



Hong Kong Mini Rugby Football Union

香港小型欖球總會

Mini Rugby Newsletter – August 2011



Peter Hudson – HKMRFU Coaching and Refereeing Coordinator

致各球會主席：

收集各位在8月18日會議中的意見後，香港小型欖球會現統一2011/2012賽季的比賽球例。

作為教練和裁判的統籌，本人在會議上對香港小型欖球會未來的發展已提供清楚的發展方向。香港小型欖球會的委員已全面地介紹該方向，而且會內成員會全力配合發展計劃和解決“場地可用性”的問題，以實現我們的目標。一般而言，香港小型欖球運動不符合運動員持續發展的原則，就如兒童發育期（一級教練課程涵蓋的和二級教練課程涵蓋）。其後我們亦很少發展我們的球員，及在技巧訓練上難以與發育成長之間有聯接。這看像是把運動員持續發展的原則科學化，但本人可以肯定這有對球員的發展有徹底的關係。本人亦曾經與香港欖球總會的國家教練發展經理 – Leigh Jones 討論有關這個問題。本年度，希望可以把這個問題帶去香港小型欖球運動中，並緩和部份小型欖球會所擔心的。

曾經提及過，香港小型欖球會已經小心地聆聽大家的擔憂和現在發佈的欖球比賽規則。當中的擔憂包括球場供應短缺，這對欖球球員的成長歷程上反映出明確的擔憂和支持。Tony Karton 已致力發展RH及KL聯賽及利用CIS/AIS的場地作比賽場地。當中亦有不同的倡議在進行中，以解決日後的障礙。

小型欖球比賽規則主要分為三個年齡組別，分別為組別1：6至8歲以下；組別2：9至10歲以下及組別3：11至12歲以下。當意識到在不同的組別，因為在比賽規則的改變上不多，所以可簡化教練、球員和裁判，這分組的結構不會有助球員的進步和發展。在遞升的基準上，小型欖球比賽的年齡組別應分為組別1：6至7歲以下；組別2：8至9歲以下；組別3：10至11歲以下及組別4：12歲以下。如果我們希望繼續採用三個年齡組別，我們就須要採用更大發展步伐，特別是8歲以下組別到9歲以下組別。在比賽規則的改變上亦須要採用更大發展步伐。例如在9至10歲以下組別，要幫助管理比賽規則的改變，我會把這個改變限制到 'Set Piece'。這些改變概括到從罰踢到界外和界外球（爭奪及跳球）。在11至12歲以下年齡組別，則發展到 'Open Play' 和 'Set Piece'，這包括踢球、Fly Hack（當球在地上時，允許向前踢）、15米線的規則、Scrum中9號球員的選擇、界外球中9號球員的選擇及Maul中可選擇的）。這將會看到教練如何綜合這個發展在他們的球隊風格。

曾經提及過，期望增加更多的關注從8歲以下到9歲以下組別，所以亦提議允許8歲以下組別在賽季最後2個比賽以傳統英式（Contact Rugby）進行。從其他國家的研究指出：有關進行介紹傳統英式欖球及當中所關係到的“五大”範疇的練習，要須時二十個星期。如果8歲以下組別在來年賽季後期進行傳統英式欖球比賽的話，就需要確保球員在球季中有正確和循序漸進的訓練。當中要包括進行傳統英式欖球比賽的新技巧，以應付賽季最後2個比賽。香港小型欖球會接受這個概念但未廣泛支持，但希望各小型欖球會會考慮這套做法。

根據目前小型欖球比賽的結構，在開始接觸傳統英式欖球之前，9歲以下組別有4至6個星期練習。這是一個完全不適當的時間去訓練球員學習“五大”範疇其中的四項（界外球、攔截、地上爭奪球及Maul）。這顯著增加球員受傷的機會及增加球員退出參與欖球的機會。我提議所有小型欖球會採用 New Zealand Small Blacks 做法。這在7歲以下組別中，大部份的時間會用作鍛鍊傳統英式欖球技巧，再在8歲以下組別時首4個星期的練習去鞏固和補充球員的技術，然後才參加傳統英式欖球比賽。顯然地，本人亦向香港各個小型欖球會採取這個做法令8歲以下組別的球員更容易適應9歲以下組別比賽。

本人澄清一個新的攔截定義給予6歲、7歲和8歲以下組別。一個完整的攔截是當防守球員清楚地將兩隻手放在進攻球員短褲，裁判會清楚地及大聲地叫“傳球(PASS)”。當裁判呼叫“傳球(PASS)”後，持球球員必須在3步內傳球。如果防守不正確，裁判則會叫“繼續(PLAY ON)”。從2011年8月11日所頒布的比賽規則當中有一個“TAG”的字詞，這個字用於澳洲和紐西蘭比賽中，代表攔截成功。在回應當中，在英文譯本中，因為“TAG”與“PASS”字詞有出入，所以會在比賽中引起混淆。為了改進這個問題，需要提醒教練（外籍）這兩個字詞的出入，但同時當攔截不成功時，沿用“繼續(PLAY ON)”這個字詞。

為在賽事中有更多時間和空間進行比賽，當裁判叫“傳球(PASS)”，三米越位線便會出現於進攻球員傳球位置的前面；所有防守球員都必須於賽事重新開始前，全部退回這範圍外。如果防守球員侵犯進攻球隊，裁判都需要顧及其影響，即不單止是給罰球，亦要考慮賽事是否可以繼續，否則就給罰球。意見反映，當使用“the truck and trailer”的概念，這條球例可使進攻球隊成功達陣。此外，亦有建議當進攻球隊被六次攔截後須轉發球權來抗衡上述概念。本人再次聲明，不論是欖球球例，防守球隊的攔截次數多並不等於控球次數多。有幾個基本及簡單遊戲用來訓練欖球到位/越位，例如：Line Tag、

Corner Line Tag、Battle Line Attack、Line Raiders 及Channel Ball，這些遊戲都可漸進地訓練球員攬球技術。在未來幾週內，本人會發放這些遊戲的細節予球會，以融合其訓練計劃。本人很高興於開季時試用以上訓練方法，亦很歡迎收取您的意見和經驗及共開討論。

為了提高球員的參與，我提出在6-8歲以下組別比賽中失球的一方可獲得發球權及控球權(以Tap Restart方式)。在開始比賽時，發球須以定點踢方式(第1組別：6至8歲以下組別)、蹠踢或落踢方式(第2組別：9至10歲以下組別)和落踢方式(第3組別：11至12歲以下組別)。

其餘改動會以紅色顯示。

在8歲以下組別中，鬥牛(Scrum)是唯一要注意的，必須保證球員在第一次比賽中能參與鬥牛(Scrum)。

如有任何建議，歡迎與我聯絡。