

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

國家運動訓練中心 108 年 6 月 3 日心競字第 1080003288 號書函備查  
國家運動訓練中心 108 年 11 月 11 日心競字第 1080007629 號書函修正

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：持續提升整體實力為 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會作準備，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，其整體實力已具備亞洲一流球隊雛形。
2. 聘用國際級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。
3. 中華女足隊在雅加達亞運中勇奪第四名，在球員自信心上有顯著提升，對於接下來的東京奧運賽事也更有企圖心。

(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%以上為大專生身分，故大專選手的量若減少相對代表隊的質將是嚴重挑戰，訓練計畫以參加 2020 奧運會為基準，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. 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。
4. 缺乏比賽分析及對手情報建置，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。
7. 主力球員年齡偏高。

(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 2020 東京奧運會為目標，我們保持以代表隊的型態組成及訓練，在奧運會的晉級賽事上將有很大的機會。
3. 持續在好的場地訓練(天然草皮或人工草皮)，才能維持踢球的品質。

4. 有幾位年輕小將在 U18 代表隊及奧運第一輪資格賽中表現突出，有機會培養成為女足未來的主力班底。

(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。

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 2 個參賽名額。亞洲區 2 名參賽名額分成三輪資格賽選出，第一輪資格賽已於 2018 年 11 月舉行，我國位於 A 組，與菲律賓、新加坡、塔吉克、蒙古同組，小組賽前二名與最佳小組第三名共 12 隊進入下一輪資格賽。第二輪資格賽於 2019 年 4 月 1 日至 9 日舉行，12 隊分 3 組進行，小組賽第一名進入下一輪。第三輪資格賽將於 2020 年 1 月或 2 月舉行，澳洲、南韓、北韓、中國、泰國與第二輪資格賽各組第一名分二組，各組前二名將進入附加賽，爭取亞洲區二個名額。

(二)現況實力分析：

1. 目前中華女足在亞洲排名第 8 名，世界排名第 40 名，在亞洲屬於第二級的球隊。希望以有規劃性的計畫持續強化與精進，並以進入 2020 年奧運會亞洲區前二名為階段目標。
2. 觀察 2018 年亞運中華女足隊的表現以及參與 108 年木蘭聯賽的過程中發現，所有的選手都非常積極的努力，以下為需待改進事項：(1)訓練與聯賽的強度有待提升。(2)代表隊整體平均年齡偏高。(3)整年度的集訓比賽，球員身體與心理的疲憊。

(三)總目標：於 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會小組賽晉級淘汰賽階段。

(四)階段目標：取得 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會參賽資格。

(五)訓練起迄日期：自 2019 年 1 月 14 日起至 2020 年 8 月 9 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	自 2019 年 1 月 14 日起至 2020 年 1 月 31 日止，共 13 個月。	吳鳳科技大學/國體大/國訓中心/海外移地訓練	
第二階段	自 2020 年 2 月 1 日起至 2020 年 2 月 29 日止，共 1 個月。	吳鳳科技大學/輔仁大	

		學/國體大/ 國訓中心/ 新竹/海外 移地訓練	
第三階段	自 2020 年 3 月 1 日起至 2020 年 8 月 9 日止，共 5 個月又 9 天。	吳鳳科技大學/輔仁大學/國體大/ 國訓中心/ 新竹/海外 移地訓練	

(七)訓練方式：

本計畫採用長期培訓的方式，各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，同時針對奧運資格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。

2019 年 9 月起長期培訓期間，為讓具實力的社會人士選手在工作之餘亦能參加訓練，訓練將於嘉義吳鳳科技大學的長期集訓日程十一月起改採每週四至週日，原長期培訓選手一同參與，而未能參與長期培訓的社會人士選手以增加短期調訓方式參加訓練。在長期集訓的框架下，兼能容納無法參與長期集訓的選手參與訓練及積極參加友誼賽、訓練賽等。本會亦積極於 11、12 月安排國內、外移地訓練與參賽計畫以調整選手狀態。

(八)實施要點：

1. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：

- (1)香港國際友誼賽：透過國際友誼賽進一步培養球員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。
- (2)奧運資格賽第二輪參賽：根據訓練以及移地比賽的成果，進一步培養球員於比賽期間的小組戰術配合能力與個人攻守技術，建立球場上的組織進攻、區域防守、個人攻防等能力，並藉由影片分析讓球員了解自己的表現。
- (3)日本仙台、靜岡移地訓練：藉由聯賽中的觀察，來培養年輕有潛力之女足球員，並藉由與日本當地職業隊比賽增強其自信心與經驗。
- (4)泰國曼谷移地訓練：球員由聯賽及日本移地訓練中獲取之比賽經驗暨自信心，故訓練會強化比賽觀念與戰術系統建立，在應對不

同風格之球隊時能配合教練戰術變化，在與泰國國家隊兩場友誼賽中進一步提升。

- (5)臺北、緬甸國際友誼賽：球員從聯賽中獲取充足之比賽經驗，故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，並藉由與泰國、緬甸國家隊進行國際友誼賽，增加高強度賽事的經驗。
- (6)東亞盃決賽參賽：藉由與奧運資格賽前兩檔次的對手對賽，瞭解對手的實力、亦是檢視訓練成果的機會，並以高強度的盃賽提升場上臨場反應和戰術轉換的能力。
- (7)日本松山移地訓練：讓球員先在低溫地區、較理想的天然草訓練場地進行模擬訓練，以模擬資格賽可能的狀況，同時為備戰奧運資格賽第三輪如場上戰術理解、定位球攻防做最後準備。
- (8)奧運資格賽第三輪參賽：根據訓練以及移地比賽的成果，進一步培養球員於比賽期間的戰術理解與配合能力，建立球場上的組織進攻、區域防守、個人攻防等能力，並藉由影片分析讓球員了解自己的表現。

2. 訓練成效之預估：取得 2020 東京奧運參賽資格

3. 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：

本計畫於 4 月份奧運資格賽第二輪後，由總教練依選手階段任務表現及木蘭聯賽參賽表現進行評估，討論後決定選手汰換。

#### 五、教練團及選手遴選：

##### (一)教練

遴選資格：

1. 總教練：須具備國家(A)級教練資格(外籍教練不在此限)及亞足聯 Pro 級教練資格。
2. 教練：須具備國家級教練資格及亞足聯國際賽教練資格

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(2018 年)、大專聯賽公開一級(106 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。
3. 如遇特殊需求，得經選訓委員會議審核通過後，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聘任。

##### (二)選手

資格條件：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。

1. 具國外職業足球或海外俱樂部選手資格者。

2. 報名參加本會辦理之成人女子頂級聯賽(含 2017、2018、2019 木蘭足球聯賽)。
3. 大專聯賽公開一級(含 106、107 學年度)、高中聯賽(含 106、107 學年度)表現優異之選手。

遴選方式：

1. 由符合資格條件者中遴選產生並經選訓委員會議通過。
2. 如遇特殊需求，得經教練團評估提出並經選訓委員會會議通過後辦理徵召。

六、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，將執行成果送國家運動訓練中心核備。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。

七、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，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)協助辦理公假留職留薪及補助代課鐘點費或代理職缺費。
- (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。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。

八、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-2020 年預定國際競賽與移地訓練行程表

月份	日期	行程	說明
3 月	3/11-3/16	國內短期集訓	新竹
	3/19-3/21	國內短期集訓	新竹
	3/22-3/25	國際友誼賽	香港
	3/28-4/11	奧運資格賽	2020 東京奧運資格賽第 2 輪 (卡達杜哈)
6 月	6/6-6/14	海外視察	法國巴黎(女子世界盃-韓國、 日本、中國賽事)
	6/17-6/19	國內短期集訓	國體大
	6/20-6/26	海外移地訓練	日本仙台、日本靜岡
7 月	7/13-7/23	海外移地訓練	泰國曼谷
8 月	8/5-8/10	國內短期集訓	國體大
9 月	9/2-109/1/31	長期集中訓練	吳鳳科技大學
10 月	10/13-10/24	全運會賽前集訓及 參賽	球員回代表縣市隊伍訓練並參 加全運會
11 月	11/11-11/15	國內移地訓練暨參 加國際友誼賽(增加 短期調訓)	國體大/臺北田徑場
	11/16-11/21	國內移地訓練暨參 加國際友誼賽(增加 短期調訓)	國體大/緬甸仰光
	11/25-11/28	長期集中訓練(增加 短期調訓)	吳鳳科技大學
12 月	12/2-12/9	東亞盃賽前移地訓 練(增加短期調訓)	韓國釜山
	12/10-12/18	東亞盃決賽參賽(增 加短期調訓)	韓國釜山
	12/19-12/22	長期集中訓練(增加 短期調訓)	吳鳳科技大學
	12/26-12/29	長期集中訓練(增加 短期調訓)	吳鳳科技大學
1 月	1/2-1/5	長期集中訓練(增加 短期調訓)	吳鳳科技大學
	1/9-1/12	長期集中訓練(增加 短期調訓)	吳鳳科技大學
	1/15-1/23	海外移地訓練(增加	日本松山

		短期調訓)	
	1/26-2/10	奧運資格賽第三輪 賽前移地訓練暨參 賽(增加短期調訓)	中國