**108年U-18青年橄欖球儲訓隊選拔實施計畫**

壹、目的：遴選國內優秀青年儲備選手，按計畫持續施訓，增強戰力，為未來培育各級國家代表隊選手做準備。

貳、階段目標：參加108年中、韓友誼賽賽。

叁、教練遴選條件、人數、方式：由教練委員會訂定，方式如下：

一、代表隊教練名額：總教練1名，助理教練2名，訓練員1人，體能教練1人。

二、遴選方式：

1)教練小組: 由本會教練委員會遴選委員三名，協會代表兩名，組成108年U-18青年橄欖球儲訓隊教練小組，負責有關教練遴選暨督導等事宜。

2)選訓小組: 由本會選訓委員會遴選委員三名，教練委員會代表，及協會代表一名，組成108年U-18青年橄欖球儲訓隊選訓小組，負責有關選手遴選暨培訓督導等事宜。

三、教練團遴選：

（一）初選：

1、條件：教練團必須具備國家級教練資格。

2、遴選方式：由教練小組參酌教練帶隊成績、且能長期任職者，評選總教練一人。由總教練負責籌組教練團。教練團共計5人，由教練小組審核通過後遴聘。

（二）決選：

1、由總教練擔任執行教練。

2、由教練團中，遴選學養俱佳，能長期任職之助理教練2人，訓練員1人，體能教練1人，協助訓練。

3、總教練及助理教練需在108年1月1前，取得國際橄總WR L2教練證。

四、選手選拔：初選：107年12月31日；決選：108年1月20日

（一）初選：107年12月31日

1、條件：具中華民國國籍，民國90年1月1日至92年12月31日出生。

2、遴選方式：採自由報名，繳交報名資料，並提出體能測驗成績。由選訓小組，依選手體能測驗成績，選出108年U-18青年橄欖球儲訓隊40人。

3、體能測驗項目及評分量表：如（附件一）

(1)1,500公尺、(2)深蹲、(3)臥推、(4)引體向上、(5)20M衝刺、(6)折返跑。

（二）決選：108年1月20日。

1、遴選方式：選訓小組委員，將透過初選的儲訓選手分組比賽，並於儲訓選手中，遴選出前鋒8-12名、後衛8-12 名，共計23名優秀選手，組成108年U-18青年橄欖球儲訓隊。

2、評量項目：

(1) 體能測驗：（40%）

1) 給分方式： 依選手自行測驗成績，按評量表給分。

(2) 分組比賽：（60%）

1) 選訓小組委員，針對教練調度上的需要，以專業經驗，就球員比賽的速度、攻擊能力、防守能力、對球隊的支援能力及個人的技巧給予評分。(附件二)

2) 給分方式：由5名委員(需過半數出席)評分，分數加總後之總分÷評分委員人數。

比賽日期：108年1月20日。

比賽地點：台北市百齡橋專用橄欖球場。

比賽時間：上午9：30（第一場）、11：30（第二場）；進行兩場對抗比賽。

肆、經費：參加2018年U18青年儲訓隊選拔之教練、選手，經費自理。

伍、本計畫奉理事長同意後送教育部體育署備查後實施，修正時亦同。

附件一

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| U18體能檢測評分表 | | | | | | |
| 項目  成績 | 深蹲 | 槓鈴臥推 | 引體向上 | 20公尺衝刺 | 折返跑 | 1,500公尺 |
| 公斤 | 公斤 | 次數 | 秒 | 秒 | 分,秒 |
| 120 | 200 | 140 | 19 | 2.60 | 4.80 | 4'20" |
| 115 | 195 | 135 | 18 | 2.65 | 4.85 | 4'25" |
| 110 | 190 | 130 | 17 | 2.70 | 4.90 | 4'30" |
| 105 | 185 | 125 | 16 | 2.75 | 4.95 | 4'35" |
| 100 | 180 | 120 | 15 | 2.80 | 5.00 | 4'40" |
| 95 | 175 | 115 | 14 | 2.85 | 5.05 | 4'45" |
| 90 | 170 | 110 | 13 | 2.90 | 5.10 | 4'50" |
| 85 | 165 | 105 | 12 | 2.95 | 5.15 | 4'55" |
| 80 | 160 | 100 | 11 | 3.00 | 5.20 | 5'00" |
| 75 | 155 | 95 | 10 | 3.05 | 5.25 | 5'05" |
| 70 | 150 | 90 | 9 | 3.10 | 5.30 | 5'10" |
| 65 | 145 | 85 | 8 | 3.15 | 5.35 | 5'15" |
| 60 | 140 | 80 | 7 | 3.20 | 5.40 | 5'20" |
| 55 | 135 | 75 | 6 | 3.25 | 5.45 | 5'25" |
| 50 | 130 | 70 | 5 | 3.30 | 5.50 | 5'30" |
| 45 | 125 | 65 | 4 | 3.35 | 5.55 | 5'35" |
| 40 | 120 | 60 | 3 | 3.40 | 5.60 | 5'40" |
| 35 | 115 | 55 | 2 | 3.45 | 5.65 | 5'45" |
| 30 | 110 | 50 | 1 | 3.50 | 5.70 | 5'50" |

**選手比賽表現評估表**  附件二

姓名:\_\_\_\_\_\_ \_ \_\_ 位置: \_\_ \_ \_\_ 等級1至10(10分為滿分)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 比賽原理及位置能力要素的認知。 | | /10 |
| 2 | 突破受阻時，持球者有沒有正確的護球倒地。或讓Tackle成立、第一時間傳球、完成繼續保有控球權。 | | /10 |
| 3 | 當隊友突破受阻Tackle成立時，有沒有支援隊友、剷除敵人的動作。(Ruck) | | /10 |
| 4 | 有沒有用最快的速度去支援隊友突破受阻的地方。 | | /10 |
| 5 | 個人防守數據：  Tackle/成功： 失敗： 搶斷次數： 被罰踢： | | /10 |
| 6 | 整體性的防守(Scrum、Line out、Ruck、Maul)。 | | /10 |
| 7 | 掌握球在手中有侵略性的攻擊。(穿透、突破、撞擊敵人  後退) | | /10 |
| 8 | 比賽中無論進攻或防守有沒有跑到支援的路線。 | | /10 |
| 9 | 在有敵人防守壓力下的傳接球。 | | /10 |
| 10 | 反擊、區域佔領、得分機會的帶動。 | | /10 |
| 總分 |  | 評估委員： | |
| 評估  報告 |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U18**代表隊選拔報名表** | | | |
| 報名組別: | □U18 | | |
| 位置(號碼) |  | | |
| 姓名 | 生日 | 身份證字號 | 身高(公分)/體重(公斤) |
|  |  |  |
| 項目 | 單位 | 測驗成績 | 評分 |
| 1,500公尺 | 分秒 |  |  |
| 深蹲 | 公斤 |  |  |
| 臥推 | 公斤 |  |  |
| 引體向上 | 次 |  |  |
| 20公尺衝刺 | 秒 |  |  |
| 折返跑 | 秒 |  |  |
| 報名方式： | |  |  |
| 請於107年12月31日中午12時前，將本表MAIL至:roc-rugby@umail.hinet.net  我證明以上所有的資料，皆是正確的。若有不實，願自行負責。    簽名：    (可用電腦輸入, 但視同親筆簽) | | | |