

## 我國兒童與青少年足球頭頂球訓練建議指引

學籍	對應年齡	訓練指引制定建議	訓練目的及發展重點	
學齡前	U6 以下	建議不應安排頭頂球訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>藉由足球項目推廣，增進幼童對運動之興趣，並養成未來持續運動的習慣。</li> <li>強調兒童與球之間的互動，學習足球的基本操作，透過有趣的活動來掌握球和身體的技巧。</li> </ol>	
一年級	U7			
二年級	U8			
三年級	U9	<ol style="list-style-type: none"> <li>不鼓勵安排頭頂球訓練</li> <li>若有頭頂球訓練需求，建議採用替代方案：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>使用氣球進行額頭觸球練習</li> <li>自行將氣球拋向上方，進行額部觸球練習</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>強調持續保持對足球的熱情，若有頭頂球訓練需求，建議使用替代方案學習正確的頭頂球技術。</li> <li>著重建立愉快的體驗和其他技能的發展，關心兒童的健康狀態。</li> <li>在實際比賽中學習如何發揮團隊精神，感受互相合作的樂趣。</li> <li>發展頭頂球技術所需之身體能力。</li> </ol>	
四年級	U10			
五年級	U11	<ol style="list-style-type: none"> <li>不鼓勵安排頭頂球訓練</li> <li>若有頭頂球訓練需求，建議採用替代方案：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>使用泡棉球進行額頭觸球練習</li> <li>將泡棉球彈地後原地頭頂球練習</li> </ol> </li> <li>增加與對手爭球時手眼協調能力</li> <li>增強核心穩定性和強化頸部力量</li> </ol>		
六年級	U12			
國中	U13	<ol style="list-style-type: none"> <li>使用輕量球或 4 號球進行頭頂球訓練</li> <li>使用最低氣壓標準之 5 號球進行頭頂球訓練</li> <li>增加與對手爭球時手眼協調能力</li> <li>增強核心穩定性和強化頸部力量</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>持續強化頭頂球技術所需之身體能力。</li> <li>以漸進的方式進行頭頂球訓練。</li> <li>進行頭頂球訓練量評估與記錄(頻率、次數)。</li> <li>選手及訓練團隊應留意選手身體狀況。</li> </ol>
	U14			
	U15			