

新北市帶式橄欖球研習

主辦單位:新北市政府教育局

承辦單位:新北市立正德國民中學



課程介紹

- 一、帶式橄欖球介紹
- 二、帶式橄欖球比賽規則
- 三、帶式橄欖球進攻教學
- 四、帶式橄欖球防守教學
- 五、綜合座談

一、帶式橄欖球介紹

- 帶式橄欖球的演進

- 英式足球



傳統英式橄欖球



非撞式橄欖球



TAG帶式橄欖球的優點

- 一、安全性提高：

沒有激烈的肢體碰撞

- 二、參與的年齡層廣泛：

男女皆可、老少咸宜小學就可開始訓練

- 三、樂在其中

成就感的提升,自我能力的肯定

二、帶式橄欖球比賽規則-1

■ 1.球員人數

每隊報名球員人數12人(含隊長)，可男女混合，出場比賽球員人數採7人制(可更換人數，不限次數)。

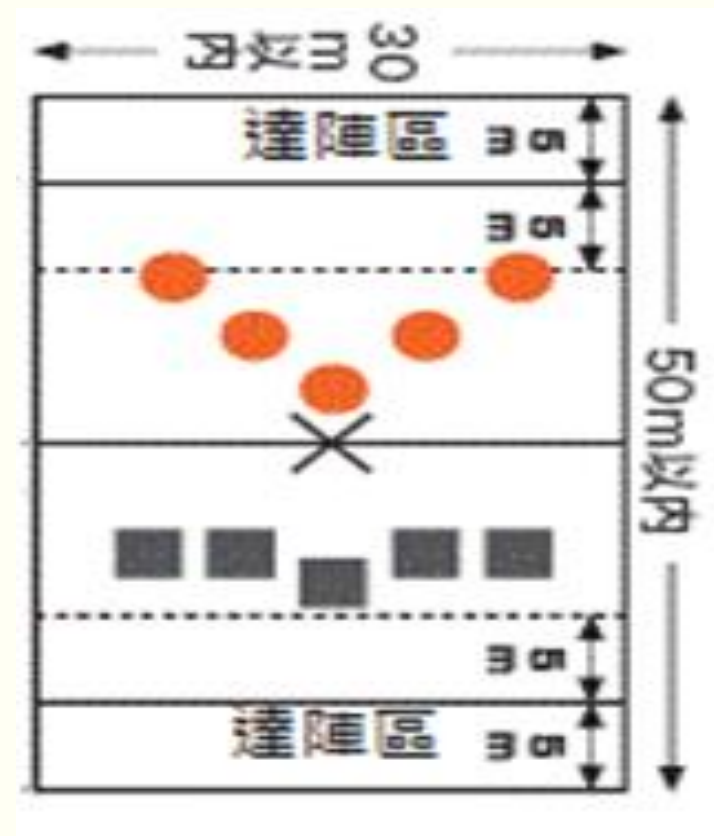
■ 2.服裝

球員應穿著合適的短褲、T恤(衣服必須紮在短褲內)及運動鞋。比賽時帶子必須緊貼及掛於兩側腰間。



二、帶式橄欖球比賽規則-2

- 3.定位開球『用腳碰球時雙手先離球，後才可傳球』
- (1)上下半場比賽開始及當隊伍得分後。(球場中心點開球)
- (2)違規動作將判罰定位開球。(違規點)
 - * 前傳 (Forward pass)
 - * 向前掉球 (Knock on)
 - * 踢球 (Kicking)
 - * 開球者帶球跑(Rip Ball & Run)
 - * 有推人、撞人及防礙拉帶子者
 - * 沒有扯脫帶子或在脫帶前高呼「TAG」
 - * 把帶子亂拋
 - * 不君子行為



- (3)界外球：

球出界時。敵隊將會獲得一定位開球。從新開球點為離出界位置向場內伸入五米平排的位置。若持球球員於出界前被敵對球員成功攔截，該攔截將被視作有效。

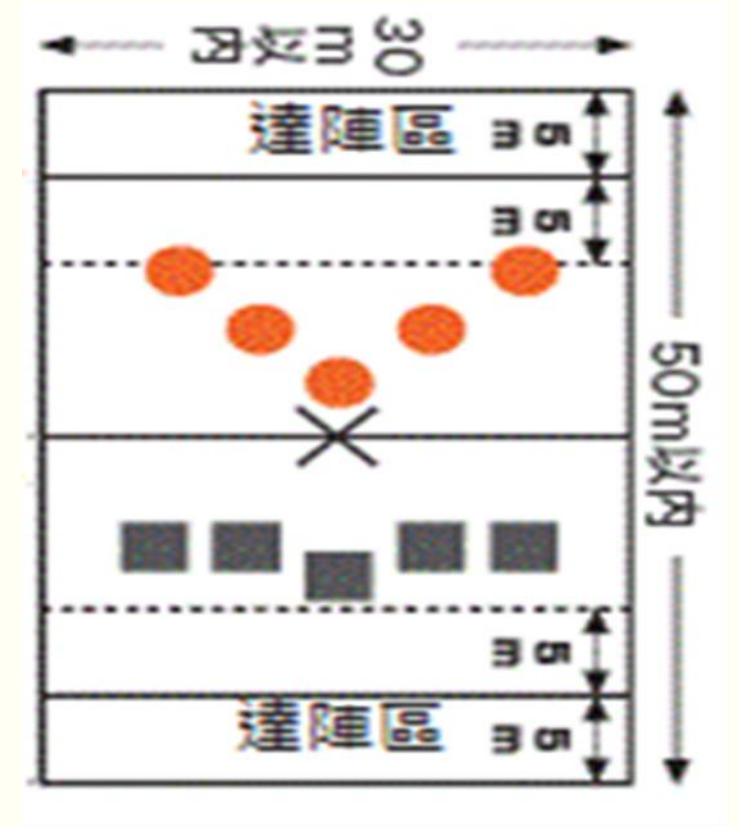
- (4)所有**定位開球**，防守球隊一定要從開球位置退後 5 米，若不足 5 米則越位。



-
- **4.競賽時間：**上、下半場各7分鐘，中場休息2分鐘（達陣後加踢球門，比賽時間停錶，不列入競賽時間）。
 - **5.攔截與被攔截後：**攔截次數限5次，攻守交換。防守球員首先拉掉持球進攻球員身上任一 條帶子，並大叫“Tag”及高舉帶子，以示攔截成功。被攔截成功的球員須停留於被攔截位置，攔截者必須將帶子交還給對方球員貼上，方可繼續比賽。



-



違規動作-推人、撞人及防礙拉帶子者



違規動作-傳前犯規

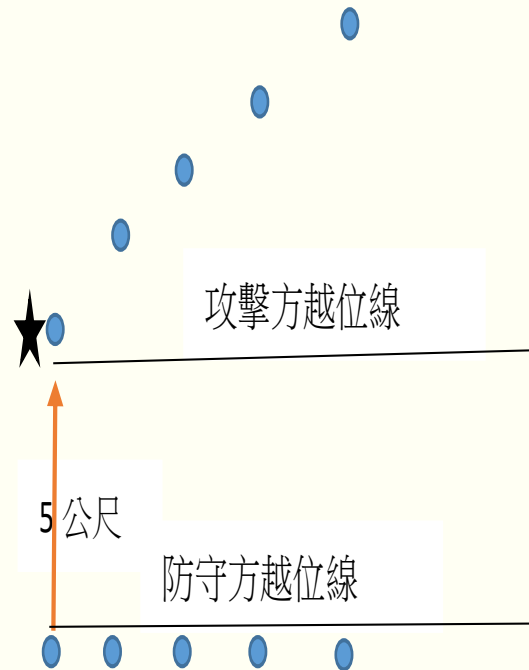


違規動作-拍前或拋前



違規動作-越位off side

- 攻方持球員被tag時，在這個球員的左右產生越位線，在這條線之前的範圍都是屬於越位，防守方球員不能繼續防守動作。
- 防守球員必須退回距離死球5公尺距離，攻方點球後方可進行壓迫防守。
- 被tag時取得tag球員以外的隊友要退回到越位線，才能繼續防守動作。



違規動作-其他

- 不能用飛撲方式去撿球。還有，帶式橄欖球是禁止踢球的。
- 要用站立的姿勢去撿球，無論是誰檢到球都是OK。



謝 謝 聆 聽