

長榮大學足球隊 113 學年度訓練計畫

一、訓練目標：

為加強本校優秀足球選手訓練，提升競技成績，期待能在參加 113 學年度大專校院足球聯賽以升上二級為目標，特擬訂本學年度訓練計畫。

二、選手基本資料及背景

序號	姓名	性別	身高(cm)	體重(kg)	教練評語
1	早坂 x 空	男	171	64	1.日本選手
					2.任何位置都能勝任
					3.速度快
2	Vuxxni Bonginkhosi Hlophe	男	171	76	1.史瓦帝尼選手
					2.體能優勢
					3.身材好
3	Edoxrd Niyibizi	男	185	62	1.蒲隆地選手
					2.體能優勢
					3.速度快
4	Bizinxvyi Cedrick	男	180	70	1.蒲隆地選手
					2.體能優勢
					3.足球技術佳
5	Ruhxxdi Braise	男	169	70	1.烏干達選手
					2.體能優勢
					3.技術好
6	青 x 霸	男	178	64	1.日本選手
					2.高中足球校隊
					3.技巧、身材皆有優勢
7	賴 x 佐	男	168	63	1.台灣選手
					2.高中踢過五人制足球
					3.有潛力
8	山部 x 人	男	181	65	1.日本選手
					2.足球俱樂部選手
					3.技巧、身材皆有優勢
9	Isingoxx muhamadi	男	160	52	1.烏干達選手
					2.體能優勢
					3.速度快
10	何 x 樂	男	169	57	1.馬拉西亞選手
					2.在馬拉西亞就有在踢球
					3.技巧不錯
11	鄧 x 康	男	176	65	1.香港選手
					2.在香港就有在踢球
					3.技巧佳
12	Hexxck Citegetse	男	167	60	1.蒲隆地選手
					2.體能優勢
					3.速度快
13	安里 x 聖	男	167	63	1.日本選手

					2.在日本有在踢球
					3.技巧佳
14	Wilxxn Gumisiriza	男	170	52	1.烏干達選手
					2.體能優勢
					3.速度快
15	Irakuxxa Clovis	男	167	73	1.蒲隆地選手
					2.體能優勢
					3.足球技術佳
16	伊勢 x 蔵	男	170	68	1.日本選手
					2.在日本有在踢球
					3.技巧佳
17	蔡 x 諺	男	175	90	1.台灣選手
					2.足球經驗較少
					3.多功能球員

三、訓練階段分期及階段目標：

年月份	109年8~10月	109年11月~105年4月	109年3~4月	109年5月	109年6~7月
訓練階段	準備期	專項訓練期 I 11人制比賽期	專項訓練期 II	5人制比賽期	過渡期
階段目標	1.加強基本體能 2.穩固基本動作	1.體能訓練 2.專項訓練 3.根據比賽狀況調整練習	1.加強5人制足球能力 2.陣型配合	1.體能訓練及各項技術 2.模擬比賽	1.維持基本體能

四、階段訓練內容：

年月份	109年8~10月	109年11月~105年4月	109年3~4月	109年5月	109年6~7月
期別	準備期	專項訓練期 I 11人制比賽期	專項訓練期 II	5人制比賽期	過渡期
體能	慢跑-心肺耐力	間歇衝刺	室內折返跑	間歇訓練	1.基本體能 2.球類活動
技術能力	1.傳球穩定度 2.盤球穩定度	1.根據比賽狀況調整訓練課表 2.傳球、停球、射門、跑位	1.室內5人制技術加強 2.陣型訓練	根據比賽狀況調整訓練課表	
心理建設	設定訓練的階段目標並確實執行	1.堅持信念藉以恢復並完成訓練	1.增加榮譽感及自信心培養	1.挑戰身體及心理的極限保持最佳的狀態	

健康管理	1. 調整飲食及生活習慣藉以適合訓練 2. 詳細了解現階段身體狀況再行調整訓練進度	1. 加強訓練前的伸展和訓練後的緩和都需完整落實	1. 健康檢查 2. 心肺耐力檢測及調整	1. 落實運動傷害的防護措施 2. 針對關節或容易感覺酸痛的部份以護具加強保護並調整肌耐力訓練	
其他		安排他校友誼賽訓練	安排他校友誼賽訓練		

五、訓練方式及內容：

(一)傳球訓練：

1. 短傳練習：雙人一組進行地面短傳，專注於準確性和力度控制。
2. 長傳練習：練習準確的長距離傳球，訓練出腳的技巧與判斷力。
3. 穿越傳球：利用空擋進行穿越傳球，增強比賽中精準傳球的應用能力。
4. 一觸傳球：快速短傳練習，提升隊員之間的默契和反應速度。

(二)停球訓練：

1. 腳內側停球：訓練用腳內側控制來球，確保球穩定且準備下個動作。
2. 腳背停球：提升用腳背停球的能力，常用於高球的控制。
3. 胸部停球：練習用胸部將高空來球穩定停下，並迅速將球控在自己掌控範圍內。
4. 大腿停球：面對中高球使用大腿將球控制住，為下一個動作做好準備。

(三)射門訓練：

1. 定位球射門：練習不同角度與距離的定位球。
2. 遠射訓練：練習從禁區外射門，強化出腳力量與準確性。
3. 禁區內射門：模擬比賽情境，在禁區內快速做出射門決策。
4. 單刀射門：練習面對守門員時的射門技巧，增強臨場反應。

(四)盤球訓練：

1. 變速盤球：訓練以不同速度控制球，快速變向甩開防守球員。
2. 變向盤球：練習用假動作或急停急轉擺脫對手。
3. 控球繞標：設置標誌物進行繞標練習，提升盤球的靈活性與球感。
4. 1v1 對抗：與隊友進行一對一對抗，訓練過人技巧與防守應變能力。

六、預計參加賽事及預期效益：

預 計 參 加 賽 事	預 期 效 益
113 學年度大專校院足球聯賽第三級	前兩名，升上第二級

中華民國大專校院 112 學年度五人制足球錦標賽	公開男生組前八強

七、器材裝備需求：

(一)場訓練地：本校田徑場草地

(二)訓練器材：(年度需求)

1.國際比賽認證之足球：10 顆

2.防護用品：透氣貼布、彈性貼布、人工保護膜、冷凍劑、痠痛藥膏等

(三)訓練及比賽裝備：(自行採購)

1.服裝：比賽服 2 套、襪子 2 套

2.比賽球鞋一雙

八、上學年度參加各項比賽成績紀錄：

項次	賽 事 名 稱	比 賽 成 績
1	無	無

九、上學年度計劃執行後檢討：

上學年度人數不足，故無法參加比賽。

中華民國 113 年 10 月 31 日

教練：許 x 智