

## 欖球術語及比賽規則

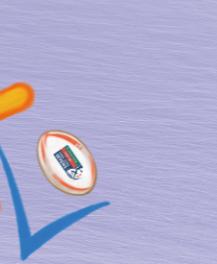
### ● 防守 (Defense)

防守隊伍基本以平線陣式作防守，只可向持球者作擒抱攔截，同時擒抱動作必須於對方肩部以下位置進行，否則犯規。



### ● 落踢 (Drop-kick)

讓球從手中落地，而在球首次反彈回升的時候踢球的踢球方式。



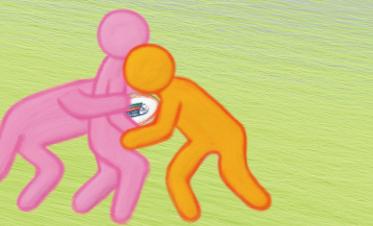
### ● 開球 (Kick off)

由進攻球隊把球踢向敵方，球賽便開始，球必須超越敵方之10公尺線，否則對方有權要求重開或選擇於中場進行鬥牛 (Scrum)，開球一方其他隊員必須並列於踢球員身後，待球踢出同時方可超越中場線爭奪控球權。



### ● 捣前 (Knock On)

撞前發生在球員失去球的持有後該球向前運動，或球員用手或臂把球打向前、或球碰到球員的手或臂以後向前運動，而該球在原球員能接到它以前碰觸到地上或其他球員的時候。



冒爾

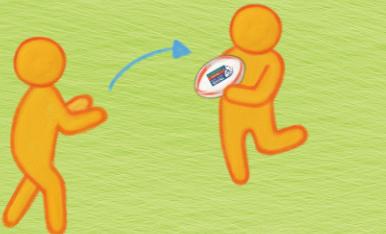


群集爭球



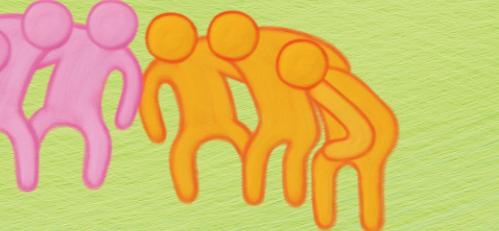
### ● 界外球 (Line out)

當任何一方球員持球或踢球出界，得益隊伍可從界外球中奪得控球權，雙方前鋒各自排成兩條直行，得益一方球員從界外投球，供雙方爭奪。



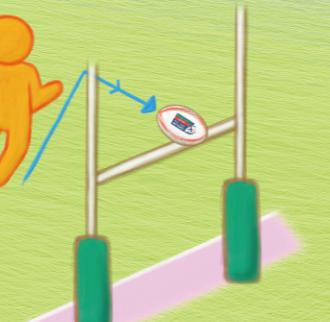
### ● 傳球 (Passing)

持球球員可隨意跑動，但若要傳球時必需把球傳向後方 (防守方向)，這便是欖球獨特之處。



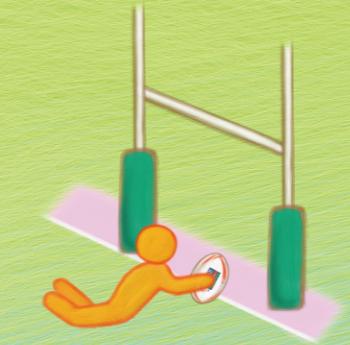
### ● 斗牛 (Scrum)

鬥牛此任務由雙方前鋒擔任。當出現向前傳、向前跌球等情況，球證均判鬥牛，此情況在比賽中經常出現。



### ● 罷抱、攔截 (Tackle)

攔住進攻球員肩膀以下位置，使其跌倒或阻止他們前進的技術。



### ● 漢陣 (Try)

當攻擊球員首先在敵方極陣內壓球觸地時，攻擊球員得到達陣得分。

# 香港國際 七人欖球賽

Hong Kong Sevens

點樣玩？

## ● 賽規

欖球是一項手足並用，需求整隊合作的團隊運動，傳統欖球賽每隊15人，而每年在香港舉辦的是7人制賽事，比賽分上下半場進行。全場為14分鐘。

## ● 場地

欖球比賽場地為長100米、闊70米，如草地足球場的大小。得分線設於球場短邊(即70米)，兩端得分線後面至死球線為得分區（達陣區）。持球隊伍到達達陣區（包括得分線），達陣後必須把球觸碰著地。

雙方得分線中間設「H」型球門。H柱只於入球或罰球時作射門之用。

## ● 球員位置

一般分為前鋒及後衛，前鋒（Forwards）一般身材較高大，著重以力量衝破敵陣。後鋒（Backs）則以速度、走位及組織作武器。兩者在比賽中各有其崗位，雙方必須充份合作。

英文版本請瀏覽：

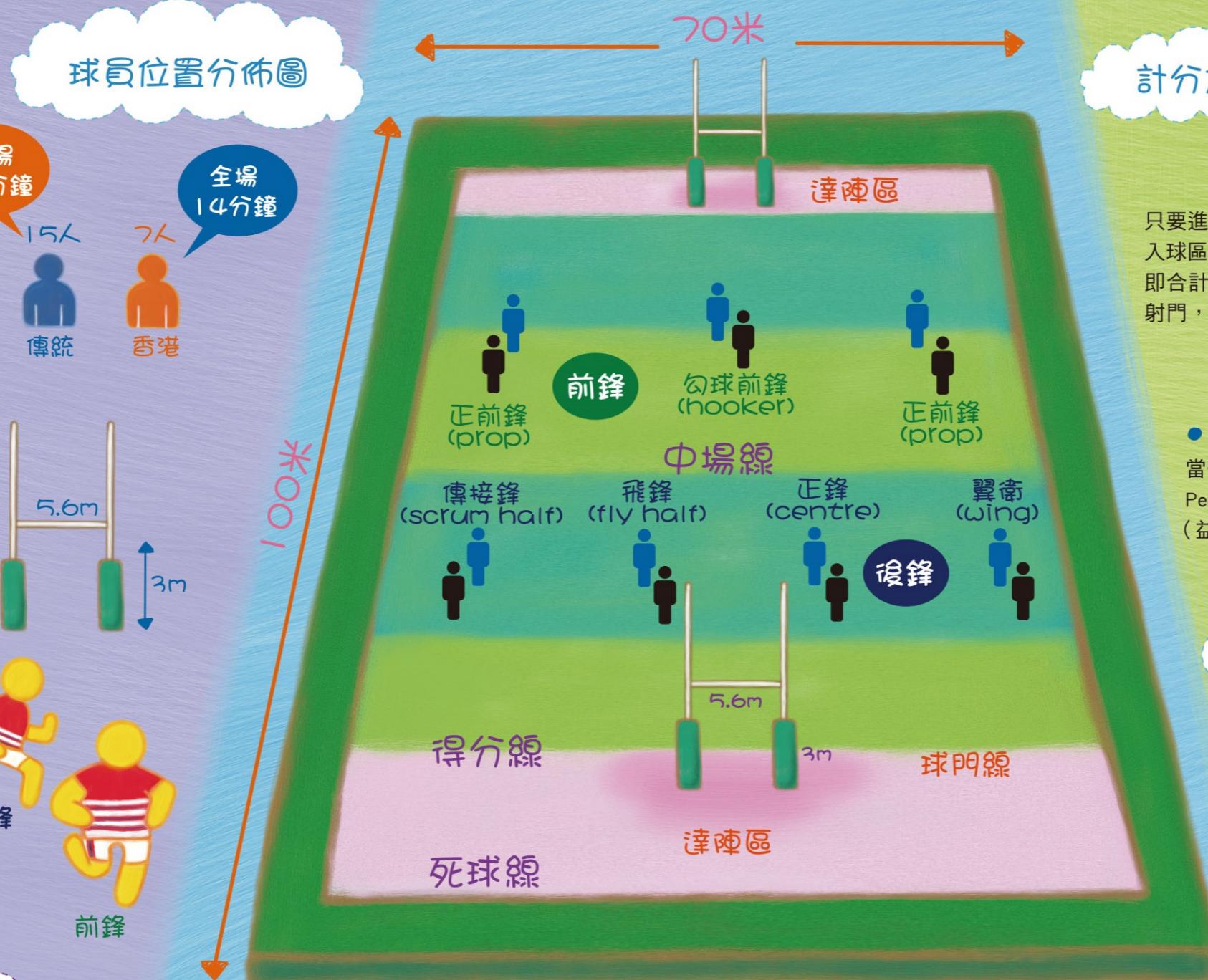
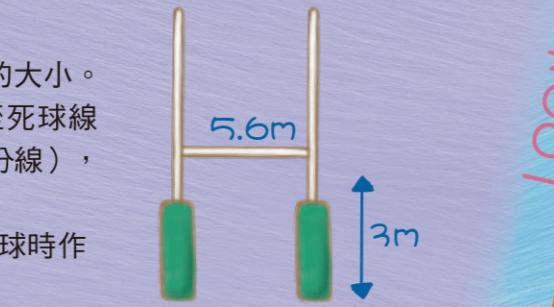
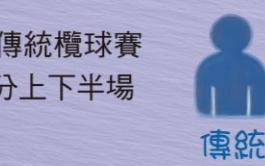
For English Version, please visit:

[www.mevents.org.hk](http://www.mevents.org.hk)

球員位置分布圖

全場  
80分鐘  
15人

全場  
14分鐘  
7人

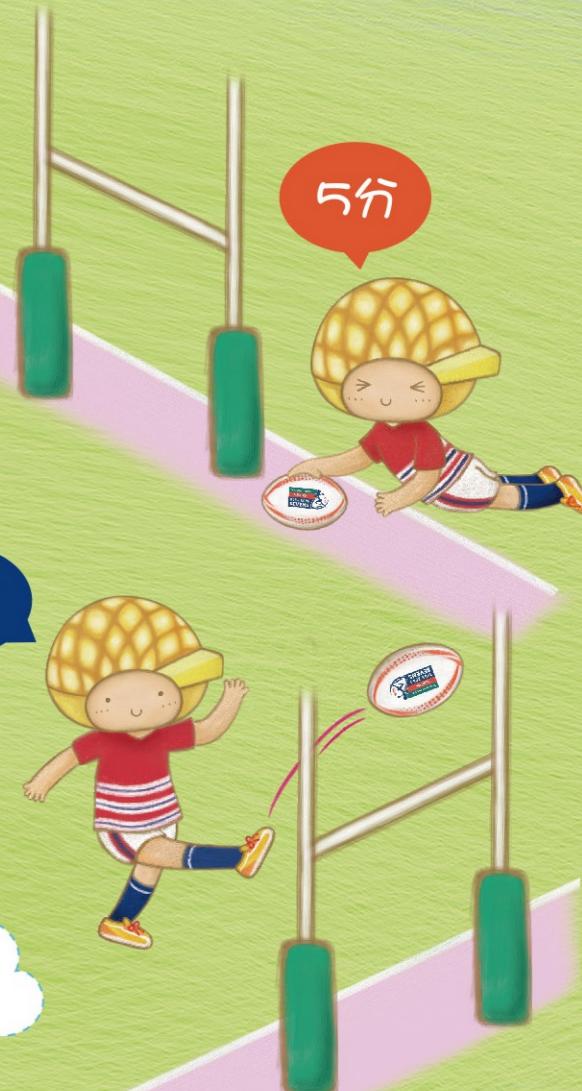


計分方法

只要進攻球隊將球帶過對方球門線並以身體或手把球壓在入球區內，便可得5分，然後再射得益球，射入可再得2分，即合計7分。另外，罰球時可選擇持球進攻、踢球出界或射門，成功射門可得3分。

## ● 益球 (Conversion)

當一支隊伍成功達陣（Try）（包括懲罰達陣Penalty Try），該隊將給予一個附加射門（益球）的機會。成功的益球值2分。



香港隊成績及本地華人球員



姚錦成

近年香港隊主要成績：

- 2015年亞洲七人欖球外圍賽亞軍
- 2014年亞洲運動會七人欖球賽銀牌

威水史：

- 2012-2013 香港體育記者協會評選為港隊最有價值球員 (MVP)
- 2008、2010-2014年SAMSUNG年度香港傑出運動員選舉「香港最佳運動隊伍」