

# 香港欖球總會

## 重返賽場

### (小型欖球)



#### 重返球場主題



富有趣味



激活



建立



挑戰性

#### 四星期重返球場導引

##### 第1週—保持趣味性

趣味比賽50%  
敏捷度、平衡力、協調力30%  
技巧20%

##### 第2週—激活身體

敏捷度、平衡力、協調力50%  
趣味比賽30%  
技巧20%

##### 第3週—建立球技

技巧50%  
趣味遊戲30%  
敏捷度、平衡力、協調力20%

##### 第4週—精益求精的挑戰

挑戰性50%  
技巧30%  
敏捷度、平衡力、協調力20%

#### 訓練 / 遊戲推薦

##### 趣味遊戲

陷入泥沼 (Stuck in the Mud)	小豬在中間 (Piggy in the Middle)
捉人遊戲 (Tagging games)	欖球投球 (Rugby Netball)
鬥牛犬 (Bulldog)	角球 (Corner Ball)
接力賽 (Relay races)	澳式欖球 (Aussie Rules)

##### 敏捷度、平衡力、協調力

單腳跳、雙腳跳、小跳步	Falling、滾動
跑步、橫跳躲閃、突然轉向	靜態平衡
控球動作	動態平衡
接球反應動作	動物步法

##### 技巧

非 標 欖 球	接球	標 欖 球	攔截
	傳球		控球在手/內傳
	觸殺		Falling and presenting
	橫跳躲閃、突然轉向		Rucking

##### 挑戰

非 標 欖 球	前進觸殺 (Go forward touch)	標 欖 球	傳統欖球
	反攻踢觸殺 (Dropout touch)		攔截遊戲
	在位觸殺 (Onside touch)		內傳遊戲
	進攻換邊觸殺 (Turnover touch)		Present games
			Ruck games