

## 棍網球的規則

棍網球不但設有男女子賽，亦分為十人制和六人制，以及草地和室內棍網球賽。

十人制的賽例較為傳統，比賽場地為草地足球場，隊員各司其職，有後衛、中場及前鋒之分。由於十人制比賽換人名額不限，故每支球隊最多可有23名男球員或18名女球員參加，分由10名正選和8至13名後備球員組成。一般而言，每位隊員均有機會出賽，以確保場上球員體力充沛，球隊在作賽期間保持實力。

六人制棍網球比賽又有「帶棍的籃球比賽」之稱；球隊由一名龍門和五名助攻助守的自由人組成，換人名額同樣不限，每隊最多可派12名球員參加。比賽更特別加入為時30秒的進攻環節，使比賽節奏較十人制賽事更為緊湊。由於六人制比賽對人數和裝備要求均較低，因此深受大眾歡迎，日後或會成為棍網球的主流賽制。



## 棍網球的基本技術介紹

在男子組比賽中，球員雖常有較劇烈的身體碰撞，但身型絕非衡量球員競爭力的唯一指標。棍網球極講求球棍的應用，因此球員的球棍技術 (Stick Skills) 往往是比賽的致勝關鍵。

棍網球技術主要分為五大範疇：

- 1 運球** 邊跑邊做出搖籃(Cradling)動作，利用離心力和向心力，使球保持於網內。
- 2 射球** 講求控制時機、力度和角度，把球送入龍門。
- 3 傳球** 講求精準度，好讓隊員能輕易接球。
- 4 接球** 球員須預測來球方向，確保能用球網把隊員送出的球接着。
- 5 剷球** 球着地時，用球棍把球從地面剷起至球網內，以保持控球權。

初學者應先鍛煉好基本功，再找出適合自己發揮的角色，慢慢建立個人風格，才進一步掌握進階技巧。

## 棍網球在香港的比賽和發展

於2000年之前，棍網球在香港僅屬遊樂性質的小眾玩意；無論規則、裝備和場地，均未見完善。到了2002年，中國香港棍網球總會派隊參加男子世界棍網球錦標賽，此後令棍網球成為正規運動，同時有助其迅速發展。

總會素來積極向不同年齡層的兒童及青少年推廣棍網球，不但在全港逾百所學校舉辦棍網球示範課，當中更有三十多所更推行長期訓練課程或校隊培訓，亦舉辦全港中小學校際棍網球比賽等活動。此外，總會在18區與不同機構合作，為5至12歲兒童開設棍網球興趣班，以期讓年青一代盡早參與棍網球運動，從而培育具潛質的生力軍，以提升未來香港隊的競爭力。

事實上，在過去四、五年間，香港代表隊青年軍不時遠赴外地作賽，並參加世錦賽，以汲取寶貴實戰經驗。儘管香港的棍網球發展時日尚短，但香港青年軍的世界排名已屬中游之列，並在2017年亞太棍網球錦標賽男子組中勇奪銅牌。今年，香港男子代表隊將會參加美國世錦賽，以汲取更多大賽經驗，力爭上游，提升整體實力。

在本地賽事方面，第八屆香港棍網球公開賽已於今年4月舉行；總會希望，此次舉辦亞洲區內大型賽事，可讓更多市民感受棍網球的魅力，讓這項運動在社會更趨普及。

