

足毬的比賽規則

場地

- 比賽場地為11.88米長、6.1米寬的長方形空間。場地上方6米及四周2米內，一律不得有任何阻礙物。
- 毬網的中部頂端離地面的垂直高度，須為1.5或1.6米。



隊伍及球員

團體賽

- 隊伍由六人組成，上場比賽毬員三人，其中一人為隊長，而隊長臂上應佩戴明顯標記，以作識別。
- 賽前各隊應填妥「位置表」，並把參賽毬員（包括替補者）的姓名和號碼，登記在「比賽記錄表」上。若毬員未經登記，不得參賽。
- 每隊在每局比賽中，可換人兩次。

雙人賽

- 隊伍由兩人組成，其中一人為隊長，而隊長臂上應佩戴明顯標記，以作識別。
- 各隊應把參賽毬員的姓名、號碼及發毬次序，一併登記在「比賽記錄表」上。若毬員未經登記，不得參賽。
- 比賽期間，其中一方如有隊員因故未能繼續作賽，會視作人數不足，被判為負方。



比賽規則

- 比賽採用三局兩勝制，每局21分。
- 每局採取發毬權直接得分制。第一局賽區及發毬權，由主裁判以擲毫方式決定，其餘各局則梅花間竹作賽。
- 任何一方在決勝局取得10分時，雙方須換邊繼續作賽。
- 毬員可以頭、身軀、腿或腳觸毬，但不得用手或臂。
- 毬員把足毬踢入對方場區前，在本方場區最多只能擊毬四次。
- 每位毬員不得連續觸毬三次或以上。
- 如比賽分數為20比20，則不論勝負，應輪換發毬權，直至打破平局為止（即其中一隊領先兩分）。



足毬基本功介紹

要踢高毬子，要先學會足毬「基本四式」，分別是腳內側、腳外側、腳面，以及大腿或膝踢。



腳內側

- 重心放在支撐腳上，擊毬前膝微屈
- 毬落下時，擊毬腳的膝關節往外攤開，利用大腿發力，腳尖向正前方，令腳內側以水平角度由下而上擊毬
- 觸毬高度約在支撐腳的膝關節下
- 觸毬後，擊毬腳順勢上擺，把毬送向目標



腳外側

- 擊毬腳利用大腿發力提起，同時膝關節內轉，腳外側在身旁垂直向上提起
- 擊毬腳腳尖向正前方，令腳外側水平向上
- 擊毬腳腳外側的後半部擊毬
- 觸毬時，利用支撐腳同時向上伸展的力量把毬往上踢



腳面

- 擊毬腳腳背要放平，腳尖向正前方，利用大腿發力，帶動小腿用腳背正面擊毬
- 觸毬後，擊毬腳順勢上擺，把毬送向目標



大腿 / 膝踢

- 擊毬腳大腿往上踢，大腿需要加速提到腰前高度擊毬
- 用大腿中前部位擊毬（大腿距離膝蓋約一個拳頭位置）
- 觸毬時，利用支撐腳同時向上伸展的力量把毬往上踢