

我國兒童與青少年足球頭頂球訓練建議指引

學籍	對應年齡	訓練指引制定建議	訓練目的及發展重點
學齡前	U6 以下	建議不應安排頭頂球訓練	1. 藉由足球項目推廣，增進幼童對運動之興趣，並養成未來持續運動的習慣。 2. 強調兒童與球之間的互動，學習足球的基本操作，透過有趣的活動來掌握球和身體的技巧。
一年級	U7		
二年級	U8		
三年級	U9	1. 不鼓勵安排頭頂球訓練 2. 若有頭頂球訓練需求，建議採用替代方案： (1)使用氣球進行額頭觸球練習 (2)自行將氣球拋向上方，進行額部觸球練習	1. 強調持續保持對足球的熱情，若有頭頂球訓練需求，建議使用替代方案學習正確的頭頂球技術。 2. 著重建立愉快的體驗和其他技能的發展，關心兒童的健康狀態。 3. 在實際比賽中學習如何發揮團隊精神，感受互相合作的樂趣。 4. 發展頭頂球技術所需之身體能力。
四年級	U10		
五年級	U11	1. 不鼓勵安排頭頂球訓練 2. 若有頭頂球訓練需求，建議採用替代方案： (1)使用泡棉球進行額頭觸球練習 (2)將泡棉球彈地後原地頭頂球練習 3. 增加與對手爭球時手眼協調能力 4. 增強核心穩定性和強化頸部力量	
六年級	U12		
國中	U13	1. 使用輕量球或 4 號球進行頭頂球訓練 2. 使用最低氣壓標準之 5 號球進行頭頂球訓練 3. 增加與對手爭球時手眼協調能力 4. 增強核心穩定性和強化頸部力量	1. 持續強化頭頂球技術所需之身體能力。 2. 以漸進的方式進行頭頂球訓練。 3. 進行頭頂球訓練量評估與記錄(頻率、次數)。 4. 選手及訓練團隊應留意選手身體狀況。
	U14		
	U15		