

中華民國足球協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 女子足球選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 107 年 5 月 3 日心競選字第 1070002062 號書函備查

一、依據：教育部體育署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。

二、目的：持續提升整體實力為 2018 年雅加達亞洲運動會作準備，進行長期培育，厚實女子足球基盤，取得佳績。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：

1. 中華女足近年在教育部體育署支持下進行長期培訓工作，其整體實力雖已具備亞洲一流球隊雛形。
2. 外聘教練進行具職業級的訓練，選手能力已見提升，總體作戰實力依目前實際參賽現狀來看，每場國際賽在減少失球下皆保有贏球獲勝機率。

(二) Weakness (劣勢)：

1. 國內女足選手總體的數量不見提升，尤其是大專校院球員數量也有減少趨勢，因代表隊組成的成員 50% 以上為大專生身份，故大專選手的量若減少相對代表隊的質將是嚴重挑戰，未來訓練計畫以參加 2018 亞洲運動會為基準，有參賽資格的球員的人數必須要具有一定的量，才能有訓練質的提升。
2. 國內大專聯賽及社會聯賽比賽內容強度離世界一流水準仍有一段差距，故常在國際賽的後段有『體能』未能持續的困境。
3. 缺乏足球專項生理（體能、營養、醫療）建置。
4. 缺乏比賽分析及對手情蒐建置，目前皆由教練團自行操作，其經驗內容無法延續。
5. 因為目前國內的聯賽各隊尚無國外選手，因此缺乏外部刺激，選手對於比賽的應變能力明顯不足。
6. 球員母隊的訓練狀況與訓練方向與代表隊缺乏一致性。

(三) Opportunity (機會)：

1. 持續的將具有經驗及潛力的選手集中培訓。
2. 聘請具有世界水準或職業級的教練施以紮實的技戰術訓練，才能持續保持我們在國際賽的對抗性，尤其女子足球代表隊成員的組成大專選手佔 50% 以上，本計畫以參加 2018 亞運會為基準，我們保持以代表隊的型態組成及訓練，在亞運會的賽事上將有很大的機會。
3. 持續在好的場地訓練(人工草皮)，才能維持 play 品質。

(四) Threat (威脅):

1. 女足世界排名前二十強中亞洲國家佔五席，我們處於亞洲第八，故先回到亞洲前四強才能挑戰世界。
2. 增加正式國際賽參賽次數，才能維持對抗強度。
3. 女足潛力代表隊實力與國際賽成績已慢慢被亞洲其他球隊所超越，因此基層球員培育的問題必須重視。

(五)自我分析:

如表 1 所示目前中華女足在亞洲排名第九名，世界排名第 42 名，在亞洲屬於第二級的球隊。但是希望利用較長期的視野與計畫持續強化與精進。

遠程目標：以進入 2028 年奧運會亞洲區前二名為最終目標。中期以進入 2023 年世界盃亞洲區資格賽前五名為目標。短期以進入 2018 雅加達亞運會前五名為目標。(圖 1)

觀察 2017 年世大運中華女足隊的表現以及參與今年的木蘭聯賽的過程中發現，所有的選手都非常積極的努力，但是獲得的結果很小。其中可能的因素有三：

- (一)缺乏有強度的訓練
- (二)代表隊與俱樂部缺乏更多的合作關係(圖 1)
- (三)身體與心理的疲憊

表 1：中華女足目前排名

Current position

W cup 2023

	FIFA Ranking
1	USA
2	Germany
3	England
4	France
...	
6	Australia
8	Japan
10	Korea DPR
13	China PR
15	Korea Republic
29	Thailand
31	Vietnam
41	Uzbekistan
42	Chinese Taipei
45	Myanmar
50	Jordan

Olympic 2028

	FIFA Ranking
1	USA
2	Germany
3	England
4	France
...	
6	Australia
8	Japan
10	Korea DPR
13	China PR
15	Korea Republic
29	Thailand
31	Vietnam
41	Uzbekistan
42	Chinese Taipei
45	Myanmar
50	Jordan

(2017.12.6)

Long Term Plan

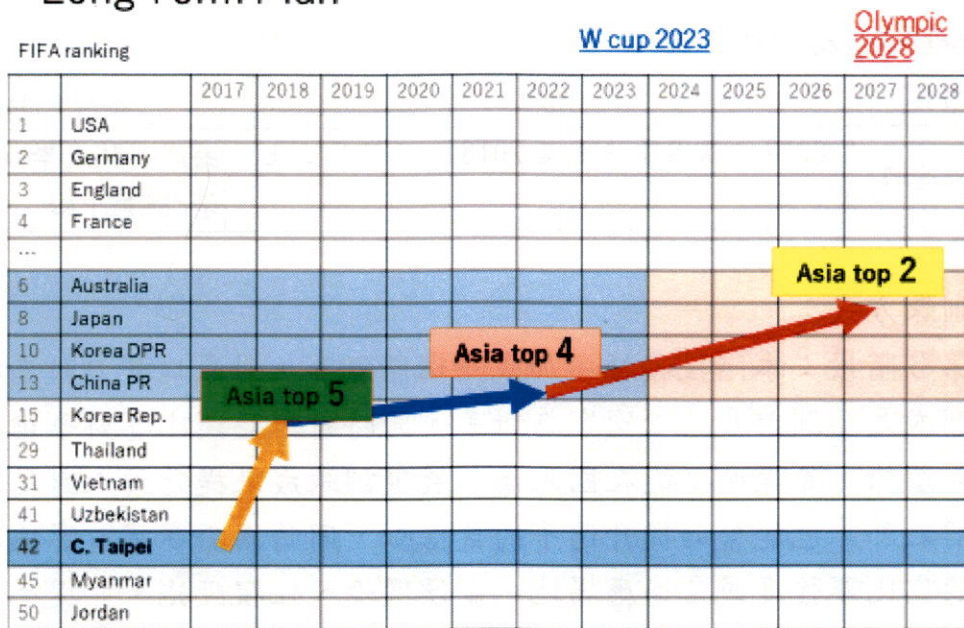
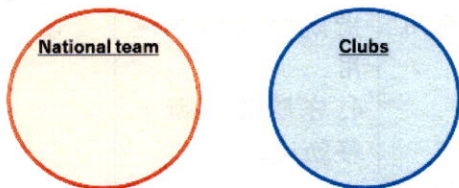


圖 1：長期的目標設定

Collaboration between National team & clubs

•2017

Asia top 5



Collaboration between National team & clubs

•2018

Asia top 5

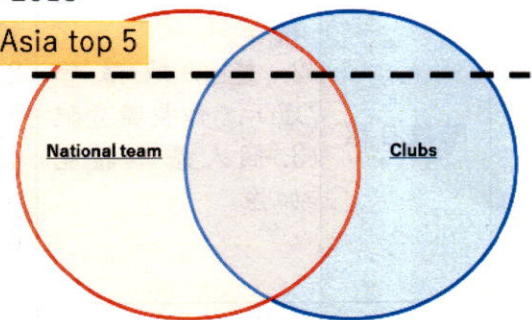


圖 2：代表隊與俱樂部的連結

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1. 總目標：以進入 2018 雅加達亞運會前五名。
2. 階段目標：

(1) 第 3 階段目標以亞洲球隊進行國際友誼賽加強國際賽事並強化球隊與不同球風之國家經驗，以進入 2018 雅加達亞運會前五名。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起訖日期：

(1)第3階段：自2018年2月1日至2018年9月2日止。

2.階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第3階段	自2018年2月1日起至2018年9月2日止，共7月。	吳鳳科技大學/輔仁大學/國訓中心	暫定

(三)訓練方式：

(1)第3階段：本階段積極參加或辦理國際賽，對象以實力較為接近之俱樂部或是亞洲前8強之國家為對手，同時針對亞運比賽對手進行戰術的模擬演練，除讓選手能在國人面前展現訓練成果提升國人對足球運動的理解之外，也能幫助提升選手的自信心，同時國際賽賽前實施移地訓練以適應比賽強度或是適應場地、氣候環境、住宿設施，並提早進行心理上之準備。

(四)訓練內容：

年/月份	106年11月-107年2月	107年3-5月	107年6-7月	107年8月
訓練階段	準備整合期	訓練期I	訓練期II	比賽期
階段目標	1. 年度訓練計畫報告 2. 整合球隊管理，工作長職分配 3. 個人基本體能加強	1. 足球傳、停、帶、控之基本觀念 2. 小組配合之觀念 3. 模擬比賽戰術應用 4. 觀念加強 5. 戰力保持 6. 強化心智 7. 守門員基本動作	1. 傳球精準度 2. 基本動作 3. 加強跑位、戰術觀念及佈陣運用 4. 守門員判斷、移動速度	1. 默契培養 2. 戰術應用 3. 強化決策反應速度
體能	無氧耐力及肌力訓練	1. 有氧耐力 2. 無氧耐力 3. 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再行調整訓練進度	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

(五) 實施要點

1. 訓練成效預估：

第一階段準備整合期：進行基本體能、身體素質檢測，針對不同位置的選手及身體狀態安排無氧耐力訓練、重量訓練以強化身體素質，技術方面以基本控球能力及區域性的小組配合來增加基礎戰術操作能力，整體來說此階段以建構選手身體強度和足球控制能力，配合國家運動訓練中心運動科學方面的各項檢測內容，將選手的訓練成效做詳細的紀錄，供教練團進行訓練內容的調整。

第二階段訓練期 I：配合木蘭聯賽、全國運動會與大學聯賽的賽事，融合各球隊比賽的經驗，進一步培養球員於比賽期間基本傳控球之外的小組戰術配合能力，建立球場上的組織進攻、區域防守等能力。

第三階段訓練期 II：此階段球員已於各聯賽中獲取充足之比賽經驗，故接下來的訓練會強化比賽觀念與戰術系統建立，了解教練戰術規劃及演練，在應對不同風格之球隊時能配合教練戰術變化，且安排國際友誼賽增加高強度賽事的經驗。

第四階段比賽期：於亞運賽前集訓會針對預賽對手進行模擬，進行心理層面的最後調整。

2. 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

本計畫依照中華民國足球協會「國家培訓隊教練、球員管理辦法」辦理球員選拔與汰換，總教練依選手階段任務表現，進行評估，經選訓會議討論後決定選手汰換。

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。由教練團選出培訓名單，經本會選訓小組核定後實施。同時並依核定之培訓計畫，將執行成果送國訓中心核備。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討論集訓執行概況，若有必要時，得召開選訓會議，討論培訓內容與調整訓練方針。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：協助選手運動科學輔助訓練，進行生化與血液檢驗與及身體能力評估。同時，藉由心理諮詢師協助，調整球員心理狀況，同時強化自信心與團隊凝聚力。
- (二) 運動傷害防護：由國家訓練中心與培訓計畫執行期間，選派一名隨隊防護員。同時於參與國際賽事期間，因運動傷害防護工作與運動恢復的需求較高，請國家訓練中心增派另一名防護員與運動按摩師協助工作。
- (三) 醫療：提供醫療險、意外險與健檢、復健與醫療照顧。同時於參與國際賽事期間，補助一名隨隊醫師相關經費，使選手成員有完整的醫療支援。
- (四) 課業輔導：協助長期集中訓練時，在學選手的課業輔導。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費。
- (七) 其他：提供國內、外移地訓練經費，前往海外進行移地訓練與比賽。提供影片技術分析員與情蒐相關設備，協助分析比賽影片與情報彙整。提供教練於木蘭聯賽與大專聯賽期間或中學聯賽期間，赴國內各地情蒐選手表現。以及提供教練赴國外情蒐旅外選手表現。

七、經費籌措

- (一) 向有關機關申請
- (二) 協會自籌

八、本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

2018 年度預定國際競賽與移地訓練行程表

月份	日期	行程	說明
2018 年			
1 月	1/3 - 1/5	國內集訓	吳鳳
	1/16 - 1/24	國內集訓	1/16-1/19 吳鳳，1-20-1/24 台中
2 月	2/1 - 2/8	國內集訓	臺北
	2/24 - 2/25	國內集訓	桃園
	2/26 - 3/10	國外集訓	澳洲
3 月	3/16 - 3/19	國內集訓	吳鳳
	3/20 - 3/26	國際友誼賽	3/24 國際友誼賽 vs 約旦
4 月	4/7 - 4/22	視察	亞洲盃-約旦+TSG
	4/2 - 5/24	國內集訓	吳鳳
5 月	5/25 - 6/4	國外集訓	日本（大阪、東京）
6 月	6/5 - 7/15	國內集訓	吳鳳
7 月	7/16 - 7/31	國外集訓	越南 7/16-7/22 泰國 7/23 - 7/31
8 月	8/1 - 8/12	國內集訓	吳鳳
	8/13 - 8/17	國外集訓	印尼 8/12 - 8/17
	8/18 - 9/2	雅加達亞運	印尼

2018年第18屆雅加達亞洲運動會女子足球代表隊行事曆



國內集訓

國外集訓

木蘭比賽

亞洲運動會

國定假日

1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月	
1	一	1	四 臺北/短期集訓	1	四	1	日 休假	1	二	1	五	1	日 木蘭比賽:臺中	1	三 休假	1	六
2	二	2	五	2	五	2	一 吳鳳	2	三	2	六	2	一 休假	2	四 休假	2	日
3	三 吳鳳/短期集訓	3	六	3	六	3	二	3	四	3	日	3	二 吳鳳	3	五 吳鳳	3	一
4	四	4	日	4	日	4	三	4	五 回母隊訓練	4	一	4	三	4	六	4	二
5	五	5	一	5	一	5	四 清明節	5	六 木蘭比賽/花蓮	5	二 休假	5	四	5	日	5	三
6	六	6	二	6	二	6	五	6	日 休假	6	三 吳鳳	6	五 回母隊訓練	6	一	6	四
7	日	7	三	7	三	7	六	7	一 吳鳳	7	四	7	六 木蘭比賽:花蓮	7	二	7	五
8	一	8	四	8	四	8	日	8	二	8	五 回母隊訓練	8	日 休假	8	三	8	六 木蘭比賽
9	二	9	五	9	五	9	一 吳鳳	9	三	9	六 回母隊訓練	9	一 吳鳳	9	四	9	日
10	三	10	六	10	六	10	二	10	四	10	日 木蘭比賽:高雄	10	二	10	五	10	一
11	四	11	日	11	日 休假	11	三	11	五 回母隊訓練	11	一 休假	11	三	11	六 休假	11	二
12	五	12	一	12	一 休假	12	四	12	六 木蘭比賽/高雄	12	二 吳鳳	12	四	12	日 休假	12	三
13	六	13	二	13	二 休假	13	五 回母隊訓練	13	日 休假	13	三	13	五 回母隊訓練	13	一 前往亞運選手村	13	四
14	日	14	三	14	三 休假	14	六 木蘭比賽/輔大	14	一 吳鳳	14	四	14	六 木蘭比賽:高雄	14	二 移地訓練	14	五
15	一	15	四	15	四 休假	15	日 休假	15	二	15	五 回母隊訓練	15	日 休假	15	三	15	六 木蘭比賽
16	二 吳鳳/短期集訓	16	五 年假	16	五 吳鳳	16	一 吳鳳	16	三	16	六 木蘭比賽:臺中	16	一 越南/移地訓練	16	四	16	日
17	三	17	六	17	六	17	二	17	四	17	日 休假	17	二	17	五	17	一
18	四	18	日	18	日	18	三	18	五 回母隊訓練	18	一 端午節	18	三	18	六 亞洲運動會	18	二
19	五	19	一	19	一	19	四	19	六 木蘭比賽:花蓮	19	二 吳鳳	19	四	19	日 G	19	三
20	六 臺中/短期集訓	20	二	20	二	20	五 回母隊訓練	20	日 休假	20	三	20	五	20	一 G	20	四
21	日	21	三	21	三 約旦/國際友誼賽	21	六 木蘭比賽:臺中	21	一 吳鳳	21	四	21	六	21	二 G	21	五
22	一	22	四	22	四	22	日 休假	22	二	22	五 回母隊訓練	22	日	22	三 G	22	六 木蘭比賽
23	二	23	五	23	五	23	一 吳鳳	23	三	23	六 木蘭比賽:臺北	23	一 泰國/移地訓練	23	四 G	23	日
24	三	24	六 桃園/長期集訓	24	六	24	二	24	四 休假	24	日 休假	24	二	24	五 G	24	一
25	四	25	日	25	日	25	三	25	五 日本/移地訓練	25	一 吳鳳	25	三	25	六	25	二
26	五	26	一 澳洲/移地訓練	26	一	26	四	26	六	26	二	26	四	26	日 G	26	三
27	六	27	二	27	二 休假	27	五 回母隊訓練	27	日	27	三	27	五	27	一	27	四
28	日	28	三	28	三 休假	28	六 木蘭比賽:高雄	28	一	28	四	28	六	28	二 G	28	五
29	一			29	四 休假	29	日 休假	29	二	29	五 回母隊訓練	29	日	29	三	29	六
30	二			30	五 休假	30	一 吳鳳	30	三	30	六 回母隊訓練	30	一	30	四 G	30	日
31	三			31	六 休假			31	四			31	二	31	五		

備註:2/24起開始長期集訓,在此之前為短期集訓,空白處為未辦理集訓

中華民國足球協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會

女子足球培訓隊教練及選手遴選辦法

- 一、依據：依據本會第 11 屆第七次選訓委員會 105 年 10 月 08 日會議修訂之「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」相關規定，訂定 2018 年第 18 屆亞洲運動會女子培訓隊教練及選手遴選辦法(以下簡稱本辦法)。
- 二、目的：為針對 2018 年亞洲運動會爭取賽會優秀成績，並以公平、公開之方式辦理相關組訓，訂定本辦法做為組隊相關依據。
- 三、組織：由本會組成「2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組」，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 四、教練團遴選

- (一) 條件：總教練需具有國家 A 級教練資格(外籍教練不在此限)及亞足聯 A 級教練以上資格者；教練團需具亞足聯國際賽教練資格(如下表)，且符合下列資格之一者得參加選拔。

亞足聯國際賽教練資格		
女子國家隊	總教練	A
	助理教練	B
	守門教練	GK 1 級
	體能教練	B

- (二) 遴選方式：

1. 參加本會所指定之全國性聯(盃)賽，如木蘭足球聯賽(2017 年)、大專聯賽公開一級(105 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，得經選訓委員會議審核後並送教育部體育署審查後通過。

- 五、選手選拔：具中華民國國籍之國民且符合下列資格之一者得參加選拔。

- (一) 具國外職業足球或海外俱樂部選手資格者。
- (二) 報名參加本會辦理之成人女子頂級聯賽(2016、2017 木蘭足球聯賽)、大專聯賽公開一級(含 105、106 學年度)、高中聯賽(含 105、106 學年度)表

現優異之選手。

(三) 如遇特殊需求，得經選訓委員會會議通過後辦理徵召。

六、附則

(一) 入選培訓隊之教練及選手，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。

(二) 教練或選手除名，須經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組討論後，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過後，送國家運動訓練中心彙整，提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。