 - (4) 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
參加 2024 女子亞洲盃決賽選手培訓參賽實施計畫

- 一、依據：教育部體育署 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。
- 二、目的：本計畫針對 2024 年女子 U20 亞洲盃決賽最後 8 強賽為目標，延續 2023 年之培訓計畫，模擬決賽隊伍之特性進行團隊技戰術觀念上的熟練度，俾利發揮比賽最大效益，並培育銜接成人國家隊之選手，以利未來在國際賽事有更好的成績。

三、SWOT 分析

Strength(優勢)	部分選手有踢木蘭甲組聯賽較有抗壓性與身體對抗強度。
Weakness(劣勢)	目前國內培訓女足的學校只有 8 所高中合計約 120 人，一整年比賽只有全國青年盃和全國中學聯賽二個盃賽，適合選拔人數約一半，選材人數太少且比賽經驗不足。
Opportunity(機會)	目前政府擬定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也讓這些年輕球員想積極爭取上場機會，甚至藉此嶄露頭角而被延攬至國外職業隊發展。
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各為數，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 2024 年 U20 女子亞洲盃決賽爭取進入前八強為目標。
2. 階段目標：
 - (1) 第一階段：檢討預賽優缺點，分析決賽對手，蒐集資料針對該國選手特性進行功能性及任務性訓練。並透過國外移地訓練強化預賽缺失，進而達到預期目標。
 - (2) 第二階段：著重於團隊戰略戰術的演練，透過訓練、移地訓練及分析的模式來進行最後階段整訓。

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	1 月 29 日-1 月 31 日，共計 3 天。	台北	總教練*1、助理教練*4、防護員*1、選手*26、管理*1
2	海外移地訓練	2 月 1 日-2 月 5 日，共計 5 天。	日本	
3	集訓	2 月 16 日-2 月 19 日，共計 4 天。	台北	
4	集訓	2 月 25 日-2 月 27 日，共計 3 天。	台北	
5	2024 女子 U20 亞洲盃決賽	2 月 28 日-3 月 11 日，共計 13 天。	烏茲別克	總教練*1、助理教練*4、防護員*1、隊醫*1、管理*1、選手*23

(二)訓練方式

1. 體能訓練
 - (1) 基礎體能：編組實施自我訓練。
 - (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。
2. 技術訓練

- (1) 展現基本動作得連續性、實用性。
- (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。

3. 戰術訓練

- (1) 1vs1、2vs1、2vs2、3vs3、4vs4 小組配合、整體配合。
- (2) 攻擊戰術之配合。
- (3) 防守戰術之配合。
- (4) 防守反擊戰術之配合。
- (5) 定位球攻守戰術之配合。
- (6) 整體攻防戰術之配合。

4. 攻防演練

- (1) 半場 6vs6、10vs10 +2GK
- (2) 針對對手的進攻，增加本身各項防守能力。
- (3) 針對對手的防守，增加本身各項進攻方法。
- (4) 強化攻防轉換的速度與平衡。
- (5) 主要隊型為 1-4-4-2，運用密集的中後場防守戰術，進攻兩邊上前轉換 1-2-4-4 使全體球員能夠製造出突破性的攻擊機會，並掌握防守轉進攻的最佳時機。以攻勢足球的方式，增加攻擊時人數優勢，製造多方的攻擊面向，提升球隊的獲勝機率。

(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) 以 2023 年女子 U20 亞洲盃資格賽第一、二輪比賽中表現優異之選手。
 - (2) 中華足協舉辦全國各級賽事表現優異之選手。
 - (3) 全國中學聯賽及大專聯賽表現優異之選手。
 - (4) 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。

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

參加 2024 年第 6 屆 2021 曼谷-春武里府亞洲室內暨武藝運動會選手培訓參賽實施計畫

一、依據：教育部體育署 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。

二、目的：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。五人制足球近年來在國際間推展迅速，可見五人制項目於國際間備受重視。

三、SWOT 分析

Strength(優勢)	目前我國有些許選手於中國參加五人制賽事，於賽事中累積經驗並提升競爭力。
Weakness(劣勢)	部分年輕選手缺乏國際賽事經驗。
Opportunity(機會)	提升選手技術比賽經驗，打造具有競爭力的台灣足球。
Threat(威脅)	台灣選手缺乏與國外選手比賽的機會，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：現以 2024 年第 6 屆亞洲室內暨武藝運動會為主要培訓目標，再以 2025 年舉行 2026 五人制亞洲盃資格賽為目標，進行人才及早培訓，2025 年以後目標將以 2024 年階段目標達成情形再予以調整修正設立。

2. 階段目標：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	9 月 19 日-9 月 23 日，共計 5 天。	待定	總教練 *1、助理 教練*3、 防護員 *1、選手 *16
2	集訓	10 月 17 日-10 月 21 日，共計 5 天。	待定	
3	集訓	11 月 8 日-11 月 12 日，共計 5 天。	待定	
4	2024 年第 6 屆 2021 曼谷-春武里府亞洲室內暨武藝運動會	11 月，共計 14 天。	曼谷-春武里府	

(二)訓練方式

1. 守門員訓練：

- (1) 以五人制守門員專項技能力。
- (2) 強化手與腳傳球上攻擊組織建立。
- (3) 強化守門員站位與位置選擇的判斷能力。
- (4) 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。
- (5) 加強五人制守門員定位球防守概念。

2. 個人技戰術訓練：

- (1) 熟悉五人制足球傳控球、帶球、射門技術。
- (2) 加強個人防守戰術。
- (3) 加強個人攻擊戰術。
- (4) 強化攻防轉換的判斷速度與速耐力。
- (5) 強化罰球能力。

3. 團體戰術訓練：

- (1) 團隊輪轉方式與一致性的移位。
- (2) 防守反擊的攻擊模式。
- (3) 區域防守戰術運用。
- (4) 守門員持球與球門球時攻擊組織建立。

- (5) 定位球進攻與防守戰術。
- (6) 反壓迫攻擊戰術。
- (7) Power play 策略。
- (8) 模擬各項比賽情境。

4. 友誼賽：

- (1) 與國內社會隊與大學隊友誼賽
- (2) 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：

- (1) 111 年全國體育署盃表現優異之選手。
- (2) 111-112 年全國中學五人制聯賽表現優異之選手。
- (3) 111-112 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：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 112 年 12 月 8 日臺教體署競(一)字第 112005172 號函。
- 二、目的：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。
- 三、SWOT 分析

Strength(優勢)	我國近年來透過國外教練及講師持續引入先進教學理念與方法，預期將持續提升我國選手實力。
Weakness(劣勢)	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狀態及方式。
Opportunity(機會)	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。
Threat(威脅)	國內女足選手數量較少，又與 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：
2. 階段訓練：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	8 月 6 日-8 月 10 日，共計 5 天。	待定	總教練*1、助理教練*3、防護員*1、選手*16
2	集訓	9 月 13 日-9 月 17 日，共計 5 天。	待定	
3	集訓	10 月 14 日-10 月 18 日，共計 5 天。	待定	

(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，發展運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：

- (1) 111-112 年全國體育署盃表現優異之選手。
- (2) 111-112 年中學五人制聯賽表現優異之選手。
- (3) 111-112 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：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。

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。