

欖球



欖球是講求團隊合作的運動，鼓勵球員突破自我，在香港已有逾百年歷史。

欖球的起源及發展

欖球起源於英國，隨後傳入歐洲大陸、英聯邦國家及亞洲。國際欖球協會（World Rugby，前稱 International Rugby Board）於 1886 年成立，負責制定欖球規則，並在全球推廣及發展欖球運動。亞洲欖球總會（Asian Rugby Football Union）是其屬會，於 1968 年成立，致力在亞洲推廣欖球活動，現時共有 28 個成員，當中包括香港。重要的國際賽事有歐洲的六國錦標賽、世界盃欖球賽及香港國際七人欖球賽等。

欖球的場地及裝備

欖球比賽場地為長 100 米、闊 70 米的長方形草地。得分線設於球場短邊，兩端得分線後面至死球線的範圍為得分區（達陣區），長 10 至 22 米、闊 70 米。得分線上的「H」型球門則用作判斷入球是否有效。

欖球用球以四塊皮革縫合而成，呈橢圓形，長 28 至 30 厘米，重 410 至 460 克。球員需穿上釘鞋，以防在草地上滑倒，另可選擇佩戴保護裝備如牙套、護肩、護脛、頭罩等。

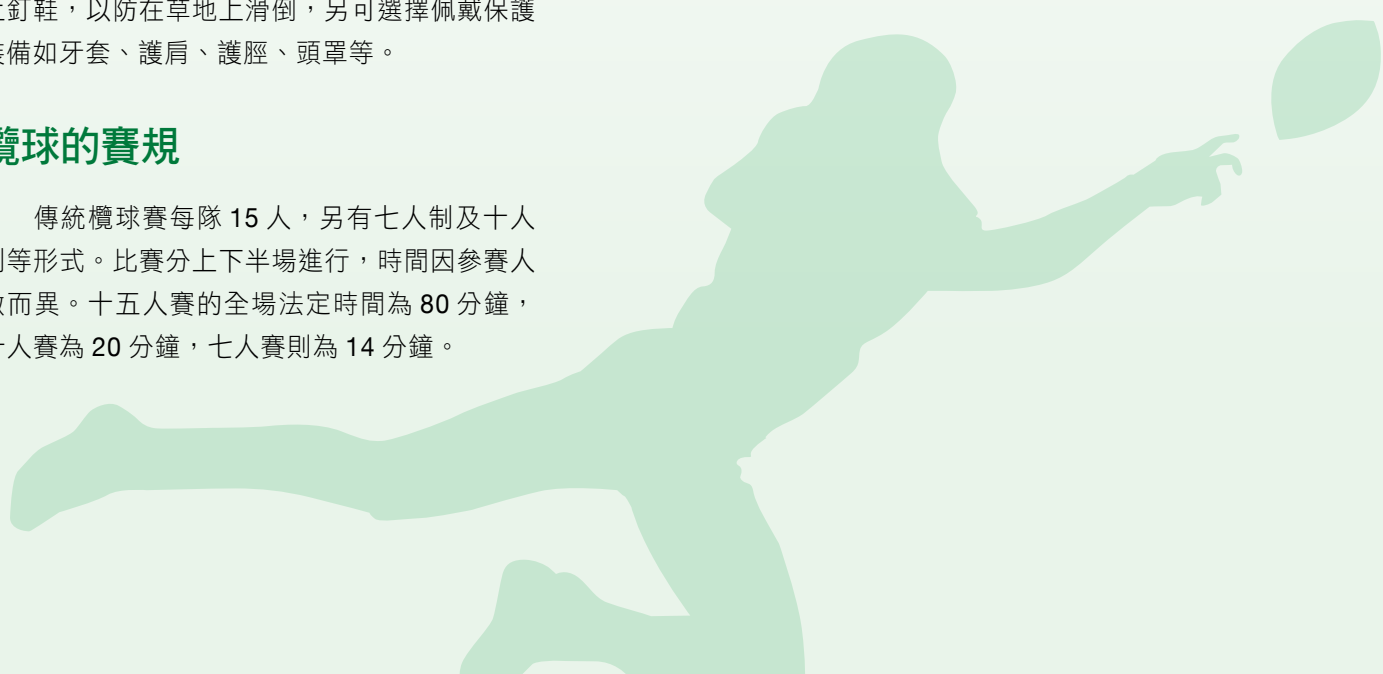
欖球的賽規

傳統欖球賽每隊 15 人，另有七人制及十人制等形式。比賽分上下半場進行，時間因參賽人數而異。十五人賽的全場法定時間為 80 分鐘，十人賽為 20 分鐘，七人賽則為 14 分鐘。

一般人以為欖球員作賽時常有碰撞，只有身型健碩的人才可參加，其實不然。得分關鍵並非碰撞，而是閃避。碰撞是防守行為，懂得閃避才有機會得分。防守球員要攔截持球者，可以擒抱對方，但只可碰觸肩膀以下位置，不得蓄意傷害對手，否則即屬犯規。

比賽以得分較多的一方獲勝。球員若要得分，需持球衝到對方的得分區，以球觸地得分，是為「達陣」。球員達陣後，可獲一次得益射門的機會，把欖球射越球門橫杆之上與兩根球門柱之間，可再得分。此外，持球者亦可以在比賽時放開欖球，待球彈地而起，直接踢入對方球門取分。

比賽時，球員可持球向前跑、向前踢球或以手向側後方傳球。若越位球員直接參與攻勢，將會受罰。任何一方球員持球或踢球出界即失去控球權，另一方可獲界外球。





欖球的推廣

香港欖球總會向來積極推廣欖球運動，籌辦多項比賽，在本港中小學及社區舉辦訓練班及同樂日，培養本地運動員，並致力培訓教練及裁判。如欲了解有關詳情，請瀏覽香港欖球總會網頁（網址：www.hkrugby.com）或致電該會（電話號碼：2504 8311）查詢。

資料來源：

國際欖球協會 (www.worldrugby.org)

亞洲欖球總會 (www.arfu.com)

香港欖球總會 (www.hkrugby.com)