

中華民國橄欖球協會第13屆第12次選訓委員會會議議程

一、時間：112年2月5日晚上17:30

二、地點：百齡橄欖球場

三、主席：孫維強

四、出席：應到7人，實到5人

五、討論事項：

提案一：2023年7人制國代表隊教練團名單，提請審議。

說明：依據本會2023年7人制國家代表隊選拔辦法辦理：決選：

1、採南、北區分區比賽，決賽勝隊總教練擔任7人制國家隊執行教練。

2、由執行教練於南、北區培訓隊教練中，遴選能長期任職之教練1人，協助訓練。

決議：

一、執行教練：由勝隊：北區紅隊教練翁晨浩擔任。

二、教練：同意翁晨浩教練提名洪吉祥擔任教練協助訓練。

提案二：2023年7人制國代表隊選手名單，提請審議。

說明：一、依據本會2023年7人制國家代表隊選拔辦法辦理。

二、遴選方式：辦理南、北區選拔賽，選訓小組委員與國家隊執行教練共同討論評分，遴選前鋒6-10名、後衛6-10名，共計16名優秀選手，參加培訓。

決議：一、因2023年七人國際賽事較多需要有足夠的人數替補所以增列2名選手共18人參加集訓，但每次出國人數，依亞洲總會公告人數報名。

二、通過2023年7人制國代表隊選手名單：

師大：王致惟（前鋒）、趙頌徵（前鋒）、劉育宏（後衛）、林信瑋（後衛）、張正岡（後衛）、林晉宇（後衛）

北市大：謝秉益（前鋒）、李宏安（前鋒）、駱驛宏（前鋒）、姚致堯（前鋒）、孫維強（後衛）

長榮大：王家憲（後衛）、唐寶盛（後衛）、林淨樂（前鋒）

台體大：壯袁俊（後衛）、林俊逸（前鋒）、

社會人士：陳柏廷（前鋒）、賴光宏（後衛）

以上9個前鋒9個後衛共計18名選手。

提案三、2023年7人制國家代表隊集訓計畫提請論。

說明：總教練提出訓練計畫如附件。

決議：照案通過。

六、臨時動議：無。

七、散會。

附件：(翁教練出訓練計畫)

參加 2023 年馬來西亞國際七人制集訓計畫

壹、集訓日期及地點：

- 一、第一階段 112 年 02 月 18 日至 112 年 02 月 19 日與 112 年 02 月 25 日至 112 年 02 月 27 日，共計 5 天。
- 二、第二階段 112 年 03 月 05 日至 112 年 03 月 15 日，共計 11 天(需公假)。
- 三、第三階段 112 年 03 月 22 日至 112 年 04 月 05 日，共計 15 天(需公假)。
- 四、集訓地點：臺北市立百齡橋橄欖球場。
- 五、每日訓練時段：(依造現實狀況微調訓練時間)
 - (一)晨間：06 點 30 分至 07 點 30 分。
 - (二)下午：13 點 00 分至 15 點 00 分。
 - (三)晚上：18 點 30 分至 20 點 30 分。

壹、訓練方式：集中訓練。

貳、訓練內容：

- 一、體能訓練：200 公尺間歇跑、100 公尺間歇跑、負重衝刺、30 公尺衝刺、60 公尺衝刺、反覆衝刺訓練與綜合性體能訓練，依造訓練週期與比賽時間介入上述之體能訓練課程。
- 二、肌力訓練：爆發力訓練與最大肌力訓練，依造訓練週期與比賽時間介入上述之肌力訓練課程。
- 三、技術訓練：個人攻擊技術(閃切能力、傳球能力與 OFFLOAD 能力等)，個人防守技術(TACKLE 能力、爭搶 RUCK 判斷與 RUCK 護球能力等)，及小組團隊攻擊練習，並依造比賽時間增減訓練強度。
- 四、戰術訓練：SCURM、LINE OUT、PK 與 FK 定點球戰術演練，及開球與接開球站位並統整攻擊策略與防守策略，並依造比賽時間增減訓練強度。
- 五、其他相關訓練：協會提供運動心理專家實施心理技能訓練，以利選手身心狀況皆以正向成長。

參、住宿規劃：

- 一、集中住宿(協會安排)。

肆、訓練效益：

- 一、提升個人攻守各項能力，增強個人單打能力對抗性。
 - 二、提升團隊攻守意識，統整攻擊防守戰術策略。
 - 三、提升個人反覆衝刺能力。
 - 四、提升個人爆發力與肌力。
 - 五、提升個人心理素質，足夠抗壓面對高強度賽事。
- 伍、由協會編列集訓經費。