

學校體育推廣計劃

帶式欖球 (四)

各讀者看完4期帶式欖球的介紹後，相信對它也有一定的認識，但要成為帶式欖球高手，還需多作練習，技巧才可提升。

教學目標

奪球 (Rip Ball)

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

目的

學習如何善用奪球

熱身

3分鐘

追擊行動 (一)

3人於1個指定範圍內作賽，其中1人擔當截擊學員 (遊戲如馬騮搶球般)，但持球學員可隨意走動，閃避攔截學員之防守。防守者須維持雙手同時觸碰持球者之腰部，成功攔截後雙方攻守互換。

3分鐘

追擊行動 (二)

5人1組，方法如遊戲 (一)，A組作進攻、B組作防守，當熟習速度後可把速度加快。

10分鐘

觸球得分

共分兩組，於1個方格內，持球一方必須每次持球觸地才可得分，觸地後必須把球傳給隊友。學員持球時只可移動一步，隊友則可隨意走動作協助。防守一方攔截時不可接觸持球者身體或搶球，當傳球觸地或於空中被守方奪球，則攻守調換，於限時內以連續獲得最高分為勝。

技巧練習

奪球練習

- 10人分成兩組，於1個長方格內，全部站於末端，一組擔任進攻，另一組擔任防守，防守一方則背向場內。
- 進攻一方於被攔截後不可傳球，只可進行奪球，防守一方必須全組後退5米，待持球一方完成奪球後方可再次防守，持球一方每次進攻最多可進行4次奪球，如完成4次奪球後均未能入球，則攻守轉換。
- 防守一方只作正確之奪帶練習。

帶式欖球比賽 (奪球)

與基本帶式欖球比賽相同，但加入奪球球例。

帶式欖球球賽須知

奪球

於比賽進行中持球球員於被奪帶後，未能立刻停止速度，球員可立刻作出奪球之決定 (但必須立刻大叫Rip Ball)。

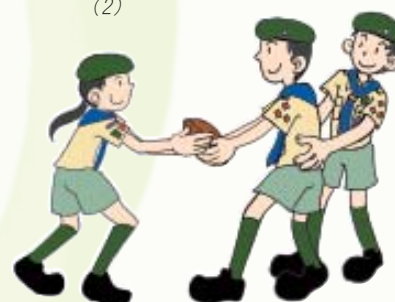
奪球時須留意以下各點：

1. 奪球球員須跑回被奪帶位置，並轉身面向隊友。
2. 最接近之球員則上前協助奪球。
3. 奪球球員只可以以「手交手形式」進行傳球。
4. 協助奪球之球員不能跑動。
5. 球員傳球後方可取回色帶。
6. 每次進攻一方只可有3次「奪球」機會。

(1)



(2)



(3)

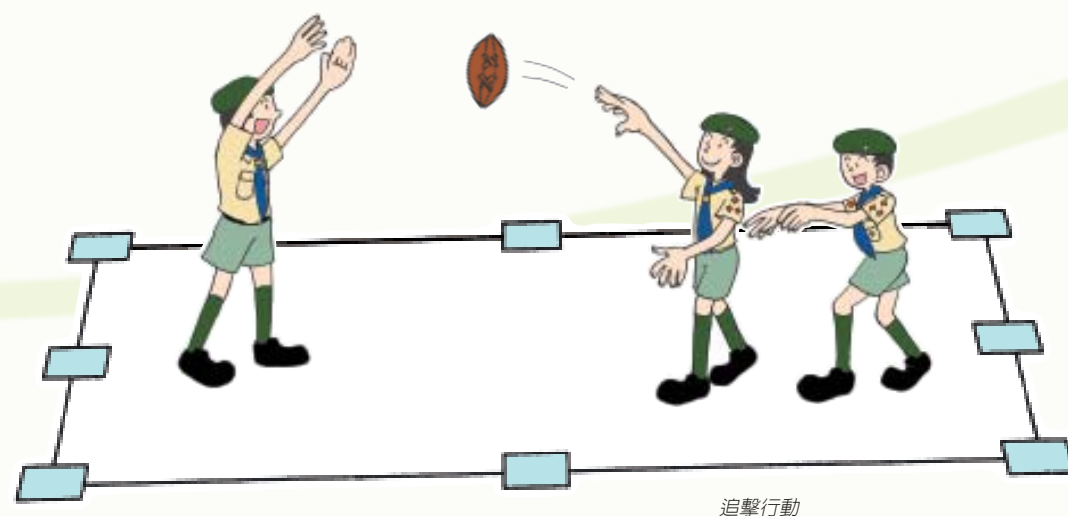


奪球練習

知多D

如欲知更多帶式欖球的資料，可到香港欖球總會網頁瀏覽：www.hkrugby.com

月刊已一連12期轉載「學校體育推廣計劃」，《簡易運動手冊》中的足毬、投球和帶式欖球，編輯組再次向康樂及文化事務署致謝。



追擊行動