

學校體育推廣計劃

帶式欖球 (一)

多做運動身體好！我們將由今期起一連4期，為讀者們介紹另一項體育運動——帶式欖球。領袖們不妨把它帶到旅團集中中。

傳統欖球又稱Contact Rugby，欖球賽是一種非常刺激、節奏流暢，並且吸引觀眾欣賞的比賽。但是，比賽規則則較為繁複，亦要求球員掌握一系列個人和團體技術，而且身體接觸較多，所需要的體能也較高。

香港欖球總會於1988年開始推廣欖球運動，致力將欖球運動本地化，1990年更開創體育界先河，展開全面性的學校探訪計劃。

礙於本地學校環境、場地及器材等問題，該會從新西蘭引入新形象欖球 (New Image Rugby)，遊戲形式及器材較為簡單，並且減少身體接觸，但卻能保持傳統欖球之比賽特色，不但能夠吸引校內對體育運動的活躍份子，更吸引一批平日較少參與運動之同學一起參與。是項推廣計劃推出後，參與學校十分踴躍，但人數及場地需求較大，有見及此，該會於1996年引入帶式欖球 (Tag Rugby)。

帶式欖球乃是一項適合任何年齡男女之非碰撞式欖球，遊戲重點在於利用跑動走位、傳接球、控球等技巧。學員腰部必須繫上一條帶子，帶子兩旁繫上色帶各一。防守一方學員只須將持球者腰際色帶拉下，並高叫“TAG”，示意攔截成功，而持球者必須盡快傳球。如進攻隊伍於指定防守次數內未能成功入球，攻防位置轉換。

教學目標

傳球、接球之技巧 (Passing & Receiving)

器材

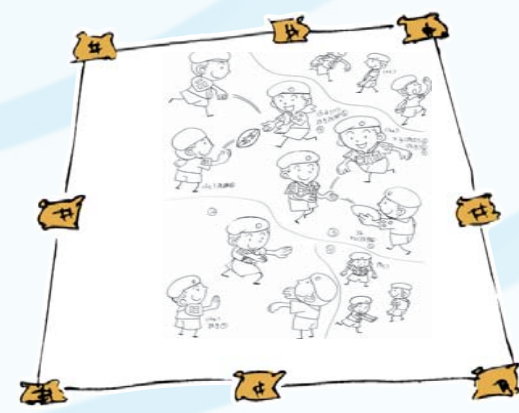
- 小型欖球 4至6個
- 豆袋 24個 (利用豆袋劃出一個10米乘10米之方格。)

目的

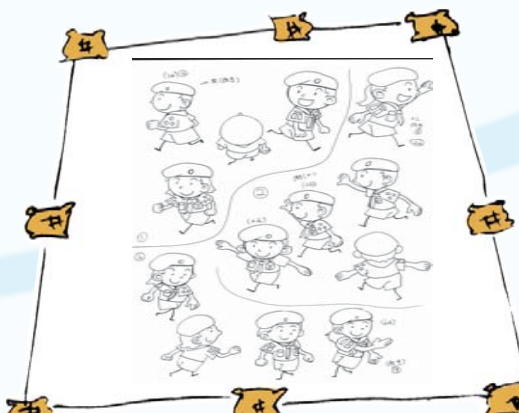
以遊戲方法，教授基本及正確之傳接球技巧。

熱身

- 3分鐘 左閃右避 (一)
學員在指定範圍內 (豆袋劃線內) 隨意跑動，盡量避免觸碰其他人。
- 3分鐘 左閃右避 (二)
學員在指定範圍內 (豆袋劃線內) 隨意跑動，並將手臂向兩側張開，同樣避免觸碰其他人。
- 3分鐘 同舟共濟
3人1組，1個欖球，多組同時共處於1個方格內，學員在指定範圍內隨意跑動及傳球，球只可傳給己方，傳球時應避免觸碰其他人。



左閃右避 (一)



左閃右避 (二)

技巧練習

- 百慕達三角 3人1組，順時針或逆時針方向成三角傳球，以4個圈為限 (球不准碰地)。
- “Z” 戰士傳球 練習 (一)
學員排列成鋸齒狀，球則放於鋸齒開端，由學員A以斜傳方式傳至學員B...至末端學員。
練習 (二)
如練習一，但當球傳至末端後，末端學員須往前跑至開端，並重複相同動作。

傳接球比賽

1. 分兩組以球場為限，持球者可自由傳球給任何方向之隊友，但傳球時只可以下手向前傳出。
2. 防守學員於攔截時不可觸碰持球者。
3. 進攻學員如能成功把球傳入對方底線，及有一位隊友成功接應方為入球。
4. 任何一方若於傳球或攔截時使球觸地，均失去控球權。其他學員均須離開該學員至少5米，等候持球者開球。



同舟共濟

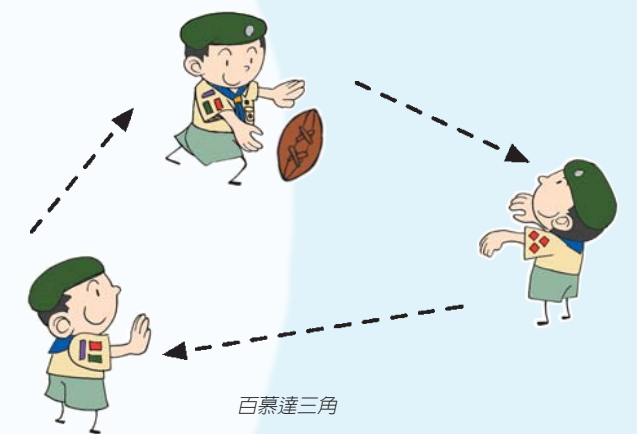
帶式欖球球賽須知

開球

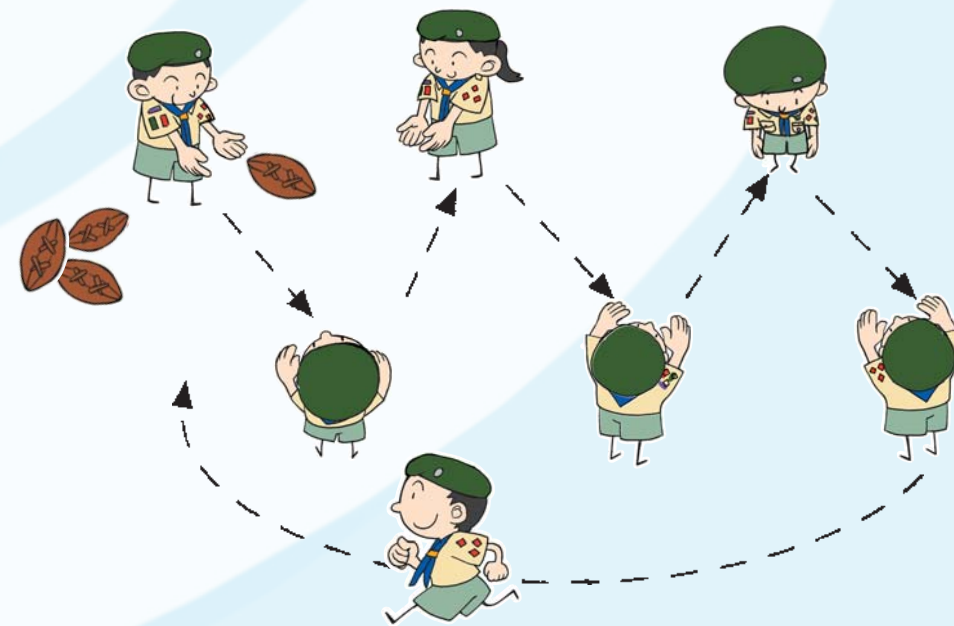
帶式欖球開球方法，包括得分後之重新開球、罰球、轉發球等，均以“碰踢”進行。意指把球放於罰球或開球點地上，雙手離球並以腳輕碰球後接回。接球後必須傳給隊友。所有開球學員不可持球跑動。

入球

帶式欖球入球方法簡單，學員只須保持色帶於腰際兩側，並持球雙腳越過對方底線便可得一分。



百慕達三角



“Z” 戰士傳球

知多D

每年香港也會舉行香港國際七人欖球賽。這項已被列為世界七人欖球賽中的重要一站，每年也吸引不少本地及外地球迷到場欣賞。比賽是以傳統欖球形式進行，所以無論在賽規、場地和球員體力要求也較高。有興趣的讀者，除了可依上述技巧親身體驗帶式欖球的樂趣，更可自行購票到場觀賞緊張刺激，氣氛狂熱的香港國際七人欖球賽。