



# 棍網球

對大眾而言，棍網球 (Lacrosse) 或是冷門運動。不過，這項堪稱「陸上最快運動」的球類運動近年風靡全球。在香港，它不但成為熱門新興運動，更有發燒友舉辦比賽，發展已趨成熟。棍網球屬團體球類運動，糅合了籃球和足球元素，強調個人技術、團隊合作和戰術部署。由於最高球速可達每小時177公里，故不論對球員或觀眾而言，都是獨特又刺激的體驗。

## 棍網球的起源

棍網球起源於北美原住民，到了十六、十七世紀，再由傳教士引至美國、加拿大及歐洲各地推廣。時至今日，棍網球已五度成為奧運比賽和示範項目。

在香港，早年香港大學一位外籍教授暑假時向學生介紹棍網球運動，故此項運動最初只在校園內發展。其後，中國香港棍網球總會於1993年成立，此後才正式將這項運動推廣至社區。

## 什麼是棍網球？

棍網球屬團體球類運動，賽制分為十人制及六人制兩種。球員須利用稱為Lacrosse Stick或Crosse的連網長棍，猶如踢足球般做出傳球、接球和運球等動作，目標是把球射入對方龍門得分。

棍網球比賽有男女項目之分，各有特定規則和裝備。然而，只要作出相應調整，此項運動基本上老幼皆宜。



## 棍網球的裝備

不論是男女比賽，最重要的裝備就是棍網球棍。在男子項目賽例中，球棍分為三種：較短的稱為「短棍」，適合進攻，由於易於發力，球員的控球、傳球和射球動作會得心應手，因此多為前鋒和中場球員使用；較長的稱為「長棍」，通常用於防守，其棍身長度能更有效阻截對方球員的攻擊，同時亦有利做出剷球動作；至於守門員專用球棍，長度則因應個人喜好或習慣而定，惟棍末球網與其他球棍相比更圓更大，以便阻擋對方射門。另一方面，在女子項目賽例中，只有短棍和守門員專用球棍之分，而女球員所用球棍的球網較淺，控制難度更高，掉球機會亦相應更大，因此十分考驗女球員的控球技術。

此外，男子比賽中的身體碰撞，一般較為劇烈，因此球員須佩戴頭盔、肩膀護墊、護臂和手套等裝備。至於女子比賽，由於身體碰撞較少，而且球員使用球棍干擾對方時，亦須遵守相對嚴格的規則，故女球員只須佩戴運動牙套，即可作賽。當然，球員亦可自行決定是否佩戴眼罩和手套，以策安全。