**108年U-15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。

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-15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，教練委員會代表一名，及協會代表一名，組成108年U-15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：108年1月4日；決選：108年1月21日

（一）初選：108年1月4日

1、條件：具中華民國國籍，93年1月1日至95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-15青年橄欖球儲訓隊40人。

3、體能測驗項目：測驗方法如（附件一）、評分量表：如（附件二）

1) 50M衝刺，2) 20公尺折返跑，3) 敏捷性測驗。

（二）決選：108年1月21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-15青年橄欖球儲訓隊23人。

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。

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21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U15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**

2018年U15青年儲訓隊評分表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項 目  成 績 | 50公尺衝刺 | 項 目  成 績 | 20公尺折返跑 |
|  | 秒 |  | 秒 |
| 100 | 5 | 100 | 4 |
| 95 | 5.01~05 | 95 | 4.01~05 |
| 90 | 5.06~09 | 90 | 4.06~09 |
| 85 | 6.01~05 | 85 | 5.01~05 |
| 80 | 6.06~09 | 80 | 5.06~09 |
| 75 | 7.01~05 | 75 | 6.01~05 |
| 70 | 7.06~09 | 70 | 6.06~09 |
| 65 | 8.01~05 | 65 | 7.01~05 |
| 60 | 8.06~09 | 60 | 7.06~09 |
| 55 | 9.01~05 | 55 | 8.01~05 |
| 50 | 9.06~09 | 50 | 8.06~09 |
| 45 | 10.01~05 | 45 | 9.01~05 |
| 40 | 10.06~09 | 40 | 9.06~09 |
| 0 | 11 | 0 | 10 |

**體能測驗項目:**

**1、50米衝刺**

A、目的：測量速度及爆發力。

B、器材設備：分段計時器(BROWER)、跑道(至少50米長)、標記圓錐、畫線器。

C、流程：

1、受試者立於起跑線後1大步。

2、聞「預備」、「起」之口令後即快速往前跑，通過所設之50米終點線。

3、計算受試者自出發至通過20米終點線之時間。

**2、折返跑**

A、目的：測量奔跑及改變方向之速度與敏捷性。

B、器材設備：膠布(或粉筆)、分段計時器、佈置距離10米跑道。

C、流程：

1、受試者立於起點線後1大歩預備。

2、聞「走」的口令後即奔向另一端線，單手單腳過端線，一手觸地。再衝回頭，奔回起跑底線，單手單腳過端線，一手觸地。重覆上述動作要領。再全速衝刺過起跑底線。

3、測量受試者自出發至完成之時間。每人受測兩次，取較佳之成績。

**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 |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| U15**代表隊選拔報名表** | | | |
| 報名組別: | □U15 | | |
| 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 |
| 敏捷性測驗 |  |  |  |
| 20公尺衝刺 | 秒 |  |  |
| 折返跑 | 秒 |  |  |
| 報名方式： | |  |  |
| 請於108年1月4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) | | | |