

# 中華民國足球協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會 男子足球選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 3 月 29 日心競字第 1080001806 號書函備查

一、依據：依教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號。

二、目的：階段性以晉級 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會資格賽第二輪為目標，並以積極取得 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會參賽資格為目的。

三、SWOT 分析：

(一)Strength(優勢)：

1. 中華台北 U19 為奧運代表隊重要銜接年齡，2018 U19 是睽違 44 年晉級亞洲 16 強之隊伍；其中培養出多位亞運成人隊國腳：涂紹捷、吳彥澍、黃祥哲，以及目前旅外效力英超水晶宮梯隊的現任國腳沈子貴。
2. 1997 年年齡層的奧運培訓隊多位亦為現任國腳：游家煌、白劭宇。
3. 經國際賽及在國家隊的磨練，球員在自信心上有顯著提升，對於接下來將面臨的強隊會更有取勝的企圖心、不退卻。

(二)Weakness(劣勢)：

1. 對國內多數球員來說，國際比賽略顯不足外，國內沒有職業隊，以致無法給予球員穩定的比賽強度。
2. 國內企業甲級球隊沒有完整的青訓制度，故難以培養好的板凳深度(替補球員)及潛力的年輕球員；若主力球員受傷，往往替補球員難以平衡也無法提升整體戰力。
3. 沒有現代化檢測儀器，無法更有效率掌握球員的體能狀態。
4. 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。
5. 國內各聯賽及國家集訓時程多有衝突，除國家隊及球員母隊的集訓彼此影響外，亦可能因休息恢復不足影響到選手的備戰狀態。

(三)Opportunity(機會)：

1. 持續將具有經驗及潛力的選手進行階段性培訓，增加國際賽磨練機會，提升中華隊戰力。
2. 因世大運增加許多優良足球場地，提供選手持續穩定在好的場地訓練，才能維持踢球的品質。
3. 集合 U19 及奧運隊的潛力球員培訓，銜接成為未來國家隊主力球員。

(四)Threat(威脅)：

1. 亞洲一級甚至二級的強隊，通常具備國際賽磨練、有質量的比賽次數、好的聯賽制度，在儀器完善和足球人口優勢上，往往優於我們。
2. 基層球員培訓須重視，備足各年齡層潛力優秀球員的人才庫。

3. 提升教練培訓：培育專業的教練、回流教育、讓教練視野和國際接軌。

#### 四、訓練計畫：

(一) 參賽資格取得規定、期限：2020 東京奧林匹克夏季運動會亞洲區除主辦國日本之外，有 3 個參賽名額，將由 2020 年亞足聯 U23 錦標賽決定，賽會前三名取得亞洲區晉級資格。亞洲區參賽名額分成兩階段選出，第一階段即為 2020 年亞足聯 U23 錦標賽資格賽，將於 2019 年 3 月 22 日至 2019 年 3 月 26 日舉行，我國目前分配至 H 組，與澳洲、韓國及柬埔寨同組，2020 年亞足聯 U23 錦標賽主辦國-泰國、各組小組賽第一名與四支最佳小組第二名共 16 隊進入 2020 年亞足聯 U23 錦標賽。第二階段即為 2020 年亞足聯 U23 錦標賽，將於 2020 年 1 月 8 日至 1 月 26 日舉辦，16 隊分 4 組進行，小組賽前兩名進入淘汰賽，賽事前三名即獲得 2020 東京奧林匹克夏季運動會男足出賽資格。

(二) 現況實力分析：

1. 目前中華男足在亞洲排名第 35 名，屬於第三級球隊。希望以有計畫性的培訓提升及持續強化實力。
2. 因沒有職業聯賽及具水平的外國球員加入，無法刺激國內競爭，也無法提升個人技術能力。
3. 賽事目標：資格賽第一輪與韓國、澳洲及柬埔寨等實力堅強的國家同組，希望藉由對戰強隊挑戰中華男足的實力，縮短與強隊的距離晉級資格賽第二輪。
4. 階段性以晉級 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會資格賽第二輪為目標。

(三) 總目標：取得 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會參賽資格。

(四) 階段目標：取得 2020 年亞足聯 U23 錦標賽參賽資格。

(五) 訓練起迄日期：自 2019 年 1 月 21 日起至 2019 年 3 月 27 日止。

(六) 階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第一階段 訓練期 I	自 2019 年 1 月 21 日起至 2019 年 2 月 1 日止，共 12 天。	國體大/新竹/台北	
第一階段 訓練期 II	自 2019 年 2 月 12 日起至 2019 年 2 月 18 日止，共 7 天。	國體大/新竹/台北	
第一階段 訓練期 III	自 2019 年 3 月 5 日起至 2019 年 3 月 17 日止，共 13 天。	國體大/新竹/台北/越南移訓	
第一階段 比賽&訓練 期 IV	自 2019 年 3 月 20 日起至 2019 年 3 月 27 日止，共 8 天。	柬埔寨	

(七)訓練方式：採階段性培訓。集合 U19 及奧運隊的潛力球員培訓，增加國際賽及與國內企業甲級聯賽球隊比賽之磨練機會，提升中華隊戰力。

(八)訓練內容：

年/月份	自2019年1月21日起至2019年2月1日	自2019年2月12日起至2019年2月18日	自2019年3月5日起至2019年3月17日	自2019年3月20日起至2019年3月27日
訓練階段	訓練期I	訓練期II	訓練期III	比賽&訓練期IV
階段目標	1. 足球傳、停、帶、控之基本訓練 2. 小組配合 3. 整體戰術 4. 戰術體能 5. 守門員參與組織進攻	1. 安排友誼賽，並以比賽經驗調整。 2. 在整體進攻、整體防守、攻守轉換進行調整訓練改善。	1. 針對安排與對手同類型隊伍之模擬賽，並檢驗前期集訓成果 2. 觀察並修正整體戰術、小組戰術、個人技術、進攻和防守。 3. 賽後檢討、影片分析做修正	根據整體戰術的要求，在比賽中執行檢驗 1. 進攻：守門員發起的組織進攻、中場控球、前場的配合進攻 2. 防守：深度防守、終場防守、前場的高位防守 3. 攻守轉換：守轉攻、攻轉守

(九)實施要點：

1. 第一階段訓練重點量化之撰述：

(1)訓練期 I：

- A. 透過檢測了解球員體能狀態加以強化。
- B. 透過整體戰術的訓練，了解球員球場上的能力跟理解力
- C. 藉由訓練中拍攝影片，在訓練後做分析及討論，提升球員小組及整體戰術的理解和執行能力

(2)訓練期 II：藉與國內企業甲級聯賽球隊進行友誼賽，檢驗整理戰術、進攻和防守做改善。

(3)訓練期 III：透過影片分析，針對整體戰術、小組及個人的優缺點了解並設計出類似的訓練加以改善及提升

(4)比賽&訓練期 IV：海外移地訓練，藉國際友誼賽模擬比賽對手，檢驗整理戰術、個人體能及心理

2. 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

本計畫由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，教練與球員如違反集訓規範情節重大者，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、國家運動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(運動檢測、運動能力分析、體能檢測等)，進行生化與血液檢驗及身體能力評估。

(二)運動防護：無。

(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，請增派隊醫，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)協助辦理公假留職留薪及協助辦理代課鐘點費或代理職缺。

(六)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。

七、本計畫經本會 2020 東京奧運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

2019 年預定國際競賽與移地訓練行程表

月份	日期	行程	說明
1 月	1/21-2/1	國內集訓	國體大/新竹/ 台北
2 月	2/12-2/18	國內集訓	國體大/新竹/ 台北
3 月	3/5-3/9	國內集訓	國體大/新竹/ 台北
	3/10-3/17	國外移地訓練	越南
	3/20-27	3/22 vs 韓國	柬埔寨
		3/24 vs 澳洲	
3/26 vs 柬埔寨			