

學校體育推廣計劃

帶式欖球 (三)

各讀者學習了基本帶式欖球技巧，如上期介紹的跑動運球法和今期講解的防守後，不妨來個分組比賽，一齊享受帶式欖球帶來的樂趣！

教學目標 防守 (Defense)

- 器材**
- 小型欖球 4至6個
 - 豆袋 24個 (利用豆袋劃出1個10米乘10米之方格。)
 - 色帶 雙色兩套共24條
 - 雪糕筒 4個

目的
以遊戲方法，學習正確及安全之防守技巧。

熱身
5分鐘 **皇者戰士 (一)**
10人1組，在指定範圍內互相追逐，並用手輕拍其他人作為“追捕”，亦須逃避他人的“追捕”，每一成功“追捕”可得1分，在20秒內，看誰得分最高。

5分鐘 **皇者戰士 (二)**
與“皇者戰士 (一)”大致相同，但“追捕”動作有所改變，須輕拍他人腰以下部分 (大腿或腰兩旁)。
(技巧要訣：正確的“擒抱”動作須兩手同時輕輕觸碰持球者腰兩旁或以下 (大腿) 部位，切記不可作推倒、拉或緊抱持球者的動作。)

技巧練習

(所有學員均須帶上色帶)

正確攔截法 4人1組，分別於方格之四角外面向中心站立。1位學員防守，其他學員則順時針方向輪流往中心方向跑，並穿越中心標誌。防守學員則學習從向前、左側或右側發動攔截。(緊記：所有攔截學員於攔截 (奪帶) 時，頭必須置於持球學員身體背部或左右兩側。)

紅潮風暴 於一長方格內站立兩位學員，其他學員則站於長方格之末端，當導師哨子一響，全部學員須於方格一端跑到另一端，並閃避當中防守學員之攔截 (奪帶)，學員如被成功攔截則須留下協助防守，遊戲反覆進行，直至最後兩名為勝出者。



皇者戰士

正確攔截法

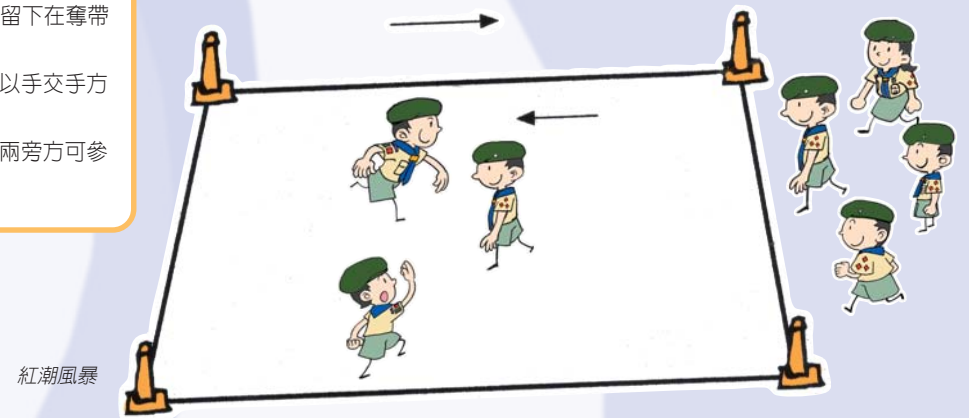
基本帶式欖球比賽

(所有學員均須帶上色帶)

- 分兩組以球場為限，持球者只可往防守方向 (後) 傳球給隊友。
- 進攻一方於被攔截後須減慢速度，並盡快把球傳給隊友。
- 傳球時若向前掉球則失去控球權，掉球一方全組須離開罰球點作平排防守，待控球一方以“碰踢”開球後，方可從新開始比賽。
- 防守學員只可向持球者作防守。
- 防守學員於攔截時奪去持球者腰部之色帶時，須大喊“TAG”。
- 防守學員當成功攔截 (奪帶) 後，須留下在奪帶位置。
- 防守學員待被攔截之學員傳球後，須以手交手方式把色帶交還被攔截之學員。
- 任何學員均須保持兩條色帶繫於腰部兩旁方可參與比賽。

帶式欖球球賽須知

- 越位**
- 當持球學員被對方攔截或進行奪球時，越位線均立刻出現，從球場兩側左右伸延，兩隊均不可超越。
 - 待球從持球一方傳出方可繼續比賽，所有不在位之學員均須面向己方，雙手提起及有意識地跑回己方，待球傳出後方可重新參與比賽。
 - 若防守一方被持球者超越，防守學員只可作出奪帶處理，不可碰球。



紅潮風暴

知多D

在帶式欖球 (tag rugby) 比賽中，常聽到運動員大喊“TAG”，用意何在？原來在帶式欖球比賽中，每一個運動員身上均掛上一條懸有兩條用尼龍貼扣上的帶子。防守球員只需扯脫持球進攻球員身上的一條或兩條帶子，並大喊“TAG”，即表示攔截成功，用以逼使持球的進攻球員傳球。不論防守球員故意或無意地把帶子亂拋，均被判予罰球。

訓練署圖書館 書展

日期及時間：10月9日，下午3時至下午6時
10月10日，上午10時至下午6時

地點：九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心
9樓912室訓練署圖書館

書展除了展出童軍書籍外，更有管理、心理學及航空書籍等，萬勿錯過。

