WORLD RUGBY™

初學者指南
英式橄欖球

2015版本

安全
是最高原則

橄欖球是需要高度體能的運動。身心都要有健全的準備，才能盡情享受這個運動。您也需要瞭解如何正確進行這項運動。

worldrugby.org/rugbyready

「橄欖球就位」計畫為球員、教練、比賽工作人員和協會提供充足訓練和比賽準備的教育、輔助和支援，讓球員能夠參與和享受Rugby運動的過程，並降低嚴重受傷的風險。

「World Rugby 橄欖球就位」網站也可供您閱讀教材、觀看影片、進行線上自我檢查測試及獲得認證。另外，如需就近取得面授課程詳細資料，請連絡您的國家協會。

免責聲明

本 World Rugby 英式橄欖球初學者指南的製作已納入防止意外與傷害的規則以及愛爾蘭醫療做法等考量。對於其中提供的資料與指導方針，若任何個人或機構因藉助和/或使用本 World Rugby 英式橄欖球 初學者指南提供的資料和/或指導方針而招致任何損失、費用或傷害時，World Rugby 不負擔任何責任。

英式橄欖球的歷史與特質

Twickenham 與 Getty 合影，世界Rugby博物館提供

英式橄欖球運動起源於西元1823 年，一位名叫威廉．偉伏．耶利斯William Webb Ellis的年輕人在英國小鎮勒古比Rugby的某場校園足球賽中撿起足球，拼命往敵隊的陣線奔跑。

兩百年後，英式橄欖球發展成全球最受歡迎的一項運動，有上百萬的人喜歡從事、觀看和喜好英式橄欖球比賽。

英式橄欖球的核心存在著一種歷久不變的獨有特質。英式橄欖球比賽不僅必須遵守規則，也必須遵守規則的精神。

透過紀律、自製與互相尊重，才能造就一場共同參與而且公平競爭的比賽，這才是真正的英式橄欖球比賽。

從校內比賽到英式橄欖球世界盃決賽，英式橄欖球讓所有參與者徹底感受到完全與眾不同且收穫豐富的體驗。

World Rugby的核心價值與橄欖球憲章

2009年，World Rugby的成員分會確定的**正直**，**熱情**，**團結**，**紀律**和**尊重**作為橄欖球的特性。這些現在統稱為World Rugby的核心價值和World Rugby中被納入橄欖球憲章，此檔目的是確保參與橄欖球的人員上下場均能保持橄欖球其獨特。

核心價值使參與者能夠立刻瞭解遊戲的特色和它的獨特性，同時是一個適合各種不同大小身形和的人參與的運動。

World Rugby橄欖球憲章連結了World Rugby規則，現在可以下載 worldrugby.org/laws 在不同的語言。

英式橄欖球比賽

英式橄欖球比賽的目的是帶球穿越敵隊的陣線並壓球觸地得分。

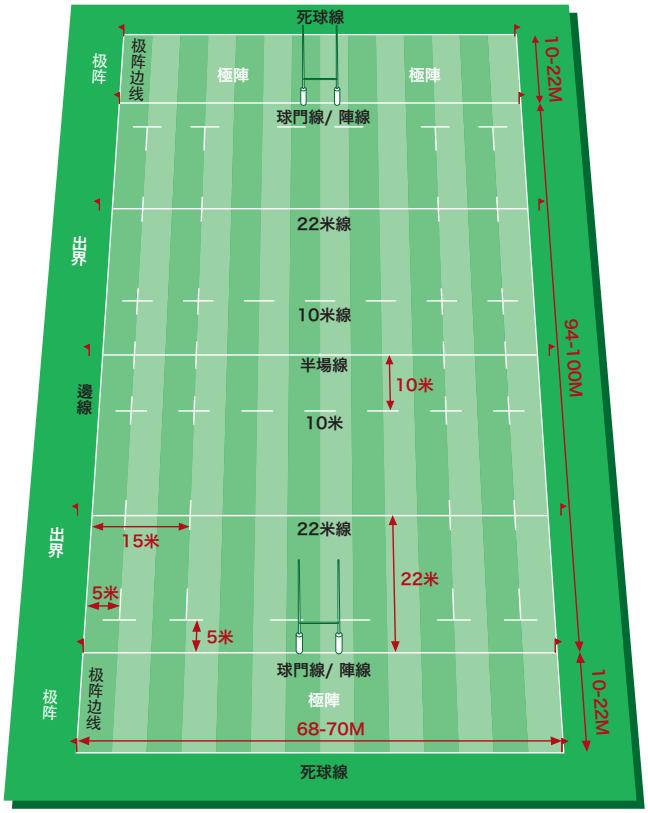
簡單…卻又錯綜複雜

以上說明聽起來簡單，其實卻有些難度。為了讓球前進，球員必須將球往後傳。球員可以將球往前踢，但當踢球員踢球時，他的隊友必須在球的後方。

如此顯而易見的矛盾，凸顯了團隊合作的重要性，同時創造了絕佳的紀律，因為這不是光靠一名球員就能成功達陣的比賽。球員們必須團隊合作，才能帶球向前衝過敵隊的陣線，贏得最後的勝利。

Rugby有其獨特性，但就像其他運動一樣，基本上這是個創造及運用空間的運動。只要球隊能夠將球員本身和球融入空間之中，並且巧妙運用空間，不讓球落入敵隊手中，同時成功阻擋敵隊得球的空間，就能成為Rugby比賽的贏家。

比賽場地



得分點數

達陣 - 5 分

當攻擊方球員首先在敵隊陣內壓球觸地時，就稱為達陣得分。

達陣手勢

如果沒有敵隊球員的暴行，攻擊方或可達陣得分時，將判給攻擊方懲罰達陣得分“penalty try”。

加踢射門- 2 分

達陣得分後，該隊就有一次在達陣得分處前方與邊線平行線上加踢射門,球必須踢進橫桿上方與兩根門柱之間得到兩分的機會。

罰踢進門 - 3 分

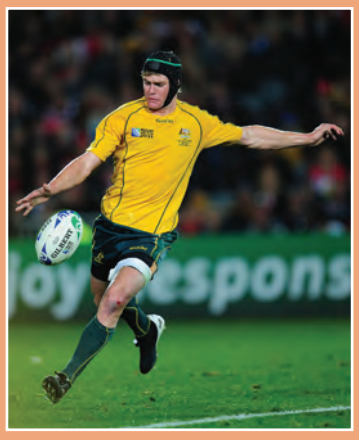
因敵隊犯規而獲得罰踢的球隊，可以選擇攻踢射門。

落踢射門 - 3 分

落踢進門得分是球員在展開比賽時成功的採用把球投落地上在反彈瞬間的落踢射門。

踢球

若球員選擇不傳球給隊友或帶球跑，則該球員可以踢球。球可以踢向前方，但踢球員踢球時，所有在球前方的隊友都暫時不得參與比賽，直到踢球員超越他們或退回到己方在位隊友後方為止。



如何在踢球之後保有控球權是一大挑戰。踢球策略包括：

- 踢入最佳位置，讓隊友能搶在敵隊之前取得控球權
- 沿球場的斜角方向用力踢球，讓己隊翼鋒或外中鋒得以接球
- 踢球出界 (球落在場外)，造成與敵隊爭邊球。這可能會讓出控球權，但可讓踢球隊在場內更有利的位置爭球。

展開比賽

「展開比賽」一詞是指比賽當中隊員與隊員之間傳球或踢球，且兩隊同時爭球的情形。在展開比賽中，控球隊設法將球傳給在有利位置、能帶球前進敵隊陣線的球員。

開球

每半場比賽均從中央線中點的落踢開始。踢球員踢球時，非踢球隊必須至少距中線10 公尺，球必須朝敵隊陣線前進 10 公尺後觸地,敵隊球員先操弄球除外。

操弄球/ 控球

傳球

球員可以傳球 (丟球) 給位置較佳的隊員，以便繼續攻擊，但傳球絕不得朝向敵隊達陣線方向。球只能直接橫越球場，或朝傳球者自己的陣線方向行進。

透過向前帶球和向後傳球的方式向前推進爭奪地盤。

如果球員向前傳球，裁判員會停止比賽並判決 scrum，讓傳球時未取得控球權的一方進行投進。如此一來，向前傳球的球隊就會遭到失去控球的懲罰。

Knock-on – 拍前

球員失去持有的球，或沒有接住球，或用手或臂把球打落、或球碰到球員的手或臂,球朝對方的死球線方向落地，就是所謂的Knock-on。

此時敵隊獲得 scrum，同時重新取得控球權，做為 Knock-on球隊的懲罰。

tackle、ruck 與 maul

就像需要創造及運用空間的躲避式比賽一樣，Rugby也是一種身體接觸運動。事實上，運動員就是透過身體接觸來創造攻擊所需的空間。展開比賽中最常見的三種對抗情形包括 tackle、ruck 和 maul。

tackle

Tackle只發生在賽場內,敵隊球員只能針對持球員進行 tackle。tackle 發生在持球員被一名或多名敵隊球員所擒捉而倒地的時候，倒地情形包括單膝或雙膝著地、坐在地上或倒在另一名已跌坐在地的球員身上。為了維持比賽的進行，在 tackle 之後，持球員必須立即放開球，而行 tackle 球員必須放開持球員，敵我雙方球員都不得觸球。這樣可讓其他球員繼續爭球，進而開始另一個階段的比賽。

ruck

Ruck只發生在賽場內,由兩隊各一名或多名球員，雙腳站立，緊密圍繞地上的球所形成。球員在 ruck 中不得操弄球，只能以腳移動球或運球，將球傳到自己這一隊參加Ruck球員的最後一隻腳下或浮現，此時位於最後方的球員才能撿球。

maul

Maul開始於持球員被一名或多名敵方球員所擒捉，而有一名或多名持球員的隊友夾紮上該持球員的時候。(因此maul至少需要三名球員組成）同時球必須離開地面。

在控球的球隊可以嘗試推動敵方往他們背向球門線方向來獲得領土。在maul的球可以被球員之間向後傳遞至非參與maul的球員或球員可以離開maul並帶球進攻。

Advantage - 得益規條

Advantage可讓比賽進行更具連續性，並減少暫停次數。

有時在比賽進行當中，發生違規必須暫停比賽，但卻剝奪了未犯規方得分的機會。

即使規則明訂未犯規隊應獲得一次罰踢、自由踢或 scrum，但應給予繼續進行展開比賽並試圖達陣得分的機會。

此時，裁判員將允許比賽繼續進行，而不懲罰犯規行為。

Off side - 越位

Rugby的越位規定限制球員在球場上的位置，以確保攻擊和防守的空間。

一般而言，如果球員在己隊持球隊友或上一名持球隊友的前方 (非控球時站位較接近敵隊的陣線)，則該名球員就是越位。

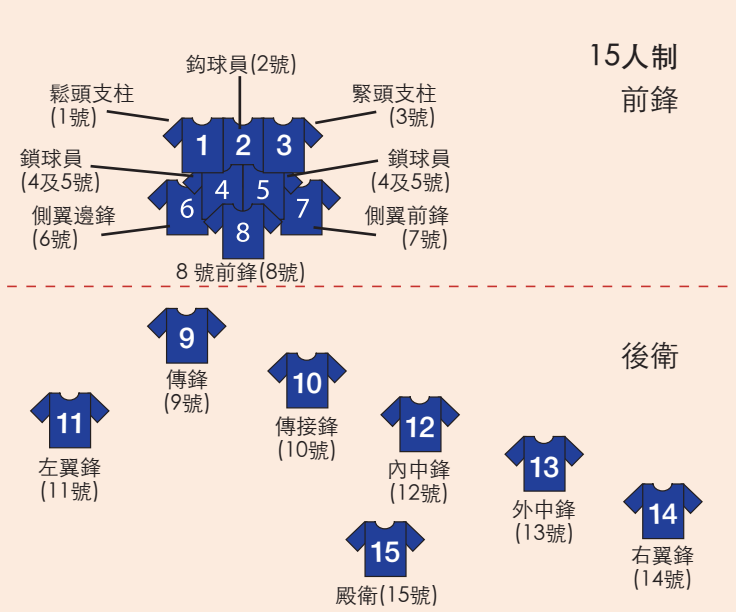
處於越位位置的球員並不犯規，但在重新在位之前，越位球員不得參與比賽。

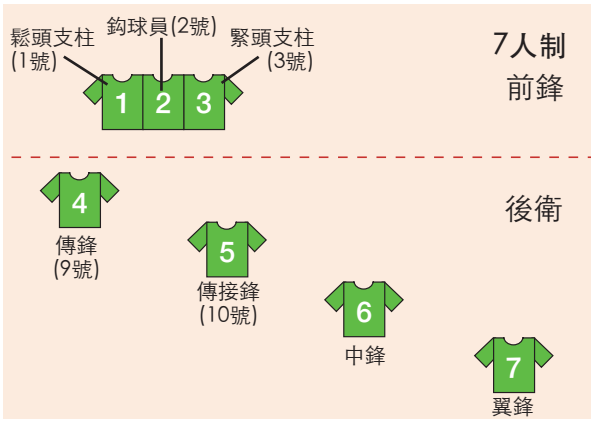
參與比賽的越位球員將遭到懲罰。

球員位置

Rugby的特质就在于它是个适合各种不同体型人仕参与的运动。

尤其，每一个位置所需的体能和技术属性各不相同，也就是这样的多样化特质，让人人都有机会上场比赛。





以上提供Rugby界當中最常見的位置名稱。不過有些地區稱謂不同。

支柱

球員角色： 他們主要的任務是當scrum的錨柱，爭邊球時負責抬起及撐住爭邊球的跳球員。此外，他們也是 ruck 和 maul 中的中樞。

球員需求： 上半身有力量，以便在 scrum 中保持穩定，以及能確保比賽繼續進行的持久性、靈敏度和安全性。

鈎球員

球員角色： 鈎球員在球場上扮演兩種獨特的角色，他們既獲在 scrum 中贏得球的持權，及將球投進爭邊球的人。

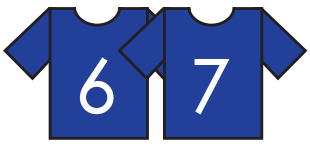
球員需求： 培養足以承受前排球員體型的力量，加上跑全場的速度，以及鈎球和投球的技巧。

Locks

球員角色： Locks球員負責在爭邊球和重新開球時來奪球。他們在 scrum、ruck 和 maul 中提供攻擊的平臺，激發向前的動力。

球員需求： Locks球員的主要特質是高度。他們是球隊中的巨人，同時需結合他們的體型與良好的接球技巧和機動性。

側翼前鋒



球員角色： 他們的主要目標是在 tackle 時運用體型和速度贏得持球權。

球員需求： 他們是能給予對方強力tackle，集大無畏的精神,速度、力量、持久和持球技巧的結合。

前鋒

球員角色： 8 號前鋒必須在 scrum 的底層保護球、在展開比賽中持球，以及在攻擊時擔任前鋒和後衛之間的連結，同時負責猛烈攻擊。
球員需求： 良好的持球技巧和絕佳的空間認知是基本條件。短距離的力量和速度相當重要，這樣才能在攻擊當中快速將球傳給後衛，以便向前推進並佔領賽場中的地域。

傳鋒

球員角色： 在 scrum 和爭邊球時擔任前鋒和後衛之間的連結。9 號球員是實際的決策者，必須判斷是要快速傳球給後衛，或是要就近將球傳給前鋒。
球員需求： 這是一個多面向的位置，傳鋒必須非常強壯，具有爆發速度、全場操弄球/ 控球及踢球技巧。優秀的 9 號球員都相當有自信，對於比賽瞭若指掌。

接鋒

球員角色： 10 號球員掌控整個球隊表現如編據，他們接到 9 號球員傳來的球之後，必須瞬間根據當時的比賽情況選擇要踢球、傳球或展開再攻擊。
球員需求： 須具備良好的立即踢球能力 (最好雙腳皆可)、靈敏的操球技巧、步調、視力、創造力、溝通技巧、良好的戰略，以及在壓力下表現的能力。

中鋒

球員角色： 中鋒在防守和攻擊當中都非常重要。在防守時，中鋒會嘗試 tackle 攻擊球員，而在攻擊時，則運用其速度、力量和敏銳的反應來突破敵隊的防守。
球員需求： 現今的中鋒多半相當精瘦、強壯而迅速。這個位置需要絕佳的攻擊能力，而且必須密集擔任控球或盜球的角色。

翼鋒

球員角色： 翼鋒在球場上的定位是運用速度跑贏敵隊並達陣。另外，他們也擔任相當重要的防守工作。
球員需求： 速度。翼鋒的首要任務是在場中加速快跑並達陣。力量和良好的操球能力也是相當大的優勢。

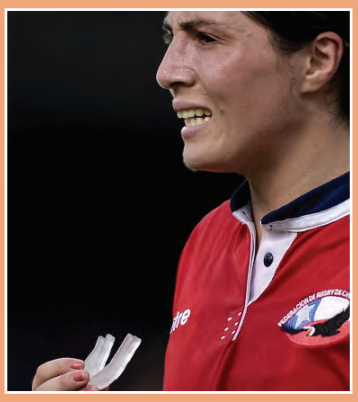
殿衛

球員角色： 殿衛通常被視為最後一道防線，對於接高飛球必須相當有自信，要能防守住陣線，而且體型必須足以阻擋達陣 tackle。
球員需求： 良好的操球/ 控球技巧、攻擊速度和防守力量。能夠快速加入防線並組成重疊陣式，為邊鋒製造達陣得分的機會。須具備有戰略的技巧和天賦。

裝備

開始玩Rugby之前，必須瞭解需要哪些裝備。

首先，您需要一雙堅固的球鞋，鞋底要有適用的底錨或防滑釘。這些是致勝的基本裝備，在需要身體接觸的情況下尤其如此。



建議您配戴能保護牙齒和下巴的牙套。有些球員還會選擇佩戴 World Rugby 認可的保護頭盔，或在球衫內穿著保護墊。

scrum

標示判給 scrum (左) 與組成 scrum (右) 的手勢

在因輕微違規行為 (例如Forward Pass - 前傳或knock on 拍前) 或 ruck 或 maul 無法繼續進行比賽而暫停之後，scrum 是重新開始比賽的一種方法。Scrum 可將所有前鋒和傳鋒集中在場中，讓後衛有機會創造空間發動攻擊。

球員將球投到兩列前排之間的隧道中央，此時兩名鉤球員可以爭球，並試著將球鉤回自己隊友的方向。將球投入 scrum 的球隊通常可保有持球權，因為鉤球員和傳鋒會有默契的同時動作。

球隊取得控球權後，可以把地上的球留滯在 scrum 中，並試圖把敵隊推開。另外也可以將球鉤傳到 scrum 最後方，再將球傳到後衛繼續展開比賽。

傳鋒

Scrum 中的主要球員是傳鋒。此球員將球投入 scrum 中、移到 scrum 最後方，而且通常必須撿球向外傳給接鋒，再由接鋒將球傳到後衛。傳鋒撿球後，敵隊就可以爭球並嘗試 tackle 持球員。

爭邊球

巡邊員示意球出界及投進的球隊

爭邊球是當球已出界比賽重新開始後（在場外至場側重新開打）的一種方法。 “爭邊球大多集中選擇前鋒在靠近一個邊線的地方，所以後鋒在場上的其餘的寬度部分準備發動進攻。關鍵是前鋒能獲得控球權將有效地把球傳給後鋒線。

前鋒排成兩列，與邊線垂直，兩列之間相隔一公尺。鉤球員將球投入這兩列球員之間組成的通道。由於投球員的隊友知道可能的投球落點，因此有利於該隊取得持球。不過，敵隊可以利用速度和移動而爭取持球，因此爭邊球反而常由敵隊獲得。

成功接到球的球員可以持球並進行 maul，也可以將球傳給接球員 (站在爭邊球旁等待這類傳球機會的球員)，再由接球員將球傳給接鋒，繼續傳到後衛。

爭邊球支援

為了讓球員在爭邊球時能接到高球，接球員跳起接球時，隊員可以撐住接球員。

此時，安全是主要的考量，在離地球員重新回到地面之前，同隊球員必須撐住他。球隊不得 tackle 在空中的球員，抓拉、推擠或抬起敵隊球員均屬於可被判罰踢的犯規行為。

罰踢與自由踢

因犯規而對敵隊造成實質或顯著影響時，均會被判罰踢。

罰踢手勢

若在射程範圍內獲得罰踢機會，球隊通常會選擇定踢攻門。球可以放在球托上，把球射越橫桿與球門柱之間。踢球成功可獲得三分。

球隊可以選擇不踢球攻門。此外也可選擇 scrum、「快速罰球」將球帶入展開比賽，或踢球出界 (此時踢球隊可獲得爭邊球的投進權)。

較輕微的違規情形會被罰自由踢。自由踢不能直接攻門得分。

球隊可以選擇以 scrum 取代自由踢。

自由踢手勢

成為
比賽公正人

成為裁判員或巡邊員是體驗英式橄欖球(RUGBY)的獨特方式。

大多數想成為比賽公正人的人本身都玩過英式橄欖球，進而想為他們所喜愛的比賽提供回饋，不過情況也不全然如此。所有人都可以學習當裁判，包括青少年也一樣。事實上，若想成為頂尖的專業裁判，最好可以從年輕時開始。

成為比賽公正人後，您就是動作的核心，從不同的角度觀看比賽。這是獲得良好經驗的好方法，並且可以讓您測試自己面對許多困難情境時做出的反應。擔任裁判並不容易，但卻獲益匪淺。

要成為合格的比賽公正人，請就近向俱樂部、地區協會或國家協會洽詢有關訓練課程的資訊。World Rugby 為初學者及經驗豐富的比賽公正人提供各種等級的課程。

入門級的訓練課程只需一天即可完成，而在結合一些只有透過親自參與或觀看Rugby球賽才能獲得的比賽常識後，您就可以踏上裁判員之路。

比賽公正人

比賽由裁判員和兩位巡邊員控制。視比賽的等級而定，場外可能另外有其他的公正人，例如計時員或根據重播進行判定的電視比賽公正人。

裁判員

開始比賽之前，裁判員通常會對兩隊的前排球員 (支柱和鉤球員) 溝通，講解一遍進行 scrum 的程式。這個步驟有助於讓所有球員專心致力於這個比賽的重要階段。然後裁判員會在比賽開始前與兩隊隊長進行擲幣，決定開球的一方。在比賽進行當中，裁判員是事實和規則的唯一判定者。無論何時，所有球員都必須尊重裁判員的決定。

巡邊員

賽場兩側各有一名巡邊員，協助裁判員判定球出界的時間和地點，並且依裁判員的要求協助處理其他任何問題。巡邊員應判定攻踢球門是否成功。

暴行

暴行是球員出現違反比賽規則和精神的行為，包括阻礙、比賽不公、危險動作和不當行為等。裁判員必須適時制裁暴行。

為何吹哨?

對於任何不熟悉橄欖球規則的細點時，有時它們均很難說明為什麼原因裁判停止比賽。下面我們來看一下一些最常見可能吹響哨子的原因。除了是你會看到當每個情節在播放過程中出現的裁判使信號。第 9 頁列出罰球和自由踢的手勢。

Advantage的運用

Advantage適用於輕微違規 (例如拍前) 或構成判定罰踢的違規 (例如越位)。裁判必須決定繼續比賽是否對未違規的球隊有利。如果沒有獲得任何利益，裁判員就應該吹哨，並將比賽帶回原違規地點。

前傳–Forward Pass 或 拍前–Knock On

有時裁判員會將用頭將球頂向對方達陣線的動作判定為前傳或knock on。

如果向前傳球，或持球不當導致knock on，就須判定scrum由未違規隊投球。

前傳　Knock on – 拍前

沒有放開球員或球

tackle 之後，進行 tackler 的球員必須立刻放開持球員，而持球員必須立即放開球。

若不放開球員或球，便是違規。沒有在合理時間內放開球或球員，裁判員會判未違規隊獲得一次罰踢。

沒有放開球員　沒有放開球

沒有離開

組成 ruck 或 maul 時，在地上的球員必須立即滾離或移離球邊，讓持球球隊繼續比賽。

若未滾離或移離球邊，未違規隊將可獲判一次罰球。

從側面加入 ruck/ maul

加入 ruck 或 maul 時，所有球員必須從最後一名隊友的後腳後方開始加入。

如果從側面加入，只要是越位參與比賽，敵隊將立即獲得一次罰踢。

球在ruck 或 maul 中無法操弄時

如果在 ruck 或 maul 當中無法操弄球，例如在地上的球員壓住球，但兩隊都沒有違規，裁判員將判定由組成 ruck 或 maul 之前持球的球隊進行 scrum。

球在ruck 時無法操弄

球在maul 時無法操弄

成為教練

成為教練並協助他人享受比賽，是參與英式橄欖球的絕佳方式。

成為教練的人多半是想回饋英式橄欖球的前任球員，或者是想要協助孩子體驗英式橄欖球的父母們。

擔任教練是相當精彩而令人滿足的體驗，但也是一個重責大任。

現今在教練照顧下的年輕人，將來會成為新生代球員、裁判員和志願工作者，而他們從經驗當中學到的態度將對人生造成許多影響。成為教練後，您可以協助他們在英式橄欖球和人生當中獲得自信。

您的俱樂部、地區協會或國家協會將協助您接受擔任教練的訓練。您不妨從橄欖球就位計著手，接著進行第 1 級教練資格認證，整個程式只需要一天，您將可從其中學習到教練的基本知識。

教練

教練的角色會因球隊的等級而不同。基層的教練負責培養球員的技術和個性，而國際級的教練則負責球隊的選拔、表現和成果。

教練必須擔當許多不同的角色，例如領導者、管理者、指導者和組織者。教練需要具備Rugby比賽及規則、動機、體適能的相關知識，並瞭解如何訓練和提升球員。

傷代球員與技代球員

除了出場時的 15 名球員，球隊也可以有替換球員。教練可以預先準備可在賽場進行時上場技代或傷代的球員。球員受傷流血而需要治療時，可以暫時傷代替換，而若球員無法繼續比賽，也可以永久替換。

團隊精神

教練的另一個重要角色就是向球員灌輸團隊精神。這一點在球員為了樂趣而加入球員的階段特別重要，而不是在以獲勝為目標的階段才灌輸。

團隊戰略

如同無盡的辯論、爭議和歡呼一般，研發正確的戰略可能提升或破壞團隊的表現。摒棄簡單的主張，徹底研擬出一套戰略，您就會是全世界最棒的Rugby先知 (至少在球員的心目中是如此)。

要研擬戰略，就必須徹底掌握球隊的強項。這些戰略有部分將以前鋒和球隊的力量為重心，同時也仰賴空間的創造和速度的運用。瞭解敵隊和每個球員，以及他們可能運用的戰略，也是非常重要的關鍵。

運用力量

在 scrum 和需要移動的 maul 當中，運用體能上的力量有機會能夠大幅向前推進。前鋒球員可以「拾球往前衝」(拿到球之後在隊友的支援下向前跑)，並在適當的時機將球傳給後衛。

創造空間

雖然橄欖球(Rugby)有許多複雜的規則，但本質上是個簡單的比賽。只要球員達陣(=入球/TRY)，而且攻擊隊的人數超過防守隊，就能夠容易得分。因此，橄欖球的精神就在於創造空間。有許多戰略教導球員創造空間，不過主要的關鍵就在於贏得快速球，讓球員讓出一塊空間，同時加快攻擊的速度和創造力，創造更多空間讓球員得分。

觀看英式橄欖球(Rugby)比賽

速度和力量使現代橄欖球成為其中一項最刺激的觀賞運動。橄欖球比賽有許多層面的表現確實吸引大量的觀眾。

大螢幕

現在許多球場設有大螢幕，觀眾可以在球員出現精彩動作之後立即透過大螢幕觀看重播。

電視螢幕端的比賽公正人

電視螢幕前會有一名比賽公正人，他可以根據重播畫面協助裁判員做出正確的判決。

無論您選擇透過哪一種方式觀看球賽，別只盯著球，試著注意攻擊隊和防守隊的組合，以及傳接鋒、8 號球員和殿衛等特定球員的位置。

橄欖球：變化規則

World Rugby計算法書每年出版。它可在網上worldrugby.org/laws 在這裡你可以下載修改PDF格式，並採取了測試，以檢測你對規則的認知。

英式橄欖球的規則制定時考慮兩個核心原則：第一，讓球員在比賽過程中精神的發揮，其次，以保護所有球員的福利

有時World Rugby在變化規則修訂之前，決定這些變化是否應該在全球範圍內實施，並接納成為正式規則使用。規則修訂測試可能只適用在一定區域或者，例如，僅北半部和南半球。

規則有任何變動，一樣會為球員和教練帶來一項挑戰，提供機會讓團隊能夠調整自己的戰術以利用變化所帶來的任何自由或限制的優勢。

保持和規則發展及演變的聯繫在worldrugby.org/laws

七人制橄欖球 - 奧運夢想

七人制橄欖球是由7名球員，而不是15名球員一隊參加的完整尺寸間距一樣的場地賽事。每場比賽的持續時間較短，比賽的半場時間為7分鐘，總決賽增加為十分鐘半場。

除了持續時間，其它規則和15人制的变化比較非常小，因為在球場上的可用空間量，雖然，當然，，這是一個非常不同的遊戲來觀看。七人欖球賽有一個特點是，有時隊伍會選擇往後退對自己試試看行初期，繪製對他們的反對，企圖在其他領域創造的空間再往前走的攻擊。

七人制橄欖球賽的需求

由於七人欖球賽場上是同樣的比賽尺寸間距，球員需要在比賽中能夠覆蓋了最大大的範圍。這意味著，參與者需要高要求的體能和有足夠的速度，技巧和耐力。因此，七人制橄欖球賽的球員往往是15人制的後鋒或靈活的前鋒。

橄欖球的基本能力- 跑動，傳球，Tackle和決策 - 是七人制橄欖球的重要組成部分，為正在創建的空間和保管控球權。

七人制橄欖球和奧運

在巴西2016年時橄欖球重新加入奧林匹克計畫，七人制橄球賽其期待已久的首次亮相™

橄欖球是非常適合奧運會;它強化了奧林匹克運動的理想得益於其長期的公平競爭和友誼，而充滿活力精神和七人制橄欖球賽的精彩的形式，呼籲全世界體育廣泛的體育愛好和現有的觀眾。

簡易
橄欖球

其他的变化和小型游戏

簡易橄欖球目的是為了讓任何人仕在任何情況下能循序漸進地，在遊戲發展並發揮橄欖球的技巧，如跑動，控球，閃避及支援。

簡易橄欖球變化的例子包括標旗TAG，觸摸TOUCH，菜鳥TRY，旗FLAG，沙灘EACH橄欖球。例子，在標旗TAG，球員穿戴標旗。被奪去標旗後，就構成了Tackle擒抱，並且控球員必須在三秒鐘內傳球。

簡易橄欖球變化主要重點就是非接觸性意味著不同年齡段，不同性別和不同體質水平均可以在一起玩，沒有受到傷害的恐懼。

此外，對於修改橄欖球的所有格式的簡單規則，以及只需要最少的設備，和不同遊戲的變化，適合介紹給希望涉足這項運動的初學者。

19歲以下片分齡組別

即使轉移到一個15人制的比賽，還是有一定的規則修改從而順利過渡到完整版本的橄欖球。U19變化規則的細節可以在World Rugby規則書或以上找到worldrugby.org/laws.

尋找俱樂部

Rugby非常歡迎您的加入，無論是在當地或全球的Rugby俱樂部，您都會受到熱烈的歡迎。

您無論是為了自己的參與，或者是因為你想你的兒子或女兒介紹給此遊戲，你最近的俱樂部是最好開始的地方。國家協會/ 總會將能夠提供貴國的俱樂部名單。

擔任Rugby志願者

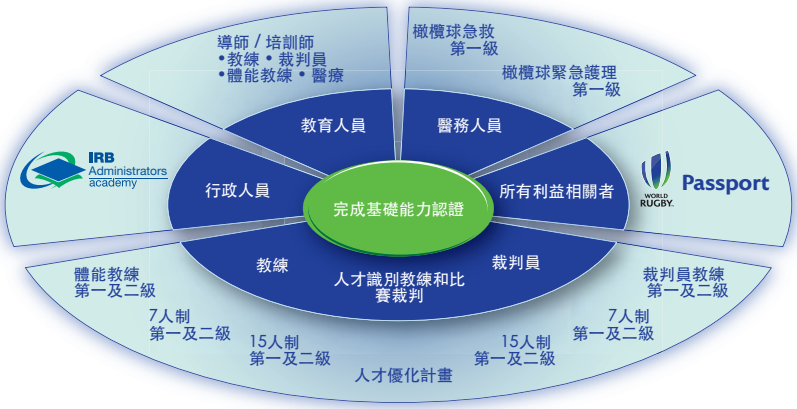
擔任志願者是參與Rugby相關活動的其中一項最有意義的方式。從組織和行政工作到場地維護和協助教練及球員等，志願者扮演許多不同的角色。

World Rugby培訓師及導師

從此處開始

World Rugby的一系列工作旨在幫助球員，教練，比賽官員和所有相關人仕瞭解更多關於英式橄欖球，並更積極地參與賽事、培訓和教育計畫。

更多的資源,請前往
worldrugby.org/passport



橄欖球護照 – 自學網站

橄欖球就位

隨时准备•风险管理

worldrugby.org/rugbyready

橄欖球現則

認識橄欖球

worldrugby.org/laws

教練

技術及計劃

worldrugby.org/coaching

裁判

賽事觀察小組

worldrugby.org/officiating

強度和調節

瞭解物理性

worldrugby.org/sandc

腦震盪管理

確認及刪除

worldrugby.org/concussion

橄欖球急救

知道如何應對

worldrugby.org/firstaidinrugby

保持橄欖球清潔

對抗興奮劑 - 保持橄欖球清潔

worldrugby.org/keeprugbyclean

WORLD
RUGBY™

英式橄欖球初學者指南

WORLD RUGBY
World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-2409-200 Web. worldrugby.org

Copyright © World Rugby 2015. 重製本書僅限個人和教育用途。禁止針對商業用途而複製、採用、借用或散佈本書。
若想瞭解詳細資訊，請連絡本地俱樂部或國家協會，或造訪 worldrugby.org