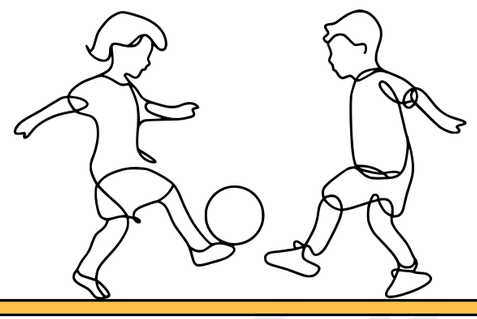
我國兒童與青少年足球頭頂球訓練建議指引

國家運動科學中心 Taiwan Institute of Sports Science

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 	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
一年級 U7		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
二年級 U8		
三年級 U9	不鼓勵安排頭頂球訓練	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
四年級 U10	若有頭頂球訓練需求，建議採用替代方案： □ 使用氣球進行額頭觸球練習 □ 自行將氣球拋向上方，進行額部觸球練習	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
五年級 U11	不鼓勵安排頭頂球訓練	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
六年級 U12	若有頭頂球訓練需求，建議採用替代方案： □ 使用泡棉球進行額頭觸球練習 □ 將泡棉球彈地後原地頭頂球練習 增加與對手爭球時手眼協調能力 增強核心穩定性和強化頸部力量	發展頭頂球技術所需之身體能力
國中 U13	使用輕量球或4號球進行頭頂球訓練 使用最低氣壓標準之5號球進行頭頂球訓練 增加與對手爭球時手眼協調能力 強核心穩定性和強化頸部力量	持續強化頭頂球技術所需之身體能力 以漸進的方式進行頭頂球訓練 進行頭頂球訓練量評估與記錄(頻率、次數) 選手及訓練團隊應留意選手身體狀況