

# 足毽的比賽規則

## 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。
- 毽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，上場比賽毽員三人，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」，並把參賽毽員（包括替補者）的姓名和號碼，登記在「比賽記錄表」上。若毽員未經登記，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。
- 各隊應把參賽毽員的姓名、號碼及發毽次序，一併登記在「比賽記錄表」上。若毽員未經登記，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。
- 每局採取發毽權直接得分制。第一局賽區及發毽權，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。
- 毽員可以頭、身軀、腿或腳觸毽，但不得用手或臂。
- 毽員把足毽踢入對方場區前，在本方場區最多只能擊毽四次。
- 每位毽員不得連續觸毽三次或以上。
- 如比賽分數為20比20，則不論勝負，應輪換發毽權，直至打破平局為止（即其中一隊領先兩分）。



## 足毽基本功介紹

要踢高毽子，要先學會足毽「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，擊毽前膝微屈
- 毽落下時，擊毽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毽
- 觸毽高度約在支撐腳的膝關節下
- 觸毽後，擊毽腳順勢上擺，把毽送向目標



### 腳外側

- 擊毽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
- 擊毽腳腳尖向正前方，令腳外側水平向上
- 擊毽腳腳外側的後半部擊毽
- 觸毽時，利用支撐腳同時向上伸展的力量把毽往上踢



### 腳面

- 擊毽腳腳背要放平，腳尖向正前方，利用大腿發力，帶動小腿用腳背正面擊毽
- 觸毽後，擊毽腳順勢上擺，把毽送向目標



### 大腿 / 膝踢

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