

中華民國籃球協會參加 2020 年第 32 屆東京奧運會 女子三對三籃球項目選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 4 月 20 日心競字第 1100002427 號函核定
國家運動訓練中心 110 年 5 月 17 日心競字第 1100002836 號函修正核定

- 一、依據：教育部體育署 108 年 6 月 18 日臺教體署競(一)字 1080020909 號函。
- 二、目的：為提升國內三對三籃球競技水準，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術、體能、心理之水準，以爭取『2020 年東京奧運會』優秀成績。
- 三、SWOT 分析：
- (一) Strength (優勢)：擁有絕佳速度與精準外線是我們的優勢，重點加強專項體能及對抗性與強化防守及籃板球保護，再藉由戰術配合製造出外線投射機會，定能獲得佳績。
- (二) Weakness (劣勢)：目前我國身材較其他歐美等強權國家而言相對矮小，這會使球隊在攻守兩端時需要付出更大的體能去對抗，在決勝時刻恐會變成影響勝負關鍵。
- (三) Opportunity (機會)：三對三籃球在各國目前皆處於新興階段，只要能加速培養球員並搶先其他各國整合球隊戰力使球隊快速步上軌道，定能搶得先機。
- (四) Threat (威脅)：三對三參賽球隊身材與外線佔極大威脅，中華隊在選材及訓練上必須克服，才不致影響臨場發揮。

四、訓練計畫：

(一)訓練目標

1、總目標：取得 2020 東京奧運會參賽資格。

2、集訓目標：

(1)透過集中訓練之方式，磨練培訓選手適應各國球隊打法、隨機應變之能力，應對手之攻防戰術，俾利比賽中展現實力。

(二)訓練日期、階段劃分及地點：

1、訓練起訖日期：自 2021 年 4 月 25 日起至 2021 年奧運結束止。

2、集訓期程及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	備註
第三階段 賽前集訓	自 2021 年 4 月 25 日起至 5 月 22 日止，採每週定期集訓，共計 10 天。 集訓日期：4/25、4/30、5/3、5/7、5/10、5/14、5/15、5/18、5/20、5/22	皓宇國際亞洲區籃球培訓中心(新北市新莊區)	奧運資格賽賽前集訓
第三階段 出國參賽	自 2021 年 5 月 23 日起至 6 月 8 日止，計 17 天。	5/26-5/30 奧地利格拉茨	奧運資格賽

		6/4-6/6 匈牙利黛布勒森	奧運資格賽 (若前一比賽未晉級)
第三階段 總集訓	自 2021 年 6 月 9 日起至東京奧運會開幕。	皓宇國際亞洲區籃球培訓中心(新北市泰山區)	奧運會賽前總集訓

(三)訓練方式：本計畫採定期集訓方式。

(四)訓練內容：由培訓隊教練擬訂訓練計畫內容。

(五)實施要點：

1.教練團遴選

(1)總教練應具備國家 A 級教練資格。

(2)必須於 2019-2021 年球季執教於 SBL、WSBL、UBA 男女公開一級、HBL 男女甲級之教練團成員。

2.選手遴選

至少4位參賽球員(2位正選、2位候補)必須符合由FIBA認證台灣區排名前10名之選手，其餘由總教練擇優遴選。總計遴選4位培訓球員，經提報至三對三選訓委員審議通過，組成中華三對三女籃培訓隊參與集訓。

3.各階段訓練及參賽撰述：由培訓隊教練團執行。

本階段訓練以體能訓練及技術強化為重點，針對奧運資格賽各參賽隊伍特性進行演練，針對三對三賽事強調快速進攻及防守之競賽強度達到全面性提升效果。奧運資格賽共 20 隊參賽取前 3 名晉級，目標前 3 名，每場比賽全力搶勝。

奧運資格賽晉級後，將針對球員戰術強化、重量訓練等持續加強演練，尤其三對三比賽需要的高強度身體碰撞進行補強，增加球員對抗性。

4.訓練成效預估：由培訓隊教練團評估。

2020 東京奧運 3 對 3 女籃資格賽：目標前 3 名。(20 隊取 3)

2020 東京奧運 3 對 3 大學女籃資格賽：目標第 1 名。(6 隊取 1)

5.訂定成績檢測標準及選手汰換辦法：由培訓隊教練團執行。

(1)依奧運資格賽集訓各方面表現評比，依成績優劣排名。

(2)依奧運資格賽球員表現。

(3)依上述集訓與比賽表現綜合評比，由培訓隊教練團決定是否更換球員。

五、督導考核：

(一)由本會三對三籃球選訓小組，負責球隊訓練期間之督導與考核工作，督促培訓教練落實執行核定計畫，期能達到各培訓階段目標。

(二)依據訓練期間球員練習紀錄，做為陣容調整參考。

(三)集訓期間缺席達一週以上者，應退出培訓隊。

(四)從國內各級比賽中，選出優秀及具有潛力球員加入培訓。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一)運科：待援項目檢測實施計畫。

(二)運動傷害防護：支援防護員或按摩師

(三)醫療：請協助支付健檢及醫療意外保險費用。

(四)課業輔導：具學生身份之隊職員，請函轉相關單位准予不受學期授課不得超過三分之一之規定，及支付補課鐘點費。

(五)請協助辦理隊職員公假留職留薪事宜。

(六)請協助支付具教職隊職員之代課鐘點費或代理職缺費。

(七)其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措：

(一)集訓期間之經費，請教育部體育署依所編列之 2020 年第 32 屆東京奧運會長期培訓專案預算給予補助。

(二)不足之數由本會自籌。

八、本計畫經本會三對三籃球選訓小組討論通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。