



中華民國足球協會

【115 年培育優秀或具潛力運動選手計畫】



中華民國足球協會男子 U15 培訓隊選手培訓實施計畫

一、依據：運動部 114 年 9 月 25 日運競(四)字第 1140350139 號函。

二、目的：將遴選優秀 U13-U15 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-U15 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-U15 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-U15 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、計畫目標及培訓隊遴選

(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：增強團隊合作與戰術理解，並進行體能訓練，為未來 U17 國際賽事做準備。
3. 培訓期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	6/29~7/2(共 4 天)	高雄	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治

項次	名稱	期程	地點	參加人員
				療師*2 選手*26 管理*1

(二)訓練方式

1. 潛力計畫採短期培訓方式，先進行基本體能及利用小場地比賽測試(Small-Sided Game，簡稱SSG)，了解選手的運動能力。
2. 進行各項足球專項訓練(傳控球、射門、突破、持球、防守、SSG)。
3. 體能訓練：間歇訓練、核心運動、增強式訓練。
4. 戰術訓練：進行小組、整體的進攻與防守訓練。
5. 比賽：透過訓練賽觀察選手的能力，建立隊形。

(三)遴選方式

1. 教練(團)

- (1)資格條件：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。須具有國家級教練資格及亞洲足球聯盟(簡稱亞足聯)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。

職稱	資格
總教練	國家 A 級/亞足聯 A 級
助理教練	國家 B 級/亞足聯 B 級
守門員教練	國家 B 級/亞足聯 B 級 或 亞足聯守門員 LV1
體能教練	國家 C 級/亞足聯 C 級/ NSCA-CSCS

- (2)遴選方式：由本會選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練，由總教練依「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」及上開所訂資格條件之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會委員考核與監督，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。

2. 選手

- (1)年齡限制：2011 年 1 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日前出生對足球有興趣並具有經驗者。

- (2)遴選條件：

- ①全國學童盃、全國少年盃優秀選手。

②中等學校足球聯賽優秀選手。

③國內外符合年齡規定之優秀選手

④具中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。

(3)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，提送本會選訓委員會確認名單。

五、督導考核

(一)本會依審議通過之計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培訓情形。

(三)由教練團指出培訓名單至本會選訓委員會核定通後實施。

(四)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，由總教練報請本會選訓委員會，簽請核定後更換遞補。

(五)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，報請本會選訓委員會通過後納入培訓名單中參加培訓。

(六)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，必要時邀請運動部所聘國際綜合性運動賽會運動人才培訓輔導小組之訓輔委員參與督導，考核訓練狀況。

六、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報運動部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 培訓隊選手培訓實施計畫

一、依據：運動部 114 年 9 月 25 日運競(四)字第 1140350139 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，往後在國際足球運動賽事榮獲佳績為國增光，建立良好培訓體系，提供代表隊選手來源，提高我國國際賽場上之國際能見度與成績。

三、SWOT 分析

Strength(優勢)	● 根據以往的潛力計畫實行後，都可以看到長期訓練後的球隊，戰力有著明提升。 ● 利用參與本次國際賽事，增加選手實力，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、良好的體能條件及高抗壓力。
Weakness(劣勢)	● 國內 U17 選手素質參差不齊，且參與正式賽事經驗明顯不足，選手每周參與足球訓練時數差距甚大。 ● 面對中東與東南亞部分球隊在對抗性、爆發力上仍有差距。 ● 技術細節與臨場判斷不穩定，球員在壓力下容易失誤，傳球與防守決策仍需強化。
Opportunity(機會)	● 藉由國內青年聯賽的比賽歷練下，提升球隊實力，創造贏球契機。 ● 科技訓練工具導入影片分析與 AI 評估，可精準改善技戰術表現。 ● 企業與學校合作模式發展中，有望透過企業贊助與校際合作提升訓練資源。
Threat(威脅)	● 長期處於訓練狀況下，球員身體對抗的劣勢，可能造成身體受傷機會增加。 ● 學業與升學壓力影響球員留隊意願，許多球員國中、高中階段面臨升學選擇，訓練時間不穩定。 ● 球員流失率高、培養週期短，缺乏長期追蹤計畫，球員年齡升級後易流失至其他運動或停止訓練。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)訓練目標

1. 總目標：備戰 2027 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。
2. 階段目標：取得 2027 AFC U17 亞洲盃小組賽晉級。
3. 培訓期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	4 月 27 日~5 月 2 日，共計 6 天。	台北、花蓮、高雄、台中	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2
2	集訓	7 月 20 日~7 月 23 日，共計 4 天。		選手*26 管理*1
3	集訓	8 月 10 日~8 月 16 日，共計 7 天。		總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2
4	集訓	9 月 7 日~9 月 14 日，共計 8 天。		選手*26 管理*1
5	海外移訓	10 月 1 日~10 月 8 日，共計 8 天。		總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 選手*23 管理*1
6	賽前移訓	11 月 2 日~11 月 7 日，共計 6 天。	待定	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 選手*23 管理*1
7	2027 AFC U17 男子亞洲盃資格賽	11 月 8 日~11 月 15 日，共計 8 天。	待定	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 選手*23 隊醫*1 管理*1

(二)訓練方式

目前球隊以 U15~U16 年齡球隊組成，在考量球員成長性，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，以現代足球趨勢為追求的方向，設立了幾個課題：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. 防守反擊 5. 配合的 PLAY 與技術的品質，在每個訓練階段都安排課題去改善球員能力與團隊的執行能力。

(三) 遴選方式

1. 教練(團)

- (1) 資格條件：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。須具有國家級教練資格及亞洲足球聯盟(簡稱亞足聯)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。

職稱	資格
總教練	國家 A 級/亞足聯 A 級
助理教練	國家 B 級/亞足聯 B 級
守門員教練	國家 B 級/亞足聯 B 級 或 亞足聯守門員 LV1

- (2) 遴選方式：由本會選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練，由總教練依「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」及上開所訂資格條件之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會委員考核與監督，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。

2. 選手

- (1) 年齡限制：2010 年 1 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日前出生對足球有興趣並具有經驗者。

- (2) 遴選條件：

- ① 參加 113~114 學年度全國中學聯賽表現優異之選手。
- ② 參加 2024~2025 年中華民國足球協會全國青少年盃。
- ③ 參加 2024~2025 年中華民國足球協會青年聯賽。
- ④ 各隊教練推薦表現優異選手。
- ⑤ 具中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。

- (3) 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，提送本會選訓委員會確認名單。

五、督導考核

- (一) 本會依審議通過之計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培

訓情形。

(三)由教練團指出培訓名單至本會選訓委員會核定通後實施。

(四)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，由總教練報請本會選訓委員會，簽請核定後更換遞補。

(五)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，報請本會選訓委員會通過後納入培訓名單中參加培訓。

(六)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，必要時邀請運動部所聘國際綜合性運動賽會運動人才培訓輔導小組之訓輔委員參與督導，考核訓練狀況。

六、本計畫經本會選訓委員會議討論通過後，函報運動部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 培訓隊選手培訓實施計畫

一、依據：運動部 114 年 9 月 25 日運競(四)字第 1140350139 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，期往後在國際足球運動賽事榮獲佳績為國爭光，特擬定參加 2027 亞洲盃資格賽計畫。

三、SWOT 分析

Strength(優勢)	提升足球實力，鞏固精英選手技術傳承。
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)	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)	球員實力上的差距導致訓練品質下降。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)訓練目標

1. 總目標：紮根基層技術競技能力，提升國內足球運動之風氣，強化參與國際賽事經驗及能力，意圖取得國際賽事之成就佳績。
2. 階段目標：取得 2027 AFC U20 亞洲盃小組賽晉級。
3. 培訓期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	4 月 26 日~4 月 28 日，共計 3 天。	南部	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 選手*26 管理*1
2	集訓	4 月 29 日~5 月 1 日，共計 3 天。	南部	
3	集訓	5 月 22 日~5 月 28 日，共計 7 天。	北部	
4	集訓	6 月 19 日~6 月 20 日，共計 2 天。	台中	
5	集訓	7 月 9 日，共計 1 天。	高雄	
6	集訓	8 月 19 日~8 月 23 日，共計 6 天。	北部	
7	海外移地訓練	6 月 21 日~6 月 27 日，共計 7 天。	菲律賓、不丹或韓	總教練*1 助理教練*4
8	海外移地訓練	7 月 10 日~7 月 20 日，共		防護員或物理治療

		計 11 天。	國	師*2
9	海外移地訓練	8 月 24 日~8 月 28 日，共計 5 天。	菲律賓、不丹或韓國	選手*26 管理*1 總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 選手*26 管理*1
	2027 AFC U20 男子亞洲盃資格賽	8 月 29 日~9 月 7 日，共計 10 天。	不丹	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 選手*23 隊醫*1 管理*1

(二)訓練方式

1. 戰術訓練

- ①後場建立攻擊。
- ②中場組織攻擊。
- ③前場利用空間與製造空間。
- ④前中後三區防守連結。
- ⑤防守反擊、攻守轉換。
- ⑥球隊建立主要陣型：4-2-3-1 及 4-4-2
- ⑦加強整體隊型配合，固定本隊作戰方法訓練。

2. 攻防演練

- ①(攻轉守) 設定區域內立即反搶遠端人員的預判選位，判斷失球後的高壓逼搶或回防。
- ②(守轉攻) 獲得球權後設定傳球次數與時間，快速完成攻擊。
- ③(守轉攻) 未能取得優勢時，保持快慢節奏，掌握控球權，在創造攻擊機會。

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加強球員對國家隊榮譽心與使命感。
- ④加強球員平時訓練及比賽意志力、鬥志，培養比賽情緒。

(三)遴選方式

1. 教練(團)

- (1)資格條件：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。須具有國家級教練資格及亞洲足球聯盟(簡稱亞足聯)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。

職稱	資格
總教練	國家 A 級/亞足聯 A 級
助理教練	國家 B 級/亞足聯 B 級
守門員教練	國家 B 級/亞足聯 B 級 或 亞足聯守門員 LV1

- (2)遴選方式：由本會選訓委員會遴選符合資格之教練擔任總教練，由總教練依「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」及上開所訂資格條件之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會委員考核與監督，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。

2. 選手

- (1)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)遴選條件：
- ①本會舉辦之全國各級賽事表現優異之選手。
 - ②各隊教練推薦表現優異選手。
 - ③總教練考察之優秀選手。
 - ④113~114 年大專聯賽、中學聯賽表現優異之選手。
 - ⑤有潛力參加世大運、亞運、奧運會選手。
 - ⑥具有中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。
- (3)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，提送本會選訓委員會確認名單。
- (4)評估項目：品德態度、技術組織能力，身體素質，場上功能性。

五、督導考核

- (一)本會依審議通過之計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培訓情形。

(三)由教練團指出培訓名單至本會選訓委員會核定通後實施。

(四)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，由總教練報請本會選訓委員會，簽請核定後更換遞補。

(五)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，報請本會選訓委員會通過後納入培訓名單中參加培訓。

(六)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，必要時邀請運動部所聘國際綜合性運動賽會運動人才培訓輔導小組之訓輔委員參與督導，考核訓練狀況。

六、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報運動部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 培訓隊選手培訓實施計畫

一、依據：運動部 114 年 9 月 25 日運競(四)字第 1140350139 號函。

二、目的：為長期培訓具潛力的女子選手，建立女子足球選手資料庫，期許未來在國際賽會上能繼續為國爭取榮譽，以備戰 2026 年 U17 女子亞洲盃為目標。

三、SWOT 分析

Strength(優勢)	● 綜觀 2011-2012 年出生的女子球員，除來自傳統發展足球運動的學校之外，在中央及地方積極投入基層運動賽事後，台灣的足球發展已進入雙軌的狀態，學校球隊、俱樂部球隊並存，有更多的女子球員接觸足球，許多女子球員甚至長期在男子隊訓練、比賽，因此許多女子選手在個人技戰術表現優秀。 ● 運動部六年足球計畫在全台各地的學校興建更多的人工草皮足球場，基層選手的技術能力提升。 ● 社會大眾對於國家足球代表隊關注度高，希望可以藉此爭取共多資源。
Weakness(劣勢)	● 因少子化關係，以 114 學年度為例，中等學校 11 人制國女足球聯賽僅剩下 7 隊參賽，每隊平均球員約 20 名，資料顯示各校在招生上面臨選手來源不足的問題。 ● 中等學校足球聯賽球隊間的實力落差較大，比賽強度較不足，因此難以創造具國際賽競爭力的選手。 ● 不同區域的教練風格及觀念差異大，缺乏一貫性指導，潛力計畫選手需要較長的時間進行觀念整合。
Opportunity(機會)	● 目前除中等學校 11 人制聯賽外，有更多的女子球隊、球員參與中等學校 5 人制聯賽，因此有更多的選手選材來源。 ● U15 層級代表隊可與 U17、U20 代表隊、成人代表隊教練進行更多訓練上的交流，從成人隊的問題向下改善，建立一貫模式。 ● 除日本之外，東南亞球隊快速崛起，可以透過海外移地訓練，強化國際賽事交流，提升選手成長。
Threat(威脅)	● 亞洲各國的女子足球藉著男子足球發展的基礎，快速成長，中東國家的崛起將來將是一大挑戰。 ● 國內 11 人制球隊逐漸減少，因學校組隊困難，所以以往在 5

	人制足球發展，對於未來國內 11 人制女子足球發展將會造成影響。 ● U15 層級選手在升學後流失人數多，造成可選的選手來源不足。
--	--

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)訓練目標

1. 總目標：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。
2. 階段目標：增強團隊合作與戰術理解，並進行體能訓練，為未來 WU17 國際賽事做準備。
3. 培訓期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	4 月 10 日~4 月 13 日，共計 4 天。	台北、新北	總教練*1 助理教練*4
2	集訓	6 月 5 日~6 月 8 日，共計 4 天。	宜蘭	防護員或物理治療師*2 球員*26 管理*1
3	東亞盃參賽	6 月 9 日~6 月 15 日，共計 7 天。	待定	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 選手*23 管理*1

(二)訓練方式

1. 潛力計畫採短期培訓方式，先進行基本體能及運動能力測試，了解選手的運動能力。
2. 進行各項足球專項訓練(傳控球、射門、突破、持球、防守、SSG)。
3. 體能訓練：間歇訓練、核心運動、增強式訓練
4. 戰術訓練：進行 7 大主題訓練。
5. 比賽：透過訓練賽觀察選手的能力，建立隊形。技術訓練
 - (1)展現基本動作的連續性、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。

(三)遴選方式

1. 教練(團)

(1)資格條件：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。須具有國家級教練資格及亞洲足球聯盟(簡稱亞足聯)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。

職稱	資格
總教練	國家 A 級/亞足聯 A 級
助理教練	國家 B 級/亞足聯 B 級
守門員教練	國家 B 級/亞足聯 B 級 或 亞足聯守門員 LV1

(2)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「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」及上開所訂資格條件之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會委員考核與監督，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。

2. 選手

(1)年齡限制：2011 年 1 月 1 日至 2014 年 12 月 31 日前出生對足球有興趣並具有經驗者。

(2)遴選條件：

- ①113~114 年青少年盃表現優異之選手。
- ②本會臺灣青年足球聯賽女子組 U15 表現優異選手。
- ③中等學校足球聯賽優秀選手。
- ④各區訓練中心 WU12~15 女子組選手。
- ⑤FIFA TDS 計畫優秀選手。
- ⑥具有中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。

(3)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，提送本會選訓委員會確認名單。

五、督導考核

(一)本會依審議通過之計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培訓情形。

(三)由教練團指出培訓名單至本會選訓委員會核定通後實施。

(四)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，由總教練報請本會選訓委員會，簽請核定後更換遞補。

(五)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，報請本會選訓委員會通過後納入培訓名單中參加培訓。

(六)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，必要時邀請運動部所聘國際綜合性運動賽會運動人才培訓輔導小組之訓輔委員參與督導，考核訓練狀況。

六、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報運動部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

1. 依據：運動部 114 年 9 月 25 日運競(四)字第 1140350139 號函。
2. 目的：本計畫針對 2026 年 WU17 女子亞洲盃足球錦標賽爭取進入前 4 強進入 U-17 世界盃為主要目標，並延續 2025 年之培育計畫，模擬資格賽及決賽隊伍之特性，進行團隊技戰術及觀念上的熟練性與一致性，俾利發揮最大效益，並培育銜接成人國家隊之選手，以利在國際賽有更好的成績。
3. SWOT 分析

Strength(優勢)	● 年輕女性教練崛起，除了長年豐富的賽事經驗之外，更擁有 A、B 級教練證照之資格，在訓練中能夠指導選手技戰術及輔導選手心理狀態。 ● 女性隊職員帶來的安心感，讓選手能更勇於開口表達。 ● 近年來基層俱樂部數量提升，部分選手在少年階段與男生選手合同訓練、對抗，擁有卓越的技術及身體能力。 ● 外援選手的挖掘，提升球隊整體實力。
Weakness(劣勢)	● 一整年比賽只有全國青年盃/青少年盃和國高中中等學校足球聯賽二個比賽，選拔人數及比賽經驗不足。 ● 部分具潛力選手選擇朝五人制足球發展導致可選用選手少。 ● 11 人制女性守門員教練缺乏，希望國家女足隊守門員選手能至各年齡層女足代表隊(U20、U17、U15)擔任守門員教練，指導及傳承多年比賽經驗。 ● 沒有一貫性的指導，選手容易過度使用個人優勢進而無法理解足球原理原則，無法判斷及應變賽事。
Opportunity(機會)	● 目前政府擬訂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。 ● 藉國內女足聯賽，帶動社會女性運動之風氣及足球運動的推動，讓參與足球運動的女性選手增加。 ● 2025-2026 青年聯賽女子組併入 U14 男子組，增加選手賽事經驗。
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

	少，日後對女足整體發展相當不利。 ● 增加國際賽參賽次數，否則難維持對抗強度。 ● 現階段基層國小銜接國中選手人數少，無合適的女性草根至對抗賽之賽事，無法推動女生足球運動，難以增進選手人數及參賽意願。
--	--

4. 計畫目標及培訓隊遴選

(一)訓練目標

1. 總目標：針對 2026 年 WU17 女子亞洲盃足球錦標賽爭取進入前 4 強進入 U-17 世界盃為主要目標。
2. 階段目標：取得 2027 AFC WU17 亞洲盃資格賽晉級。
3. 預期效益：本項培訓計畫目標希望能在小組出線，以進入 2026 亞洲 U17 女子足球錦標賽 8 強決賽的前 4 強為目標，並提升國內女子足球選手實力與經驗，進而為國家爭取更高榮譽。

4. 培訓期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	1 月 22 日~1 月 25 日，共計 4 天。	新北、桃園	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 球員*26 管理*1
2	集訓	2 月 2 日~2 月 3 日，共計 2 天。		
3	集訓	3 月 27 日~4 月 1 日，共計 6 天。		
4	集訓	4 月 15 日~4 月 21 日，共計 7 天。		
5	海外移地訓練	4 月 27 日~4 月 29 日，共計 3 天。	日本、中國、泰國、越南	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 球員*23 隊醫*1 管理*1
6	2026AFC WU17 亞洲盃決賽	4 月 30 日~5 月 10 日，共計 11 天。	中國	
7	集訓	7 月 25 日~7 月 29 日，共計 5 天。	台中、新北、桃園	總教練*1 助理教練*4 防護員或物
8	集訓	8 月 25 日~8 月 29 日，共計 5 天。		

項次	名稱	期程	地點	參加人員
		天。		理治療師*2 球員*26 管理*1
8	海外移地訓練	9月27日~10月1日，共計5天。	待定 (資格賽地點)	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 球員*23 管理*1
9	2027 AFC WU17 亞洲盃 資格賽(R1)	10月2日~10月10日，共計9天。	待定	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 隊醫*1 球員*23 管理*1

(二)訓練方式

1. 體能訓練：

- A. 基礎體能：選手在母隊訓練，維持其基礎體能。
- B. 專項性體能：
 - ① 訂定連續性訓練課程。
 - ② 重量訓練、有氧、無氧體能訓練。
 - ③ 各階段賽前及比賽期間體能調整之訓練。

2. 技術訓練：

- A. 基本動作的連續性、實用性、無持球時的準備及預測。
- B. 強化 1vs1、2vs1、2vs2 實戰突破、防守能力。
- C. 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：

- A. 3vs3~11vs11，3人以上的小組配合、整體配合。
- B. 攻擊、防守戰術配合。
- C. 攻守轉換戰術配合。
- D. 角球、定位球攻守戰術配合。
- E. 整體攻防戰術配合。

4. 攻防演練：

- A. 半場 6vs6、8vs8、10vs10 +2GK。
- B. 針對對手的進攻，增加本身各項防守條件。
- C. 針對對手的防守，增加本身各項進攻方式。
- D. 強化攻守轉換的速度與平衡。

(三)遴選方式

1. 教練(團)

- (1)資格條件: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。須具有國家級教練資格及亞洲足球聯盟(簡稱亞足聯)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。

職稱	資格
總教練	國家 A 級/亞足聯 A 級
助理教練	國家 B 級/亞足聯 B 級
守門員教練	國家 B 級/亞足聯 B 級 或 亞足聯守門員 LV1

- (2)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「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」及上開所訂資格條件之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會委員考核與監督，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。

2. 選手

- (1)年齡限制：

- A. 亞洲盃決賽前：2009 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。
- B. 亞洲盃決賽後：2010 年 1 月 1 日至 2012 年 12 月 31 日前出生對足球有興趣並具有經驗者。

- (2)遴選條件：

- ①112~114 年中學聯賽表現優異選手。
- ②本會舉辦之全國各級聯賽、盃賽表現優異之選手。。
- ③具有中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。
- ④各隊教練推薦表現優異之選手。

- (3)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，提送本會選訓委員會確認名單。

5. 督導考核

- (一)本會依審議通過之計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培訓情形。

(三)由教練團指出培訓名單至本會選訓委員會核定通後實施。

(四)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，由總教練報請本會選訓委員會，簽請核定後更換遞補。

(五)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，報請本會選訓委員會通過後納入培訓名單中參加培訓。

(六)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，必要時邀請運動部所聘國際綜合性運動賽會運動人才培訓輔導小組之訓輔委員參與督導，考核訓練狀況。

6. 本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報運動部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：運動部 114 年 9 月 25 日運競(四)字第 1140350139 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。

三、SWOT 分析

Strength(優勢)	● 部分選手踢過木蘭聯賽，抗壓性與身體對抗強度提升。 ● 選手透過運動部計劃支持下，進行半年事培訓工作，可有效縮短彼此間磨合。
Weakness(劣勢)	● 目前國內有培訓女足的學校共 9 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，適合選拔人數不到一半，人數太少且比賽經驗不足。 ● 部分具潛力選手選擇朝五人制足球發展導致可選用選手更少。 ● 沒有常設的體能教練，教練團對於選手的體能狀態無法確實掌握。
Opportunity(機會)	● 目前政府擬訂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。 ● 有幾位年輕小將在 U17 代表隊表現突出，有機會培育成為未來的主力。
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個位數，日後對女足整體發展相當不利。 ● 增加國際賽參賽次數，否則好難維持對抗強度。 ● 女足潛力培訓隊實力與國際賽成績已慢慢被亞洲其他球隊所超越，基層選手培育的問題必須重視！

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)訓練目標：本計畫針對 2026 年 WU20 女子亞洲盃足球錦標賽爭取進入前 8 強為主要目標，並延續 2025 年之培育計畫，模擬資格賽及決賽隊伍之特性，進行團隊技戰術及觀念上的熟練性與一致性，俾利發揮最大效益，並培育銜接成人國家隊之選手，

以利在國際賽有更好的成績。

(二)培訓期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	1 月 22 日~1 月 26 日，共計 5 天。	台北、桃園、新竹	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 球員*26 管理*1
2	集訓	2 月 22 日~2 月 25 日，共計 4 天。	台北、桃園、新竹	
3	集訓	3 月 17 日~3 月 21 日，共計 5 天。	台北、桃園、新竹	
4	集訓	3 月 24 日~3 月 29 日，共計 6 天。	台北、桃園、新竹	
5	2026 AFC WU20 亞洲盃決賽	3 月 30 日~4 月 9 日，共計 11 天。	泰國	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 球員*23 隊醫*1 管理*1
6	集訓	9 月 27 日~9 月 30 日，共計 4 天。	台北、桃園、新竹	總教練*1 助理教練*4 防護員或物理治療師*2 球員*26 管理*1
8	海外移地訓練	7 月 13 日~7 月 18 日，共計 6 天。	日本、澳洲	
9	集訓	8 月 28 日~8 月 31 日，共計 4 天。		
10	集訓	10 月 22 日~10 月 25 日，共計 4 天。	新北、桃園、新竹	

(二)訓練方式

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，透過國內訓練、移地訓練賽及分析的模式來進行最後階段整訓。
3. 第三階段：全力以赴爭取最後亞洲 8 強賽名額。
4. 第四階段：賽後再針對缺失及須改進項目進行調整訓練內容。並透過高強度國際賽，備戰 2028 年亞洲盃 12 強名額。
5. 體能訓練：

- A. 基礎體能：編組實施自我訓練。
- B. 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。
 - 各階段賽前及比賽期間體能調整之訓練。
- 6. 技術訓練：
 - A. 展現基本動作的連續性、實用性。
 - B. 強化個人實戰突破能力。
 - C. 加強觀察閱讀比賽能力，提升基本技術展現空間。
- 7. 戰術訓練：
 - A. 1vs1、2vs1、2vs2、3vs3、4vs4 小組配合、整體配合。
 - B. 攻擊戰術之配合。
 - C. 防守戰術之配合。
 - D. 防守反擊戰術之配合。
 - E. 定位球攻守戰術之配合。
 - F. 整體攻防戰術之配合。
 - G. 半場 6vs6、8vs8、10vs10 +2GK。
 - H. 針對對手的進攻，增加本身各項防守條件。
 - I. 針對對手的防守，增加本身各項進攻方式。
 - J. 強化攻防轉換的速度與平衡。

(三)訓練主題：強化攻守三區域的防守移動的一致性及發動反擊隊形跑位，由攻轉守的逼搶，中、後場持球能力，定位球攻防戰略，個人攻、防、射門等專項能力加強，同時持續強化身體素質及各項體能。

(四)球隊隊形與系統：

- 1. 培訓隊以選手場上自由表現的風格為基礎，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。期望從選手個人的創意中，打造屬於中華台北的足球。
- 2. 主要隊形為 1-4-4-2 及 1-4-1-4-1 兩種隊型，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。增加攻擊時的人數優勢，製造多方的攻擊面向，提升球隊的獲勝機率。

(五)遴選方式

1. 教練(團)

(1)資格條件：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。須具有國家級教練資格及亞洲足球聯盟(簡稱亞足聯)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。

職稱	資格
總教練	國家 A 級/亞足聯 A 級
助理教練	國家 B 級/亞足聯 B 級
守門員教練	國家 B 級/亞足聯 B 級 或 亞足聯守門員 LV1

- (2)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「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」及上開所訂資格條件之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會委員考核與監督，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。

2. 選手

- (1)年齡限制：

- A. 亞洲盃決賽前：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。
- B. 亞洲盃決賽後：2007 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)遴選條件：

- ①本會舉辦之全國各級聯賽事表現優異之選手。
- ②113~114 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。
- ⑤各隊教練推薦表現優異選手。

- (3)遴選方式：於上述遴選條件中採取國內訓練人數從寬國際比賽從嚴原則，並由教練團遴選大名單選手 50 名，送交選訓小組審核。

- (一)本會依審議通過之計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三)由教練團指出培訓名單至本會選訓委員會核定通後實施。
- (四)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，由總教練報請本會選訓委員會，簽請核定後更換遞補。

(五)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，報請本會選訓委員會通過後納入培訓名單中參加培訓。

(六)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，必要時邀請運動部所聘國際綜合性運動賽會運動人才培訓輔導小組之訓輔委員參與督導，考核訓練狀況。

五、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報運動部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賽實施計畫

一、依據：運動部 114 年 9 月 25 日運競(四)字第 1140350139 號函。

二、目的：本計畫將遴選優秀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。針對 2028 年亞洲五人制亞洲盃資格賽進行備戰，以整合現有國內五人制足球選手，提高五人制足球專項技戰水平為目的。

三、SWOT 分析

Strength(優勢)	● 教練團隊堅強，具有高度熱忱及專業素養。 ● 培訓隊選手歷經 4-5 年之訓練對於戰術執行有顯著成效。 ● U20 以下之選手對戰術、陣型上有基本之理解。
Weakness(劣勢)	● 選手本身之身體強度不足，面對高強度之賽事缺乏身體對抗能力。 ● 國內並無固定之成人聯賽長期舉辦，對於國際賽事及訓練的經驗及抗衡差距甚大，要長期投入者少，故難以挑選及培育優質的潛力選手。
Opportunity(機會)	● 政府近年支持足球運動推展，五人制足球參與人口呈增加趨勢。 ● 透過政府南向政策推展，可至南向國家參與國際性比賽，提升選手水準及經驗及生理與心理的強度。 ● 近年國內五人制足球之發展受惠於外籍教練，使技術水準及觀念快速提升，未來發展定能提升更多。
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。 ● 世界各國開始積極發展五人制足球，而我國整體環境停滯不進，與其他國家實力落差已有明顯之差異。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(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：增強團隊合作與戰術理解，並進行體能訓練，為未來五人制國際賽事做準備。
3. 培訓期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	7月2日~7月4日，共計3天。	桃園	總教練*1 助理教練*3 防護員或物理治療師*1 選手*16 管理*1
2	集訓	8月7日~8月9日，共計3天。	桃園	
3	集訓	9月3日~9月7日，共計5天。	桃園	
4	集訓	10月1日~10月5日，共計5天。	嘉義	
5	海外移地訓練	11月10日~11月15日，共計6天。	印尼或泰國	

(二)訓練方式：

(1)潛力計畫採短期培訓方式，先進行基本體能及利用比賽測試，了解選手的運動能力。

(2)守門員訓練：

- ①以五人制守門員專項技能為方針，強化手與腳傳球上攻擊組織建立。
- ②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。
- ③加強五人制守門員定位球防守概念。

(3)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加強個人防守與攻擊戰術意識。
- ③強化攻防轉換的判斷速度與耐力。

(4)團體戰術訓練：

- ①團體輪轉方式與一致性的移位。
- ②區域防守戰術運用。
- ③角球定位球進攻與防守戰術。
- ④邊線球進攻與防守戰術。
- ⑤自由球定位球進攻與防守戰術。
- ⑥Power play 策略。

(三)遴選方式

1.教練(團)

- (1)資格條件：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。須具有國家級教練資格及亞洲足球聯盟(簡稱亞

足聯)五人制規定教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。

職稱	資格
總教練	國家 A 級/亞足聯五人制 LV2
助理教練	國家 B 級/亞足聯五人制 LV2
守門員教練	國家 B 級/亞足聯五人制 LV1 或 亞足聯五人制守門員 LV1

- (2)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「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」及上開所訂資格條件之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會委員考核與監督，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。

2. 選手

- (1)年齡限制：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。

- (2)遴選資格：

- ①2024、2025 FF1 臺灣五人制一級聯賽表現優異之選手。
- ②114 年全國體育署盃表現優異選手。
- ③113~114 年全國中等學校五人制聯賽表現優異選手。
- ④113~114 年大專院校五人制錦標賽表現優異選手。
- ⑤具有中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。

- (3)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，提送本會選訓委員會確認名單。

五、督導考核

- (一)本會依審議通過之計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三)由教練團指出培訓名單至本會選訓委員會核定通後實施。
- (四)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，由總教練報請本會選訓委員會，簽請核定後更換遞補。
- (五)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，報請本會選訓委員會通過後納入培訓名單中參加培訓。
- (六)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，必要時邀請運動部所聘國際綜合性運動賽會運動人才培訓輔導小組之訓輔委員參與督導，考核訓練狀況。

六、本計畫本會選訓委員會會議討論通過後，函報運動部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參賽實施計畫

一、依據：運動部 114 年 9 月 25 日運競(四)字第 1140350139 號函。

二、目的：

(一)將遴選優秀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。以整合現有國內五人制足球選手，提高五人制足球專項技戰水平為目的。

(二)準備 AFC Women' s Futsal Asian Cup 2028 籌組並制訂培訓計畫，為國爭取佳績。

三、SWOT 分析

Strength(優勢)	● 近年受惠於外教訓練下，教練團隊堅強，具有高度熱忱及專業素養。 ● 選手對於戰術執行有顯著成效。 ● U20 以下之選手對戰術、陣型上有基本之理解。
Weakness(劣勢)	● 選手本身之身體強度不足，面對高強度之賽事缺乏身體對抗能力。 ● 國內並無固定之成人聯賽長期舉辦，對於國際賽事及訓練的經驗及抗衡差距甚大，要長期投入者少，故難以挑選及培育優質的潛力選手。
Opportunity(機會)	● 政府近年支持足球運動推展，五人制足球參與人口呈增加趨勢。 ● 透過政府南向政策推展，可至南向國家參與國際性比賽，提升選手水準及經驗及生理與心理的強度。 ● 近年國內五人制足球之發展受惠於外籍教練，使技術水準及觀念快速提升，未來發展定能提升更多。
Threat(威脅)	● 為登上亞洲足球強國之列，將台灣女子足球推向國際舞台，國家女足未能普及發展與職業化是最大威脅。 ● 世界各國開始積極發展五人制足球，而我國整體環境停滯不進，與其他國家實力落差已有明顯之差異。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(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：增強團隊合作與戰術理解，並進行體能訓練，為未來五人制國際賽事做準備。

3. 培訓期程：

項次	名稱	期程	地點	參加人員
1	集訓	7月16日~7月18日，共計3天。	高雄	總教練*1 助理教練*3 防護員或物理治療師*1 選手*16 管理*1
2	集訓	8月20日~8月22日，共計3天。	高雄	
3	集訓	9月10日~9月14日，共計5天。	高雄	
4	集訓	10月8日~10月12日，共計5天。	嘉義	
5	海外移地訓練	10月26日~10月30日，共計5天。	印尼或泰國	

(二)訓練方式

1. 潛力計畫採短期培訓方式，先進行基本體能及利用比賽測試，了解選手的運動能力。
2. 守門員訓練：
 - A. 以五人制守門員專項技能為方針，強化手與腳傳球上攻擊組織建立。
 - B. 以五人制守門員專項技能為方針，強化手與腳傳球上攻擊組織建立。
 - C. 以五人制守門員專項技能為方針，強化手與腳傳球上攻擊組織建立。
3. 個人技戰術訓練：
 - A. 熟悉五人制足球傳控球、帶球、射門技術。
 - B. 加強個人防守與攻擊戰術意識。
 - C. 強化攻防轉換的判斷速度與速耐力。
4. 團體戰術訓練：
 - A. 團體輪轉方式與一致性的移位。
 - B. 區域、1v1 防守戰術運用。
 - C. 角球定位球進攻與防守戰術。
 - D. 邊線球進攻與防守戰術。
 - E. 自由球定位球進攻與防守戰術。
 - F. Power play 策略。
5. 體能訓練：耐力訓練、間歇訓練、核心運動、增強式訓練。
6. 比賽：透過訓練賽觀察選手的能力，建立隊形。

(三)遴選方式

1. 教練(團)

- (1)資格條件：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。須具有國家級教練資格及亞洲足球聯盟(簡稱亞足聯)五人制規定教練資格者，且符合下列資格者得參加選拔。

職稱	資格
總教練	國家 A 級/亞足聯五人制 LV2
助理教練	國家 B 級/亞足聯五人制 LV2
守門員教練	國家 B 級/亞足聯五人制 LV1 或 亞足聯五人制守門員 LV1

- (2)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「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」及上開所訂資格條件之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會委員考核與監督，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。

2. 選手

- (1)年齡限制：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。
- (2)遴選條件：
- ①2024、2025 FF1 臺灣五人制一級聯賽表現優異之選手。
 - ②114 年全國體育署盃表現優異選手。
 - ③113~114 年全國中等學校五人制聯賽表現優異選手。
 - ④113~114 年大專院校五人制錦標賽表現優異選手。
 - ⑤具有中華民國國籍並於海外發展之優秀選手。
- (3)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，並依代表組隊需要遴選優秀選手後，提送本會選訓委員會確認名單。

五、督導考核

- (一)本會依審議通過之計畫據以辦理選訓事宜，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，據以執行及考核選手培訓情形。
- (三)由教練團指出培訓名單至本會選訓委員會核定通後實施。
- (四)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，由總教練報請本會選訓委員會，簽請核定後更換遞補。
- (五)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，報請本會選訓委

員會通過後納入培訓名單中參加培訓。

(六)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，必要時邀請運動部所聘國際綜合性運動賽會運動人才培訓輔導小組之訓輔委員參與督導，考核訓練狀況。

六、本計畫經本會選訓委員會會議討論通過後，函報運動部審議通過後公布實施，修正時亦同。