**中華民國橄欖球協會參加2020年亞洲盃橄欖球錦標第二級盃賽**

**代表隊集訓計畫**

1. 賽事名稱：2020年亞洲盃橄欖球錦標賽第二級盃賽。

二、參賽目標：爭取第二級冠軍，取得亞洲盃第一級比賽資格。

三、訓練日期：

第一階段：109年1月13日至1月21日。

第二階段：109年1月30日至2月24日

四、訓練地點：臺南市橄欖球場、長榮大學及台北市百齡橋橄欖球場。

1. 訓練內容：訓練重點：體能訓練60%、個人技術20%、小組配合20%
2. 體能訓練：

1、以間歇有氧訓練、乳酸系統訓練、衝刺訓練為主，再搭配敏捷折返與多方向變

換動作訓練為輔。

2、肌力訓練以強化專項功能性肌群、爆發力轉換，維持最大肌力。(高強度肌力體

能訓練搭配低強度專項訓練)

(二)技術訓練：

1、加強專門性技術，整合前鋒之正集團、亂集團、爭邊球等攻守技術。

2、調整後衛之跑位的路線、站位、傳接球時機、支援等攻守技術動作。

3、確定球員專長位置，力求鞏固專業技術並尋求突破。

4、培養團隊默契，旺盛企圖心，消除焦慮達不安心理，加強自信心，激發責任心

及榮譽感到整體共識。 (低強度肌力體能訓練搭配高強度專項訓練)。

(三)團隊訓練期：

1、制定團隊攻擊、防守之戰略戰術，強化團隊一致性。

2、加強團隊整體之訓練需求，達到各項要求指標。

3、團隊技、戰術擬訂、訓練、演練與測試。

4、模擬比賽、經驗傳承並請國內優秀教練協助指導缺失。

六、實施要點︰

(一)調整個人基本技術、觀念及體能狀況。

(二)訓練注重整體觀念整合。

(三)訓練注重整體攻防技術運用。

(四)注重整體隊形演練，以達預期效益。

(五)訓練內容將著重整體性技戰術提升，包括發揮個人專長技術之訓練，針對個人

(六)與團體戰術上之配套訓練。

(七)依照訓練課表實際操作，並視選手情況修正。

七、參加集訓人員

(一)教練：總教練1人、教練2-4人

(二)正取選手：正取26人(含前鋒14人、後衛12人)

八、實施要點

(一)入選代表隊之教練、球員都必須簽訂切結書，並如期報到參加集訓，未按規定

請假並經總教練同意，不得藉故拖延。

(二)代表隊參加集訓期間，必須服從教練指導，並遵守”中華民國橄欖球協會教練、

選手管理辦法”規定，方得支領待遇。

(三)集訓期間因為違反規定遭受退訓，將原由送請中華國橄欖球協會紀律委員會，

建請二年內不得參加中華民國橄欖球協會所舉辦之相關比賽或活動，其程序依

據協會規定辦理。

(四)代表隊人員有下列情事者，教練得以向橄欖球協會報備退訓：

1.任意製造謠言或發表有損團隊和諧之言論，經查屬實者。

2.代表隊選手因行為不檢、精神渙散、態度不佳或體能、技術退步，經教練評估，

選拔委員決議，已不足以代表國家隊參賽者。

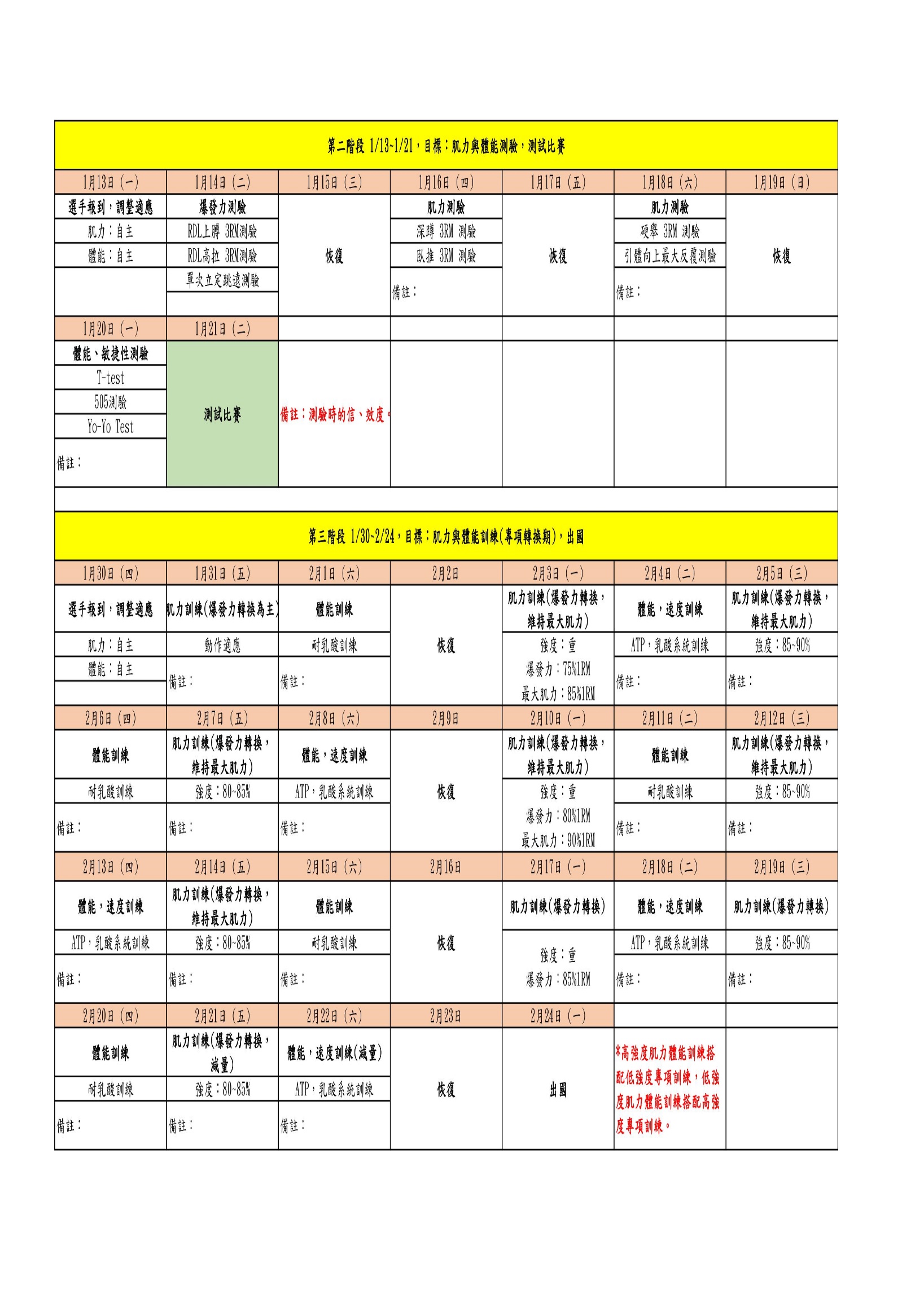
3.嚴重受傷、治療需漫長時間或請假過多，無法未按規定參加訓練者，經教練評

估，選拔委員決議\估給予退訓。

4.代表隊集訓期間，技術退步無法達到團隊需求者，教練得依球隊比賽戰力需要，

遞補選手。

九、本計畫陳送教育部體育署備查後實施，修正時亦同。



**亞洲盃D2體能訓練計畫**

|  |  |
| --- | --- |
| 1/13(一) | 選手報到，調整適應 自主訓練 |
| 1/14(二) | 爆發力測驗： RDL上膊 3RM測驗 RDL高拉 3RM測驗 單次立定跳遠測驗 |
| 1/15(三) | 恢復 |
| 1/16(四) | 肌力測驗： 深蹲 3RM 測驗 (大腿上端與髖平行) 臥推 3RM 測驗 (碰胸) |
| 1/17(五) | 恢復 |
| 1/18(六) | 肌力測驗： 硬舉 3RM 測驗 (膝下) 引體向上最大反覆測驗 (完全行程，不可擺盪借力/下半身發力) |
| 1/19(日) | 恢復 |
| 1/20(一) | 體能、敏捷性測驗： T-Agility Test 505測驗 YO-YO Test |
| 1/21(二) | 測試比賽 |

**WEEK1**

|  |  |
| --- | --- |
| 2/1(六) | 耐乳酸：200M間歇跑 運動時間：33~35s 強度85% 組數：10(4，3，3) 組間休息：120s 分組：四組。 |
| 2/2(日) | 恢復訓練：低強度慢跑 運動時間：7 min 強度50% 組數：4 組間休息：3 min 分組：全體。 |

**WEEK2**

|  |  |
| --- | --- |
| 2/4(二) | ATP，乳酸系統：150M間歇跑1；100M衝刺2，50M衝刺3 運動時間：1 20~25s 2 13~15s 3 5~7s 強度185%2395% 組數：16(1 4 2 6 3 6) 組間休息：1 1:4 2 2 min 3 2min 分組：1四組23 滿跑道。 |
| 2/6(四) | 耐乳酸：200M間歇跑 運動時間：33~35s 強度90% 組數：10(4，3，3) 組間休息：120s 分組：四組。 |
| 2/8(六) | ATP，乳酸系統：150M間歇跑1；100M衝刺2，50M衝刺3 運動時間：1 18~23s 2 13~15s 3 5~7s 強度190%2395% 組數：16(1 4 2 6 3 6) 組間休息：1 1:4 2 2 min 3 2min 分組：1四組23 滿跑道。 |
| 2/9(日) | 恢復訓練：低強度慢跑 運動時間：7 min 強度50% 組數：4 組間休息：3 min 分組：全體。 |

**WEEK3**

|  |  |
| --- | --- |
| 2/11(二) | 耐乳酸：200M間歇跑 運動時間：32~34s 強度90% 組數：10(4，3，3) 組間休息：120s 分組：四組。 |
| 2/13(四) | ATP，乳酸系統：兩階樓梯衝刺(1~4F；1~3F；1~2F) 運動時間：30s；20s；10s 強度：95% 組數：4；5；6 組間休息：120s；60s；120s 分組：四組。 |
| 2/15(六) | 耐乳酸：200M間歇跑 運動時間：31~34s 強度95% 組數：10(4，3，3) 組間休息：120s 分組：四組。 |
| 2/16(日) | 恢復訓練：低強度慢跑 運動時間：7 min 強度50% 組數：4 組間休息：3 min 分組：全體。 |

**WEEK4**

|  |  |
| --- | --- |
| 2/18(二) | ATP，乳酸系統：150M間歇跑1；100M衝刺2，50M衝刺3 運動時間：1 17~22s 2 13~15s 3 5~7s 強度195%2395% 組數：17(1 3 2 7 3 7) 組間休息：1 1:4 2 2 min 3 2min 分組：1四組23 滿跑道。 |
| 2/20(四) | 耐乳酸：200M間歇跑 運動時間：31~34s 強度95% 組數：9(3，3，3) 組間休息：120s 分組：四組。 |
| 2/22(六) \*減量 | ATP，乳酸系統：100M間歇跑1；50M衝刺2，30M衝刺3 運動時間：1 14~16s 2 6~8s 3 4~6s 強度185%2395% 組數：10(1 3 2 3 3 4) 組間休息：1 2 min 2 3 min 3 4 min 分組：1四組23 滿跑道。 |
| 2/23(日) | 恢復訓練：低強度快走 運動時間：9 min 強度50% 組數：3 組間休息：3 min 分組：全體。 |

**亞洲盃第二階段專項技術訓練計畫**

|  |  |
| --- | --- |
| 1/13(一) | 1.基本傳接球練習。  2.Ruck技術練習。  3.調整個人位置及基本觀念技術整合。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)爭邊球、Maul技術觀念整合。  (二)調整後衛之跑位的路線、站位、傳接球時機、支援等。 |
| 1/14(二) | 1.基本傳接球練習。  2.Ruck技術練習  3.調整個人位置及基本觀念技術整合。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)Scrumr正集團技術訓練。  (二)調整後衛踢球時機、支援及跑位的路線等。 |
| 1/15(三) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)整合前鋒爭邊球、Maul、Scrumr正集團技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 1/16(四) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)前鋒3人小組進攻技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 1/17(五) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 1/18(六) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 1/20(一) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 1/21(二) | 與韓國慶熙大學測試賽。 |

**亞洲盃第三階段專項技術訓練計畫**

**WEEK1**

|  |  |
| --- | --- |
| 1/30(四) | 1.基本傳接球練習。  2.Ruck技術練習。  3.調整個人位置及基本觀念技術整合。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)爭邊球、Maul技術觀念整合。  (二)調整後衛之跑位的路線、站位、傳接球時機、支援等。 |
| 1/31(五) | 1.基本傳接球練習。  2.Ruck技術練習  3.調整個人位置及基本觀念技術整合。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)Scrumr正集團技術訓練。  (二)調整後衛踢球時機、支援及跑位的路線等。 |
| 2/1(六) | 1.基本傳接球練習。  2.Ruck技術練習  3.調整個人位置及基本觀念技術整合。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)爭邊球、Maul技術觀念整合。  (二)調整後衛之跑位的路線、站位、傳接球時機、支援等。 |

**WEEK2**

|  |  |
| --- | --- |
| 2/3(一) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)整合前鋒爭邊球、Maul技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 2/4(二) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)整合前鋒Scrumr正集團技術。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 2/5(三) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)前鋒3人小組進攻技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 2/6(四) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)前鋒3人小組進攻技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 2/7(五) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)前鋒3人小組進攻技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 2/8(六) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)前鋒3人小組進攻技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |

**WEEK3**

|  |  |
| --- | --- |
| 2/10(一) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)前鋒3人小組進攻技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 2/11(二) | 1.基本傳接球練習。  2.前鋒/後衛小組Ruck訓練。  3.支援攻守技術動作之訓練。  4.前鋒/後衛分開技術練習。  (一)前鋒3人小組進攻技術訓練。  (二)後衛整組戰術運用之訓練。 |
| 2/12(三) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 2/13(四) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 2/14(五) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 2/15(六) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |

**WEEK4**

|  |  |
| --- | --- |
| 2/17(一) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 2/18(二) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 2/19(三) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 2/20(四) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 2/21(五) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |
| 2/22(六) | 1.基本傳接球練習。  2.整體攻防技術運用。  3.團隊攻防戰術演練。  (一)踢球、區域佔領、回防反攻球。  (二)團隊技戰術運用。 |