

## 中華民國籃球協會參加2022第19屆杭州亞洲運動會 3對3男、女籃球代表隊培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心110年12月22日心競字第1100008403號書函備查  
國家運動訓練中心111年4月21日心競字第1110004371號書函修正備查  
國家運動訓練中心112年3月1日心競字第1120001929號書函修正備查

- 一、依據：教育部體育署110年9月28日臺教體署競(二)字1100033812A號函。
- 二、目的：為提升國內3對3男、女籃球競技水準，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『2022年杭州亞洲運動會』優秀成績。

### 三、SWOT分析：

- (一)Strength(優勢)：速度為我們最大的優勢，3對3比賽個人技術及小組配合為主，只要維持住原本的速度優勢加上戰術配合，比賽中獲得佳績機會高。
- (二)Weakness(劣勢)：接連幾年國際賽面對高大球員身體對抗性有所不足，恐會造成球員心理壓力；此部分還有許多提升空間。
- (三)Opportunity(機會)：隨著球員比賽經驗累積及旅外球員助陣，心理層面可以提升團隊戰力，轉變為另一種優勢。
- (四)Threat(威脅)：蒙古及東亞國家近年在國際賽展現出不同的風格，不論是進攻或是防守都表現超水準，加上大洋洲國家納入亞運會參賽國在亞運賽場上對中華隊而言是非常大的威脅。

### 四、訓練計畫：

#### (一)訓練目標

##### 1、總目標：2022杭州亞運會奪牌。

3對3女籃現況：我國目前排名亞洲第八，前四名分別為中國、日本、蒙古、泰國。我國必須先鎖定上述四隊積極備戰，力求在亞運預賽中脫穎而出，尋求四強甚至奪牌機會。澳洲及紐西蘭納入亞運後，也是我國潛在對手。

3對3男籃現況：我國目前排名亞洲第七，前四名分別為蒙古、日本、中國、菲律賓，卡達及印度排名也與我國接近，實力均在伯仲之間，臨場反應將是決定我國能否順利晉級的關鍵。

##### 2、階段目標：

(1)第一、二階段(自109年9月1日起至111年1月31日)選手個別於原單位、原所屬學校及聯賽球隊維持自主訓練。

(2)第三階段第一期：(111年2月1日至111年8月31日)

A. 訓練地點：採賽前短期集訓，分別於皓宇國際亞洲區籃球培訓中

心及永仁高級中學。

B. 預估參加賽事：111年6月21至6月26日2022年世界盃3對3籃球賽(比利時安特衛普)、111年7月6日至10日2022年亞洲盃3對3籃球賽(新加坡)。

C. 參賽實力評估：世界盃屬3對3年度最高層級賽事，我代表隊將以適應高強度比賽為主；亞洲盃屬3對3亞洲最高層級賽事，視為亞運模擬比賽。

D. 預估成績：爭取最佳成績

(3) 第三階段第2期(111年9月1日至112年1月31日)：選手於原單位、原所屬學校及聯賽球隊維持訓練。

A. 訓練地點：選手個別於原單位、原所屬學校及聯賽球隊維持自主訓練。

B. 預估參加賽事：111年10月6日至10日2022年U23世界盃3對3籃球賽(羅馬尼亞)。

C. 參賽實力評估：增進國際經驗，視為模擬比賽。

D. 預估成績：爭取最佳成績

(4) 第三階段第3期(112年2月1日至亞運會結束)

A. 訓練地點：採賽前短期集訓，分別於皓宇國際亞洲區籃球培訓中心及永仁高級中學。

B. 預估參加賽事：2023年亞洲盃、2023年世界盃、2023年ABSOLUTE聯盟賽、2023年FIBA3對3女子系列賽。

C. 參賽實力評估：亞洲盃屬3對3年度亞洲區最高層級賽事，將以備戰亞運比賽為主，挑戰亞洲各隊勁旅，爭取最佳成績；世界盃屬3對3年度最高層級賽事，我代表隊將以適應高強度比賽為主；ABSOLUTE3對3聯盟賽(男、女培訓隊)，112年5月至9月(賽程預計8站，週末比賽)於國內各分站縣市舉辦，屬國內唯一由國際籃總3對3年度認證賽事，做為培訓隊以賽代訓方式累積個人及國家積分，備戰2022杭州亞運並為2024奧運資格賽累積積分；FIBA3對3女子系列賽(女子培訓隊)，112年5月至9月(預計參加4-6站)，依總會公告各分站比賽城市舉辦，為國際籃總3對3高額積分女子組賽事，女子培訓隊將透過以賽代訓方式累積高額個人及國家積分，備戰2022杭州亞運同時為2024奧運資格賽累積積分。

D. 預估成績：2023年亞洲盃晉級四強、2023年世界盃晉級複賽、2023年ABSOLUTE聯盟賽總排名第一名、2023年FIBA3對3女子系

列賽鎖定亞洲隊伍爭取較高積分排名。

(二)訓練日期、階段劃分及地點：

1、訓練起訖日期：第一、二階段採個別於原單位、原所屬學校及聯賽球隊維持自主訓練，第三階段採賽前短期集訓，自2023年3月6日起至2023年10月8日亞運會結束止。

2、第三階段劃分及訓練地點：

期	訓練地	備註
自2023年3月6日至2022年3月27日，預計22天。	新北市/臺南市	男女籃集訓
自2023年3月28日至4月3日，預計7天。	參加2023年亞洲盃3對3籃球賽(新加坡)	男女籃參賽
自2023年4月4日至9月22日，預計170天。(含國內聯盟賽、國際參賽天)	新北市/臺南市	男女籃集訓
自2023年5月至9月，共8站，預計20天。	參加2023年ABSOLUTE3對3聯盟賽各分站(週末比賽)	男女籃參賽
自2023年5月至9月，共6站，預計24天。	參加FIBA3對3女子系列賽，比賽城市尚未公告	女籃參賽
自2023年5月28日起至2023年6月6日止，計10天。	參加2023年世界盃3對3籃球賽(奧地利)	男女籃參賽
自2023年9月23日起至2023年10月8日止，計16天。	參加2022第19屆杭州亞洲運動會3X3項目比賽	男女籃參賽

(三)訓練方式：採賽前短期集訓方式。

(四)訓練內容：由培訓隊之教練團擬定訓練內容。

(五)實施要點：

1、訓練成效預估：依據國際籃球總會FIBA3X3公布之2023年我國球員積分排行為遴選依據，擇優遴選。另參照本會主辦之2023年第19屆SBL超級籃球聯賽暨第18屆WSBL女子超級籃球聯賽、P. LEAGUE+職籃、T1LEAGUE職籃、大專體總主辦之111學年度大專籃球聯賽(UBA)、ABSOLUTE3X3聯盟等賽事個人攻守記錄作為檢測標準，遴選最優之男、女各4名選手為2022年第19屆杭州亞洲運動會代表隊。

(1)集中訓練時，由本會3對3選訓委員會及教練團依訓練狀況檢測訓練績效，訓練成效不佳或因傷需長期治療之選手予以退場。

(2)由3對3選訓委員會委員不定時赴各訓練場地(母隊)瞭解訓練進度及選手狀況並予以指導。

(六)為加強優秀運動員安全維護，請同意於培訓期間聘請專屬運動傷害防護員臨場以減低運動傷害之發生；更為提高專項體能，聘請專任體能訓練員，專司培訓隊體能訓練及檢測評估。

#### 五、督導考核：

(一)由本會3對3選訓委員會，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)依據各階段訓練期間球員練習紀錄及參加國內、國際比賽，球員的表現，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)肌力教練員：支援重量訓練與體能訓練教練。

(八)其他：(依實際狀況提出需求)

#### 七、經費籌措：

(一)各階段國內集訓、出國移地訓練及參加比賽經費，請教育部體育署依所編列之2022年第19屆杭州亞洲運動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3對3選訓委員會討論通過，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。