

手足球入門



章節



第一章 — 介紹	3
比賽的目標	3
比賽	3
技巧	4
好處	4
第二章 — 球桌	5
球桌的名詞解釋	5
球台如何擺放	6
站位及握法	7
第三章 — 學習基本技巧	8
第一步：傳球跟接球	8
第二步：射門	9
第三步：防守	10
第四章 — 規則	11
規則 (精簡版本)	11
ITSF 聯絡方式	12

第一章 介紹



社交、有趣、公平又
充滿團隊精神的運動



比賽的目標

得到比對手更多的分數。

利用四根球杆腳下的人偶，將球踢進對方的球門中。聽起來很簡單…可是你的對手也會對你做同樣的事情！

比賽

手足球通常都是進行搶五分的比賽。先得到五分的隊伍獲勝。比賽可以打三戰兩勝、或五戰三勝制的方式來進行。



常見的賽制:

- 單打：一對一的比賽，每名選手必須同時操作四根球杆。
- 雙打：二對二的比賽，左邊的選手負責操控防守球門的守門元與後衛兩人球杆、右邊的選手負責操控五人與前鋒三人球杆。
- 團隊賽：四到六名選手進行比賽，分別進行多場的單打、雙打的賽事，例如四名選手的團隊賽，可進行兩場單打、一場雙打的比賽，獲得兩場勝利的隊伍獲勝。

技巧

手足球的主要技巧包括射門、兩根球杆之間的傳球、防守對方射門、防守對方傳球。反應與協調也是手足球中很重要的能力。

好處

- 手足球可以幫助建立社交圈、讓不同領域的朋友聚集在一起
- 任何人都能玩手足球，不分男女、不分年齡、即使身障也能在此公平的比賽
- 手足球是個開心、沒有危險性、跨越年齡的一項運動
- 手足球能教導的事包括相互尊重、增加團隊精神
- 手足球是個需要專注力以及能運用到全身肌肉的一種運動



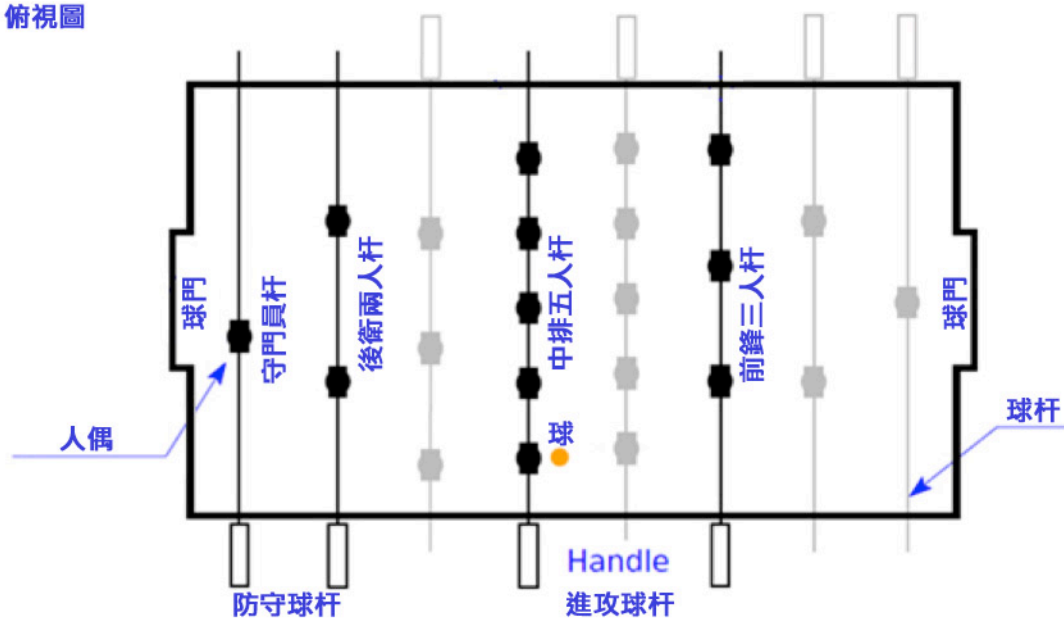
第二章 球桌



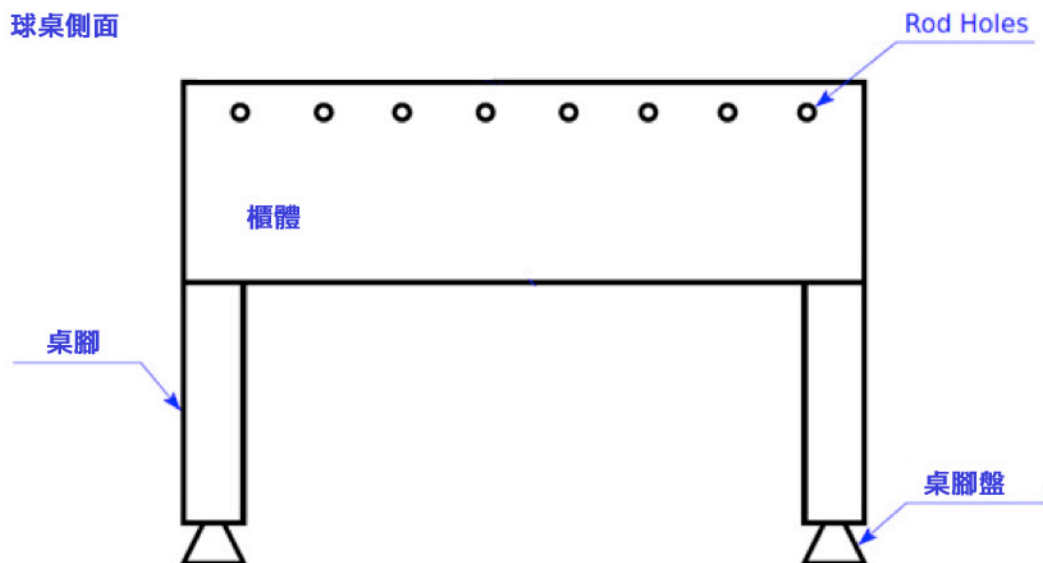
球桌名詞解釋¹

手足球桌上的各個球杆都有他自己的名稱。球杆上的足球人通常我們稱作人偶，金屬鐵杆上面安裝上人偶的部分稱作球杆（或球桿）。

俯視圖



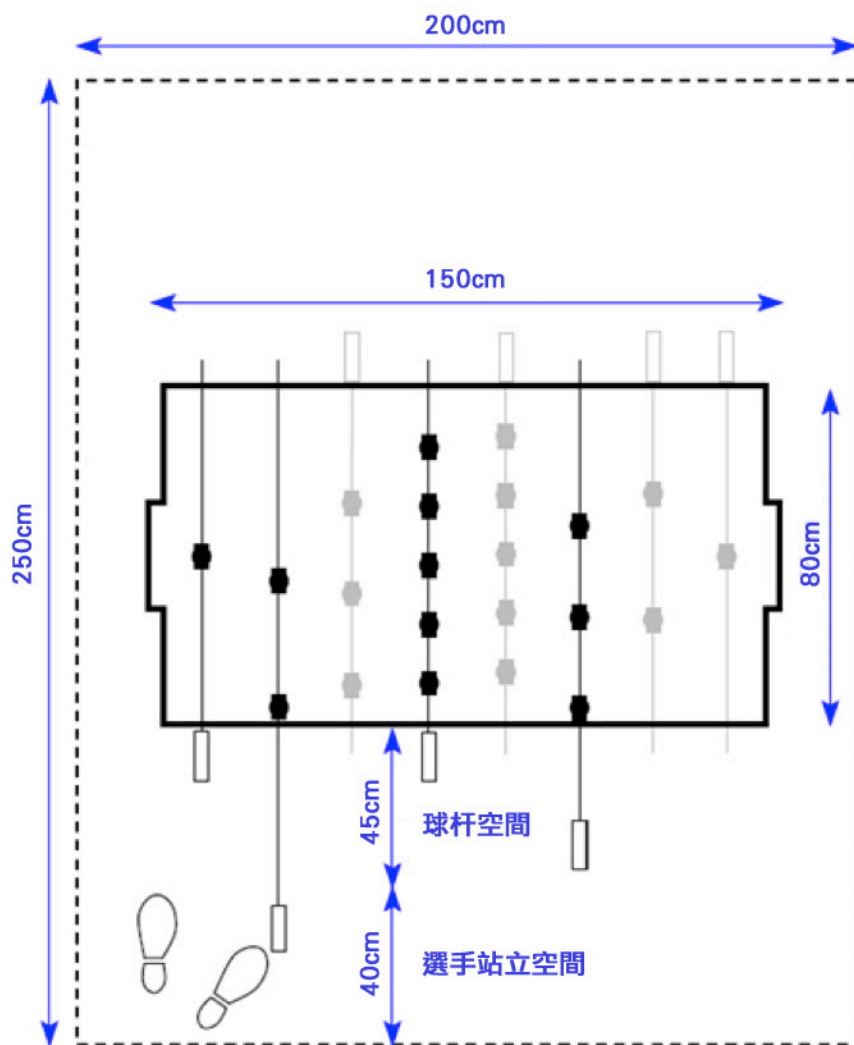
球桌側面



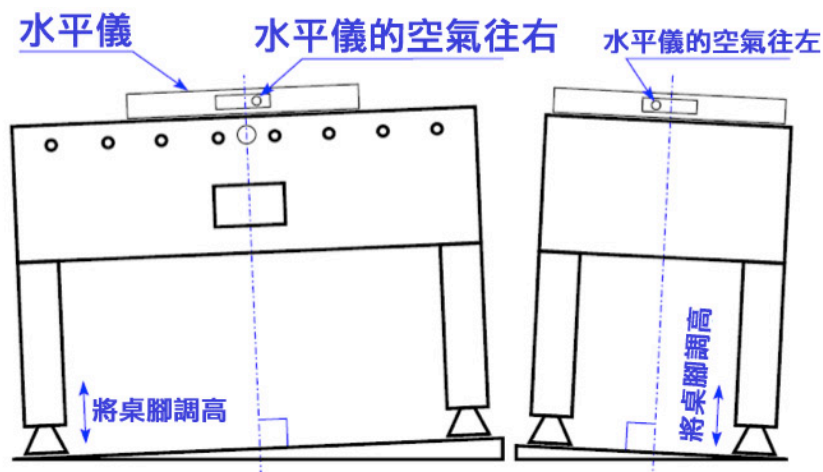
¹ 參考資料 [‘The Foosball Guide’, by Alex Koudrin](#)

球桌如何擺放

球桌的擺放需有足夠的空間容納“球桌本身大小”，“球杆完全延伸後的長度”、“選手站立的位置”。一張標準的比賽球桌（例如 Fireball 火球手足球桌）通常大小為 150cm x 80cm 左右，需要約 200cmx250cm 的空間來使用。

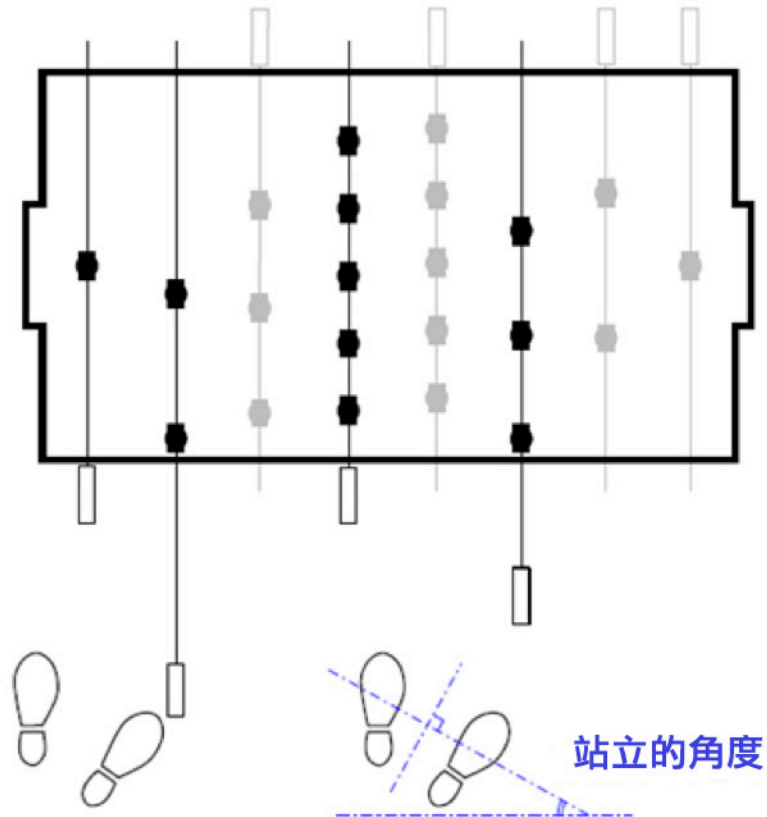


當球桌安裝好後，第一步應先調整球桌水平，球放置在球桌上的任何位置時，應靜止不隨意滾動。

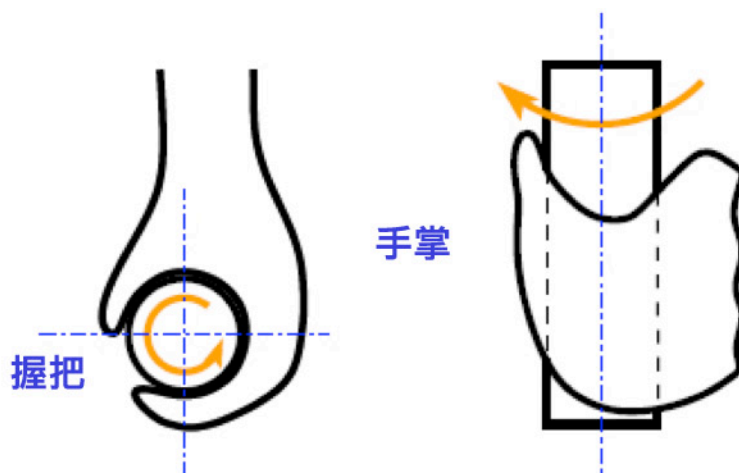


站位與握法

身體的站位指的是握著球杆後，應該站立在球杆的哪個位置。下圖為大部分手足球選手站立的位置。長期來說，正確的站位能讓你輕鬆移動球杆、增加操控速度、增加射門力道。也能有效預防運動傷害。



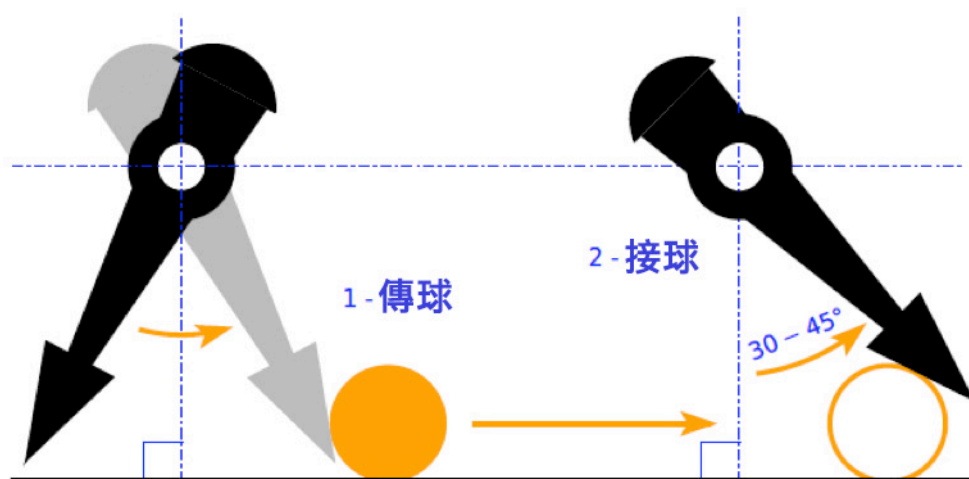
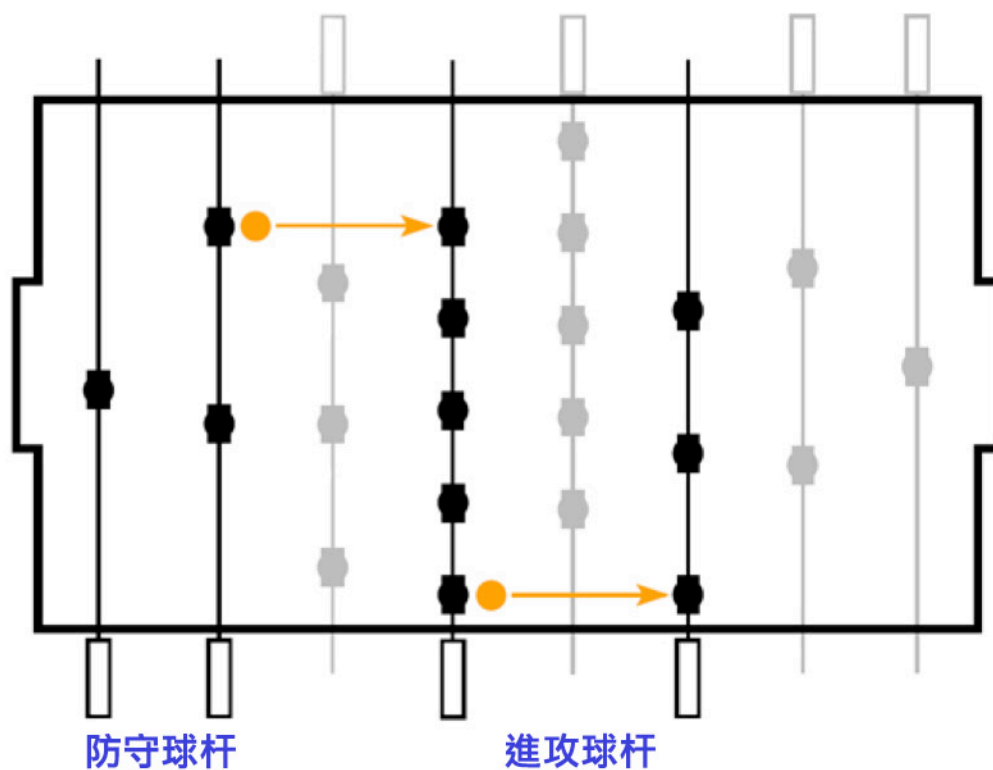
正確的握法應為手放上握把後，五根手指能完全環繞握把，並且從正上方往下看時，拇指跟食指間呈現一個 V 字狀，V 底部的尖點應在正中央。



第三章 學習基本技巧

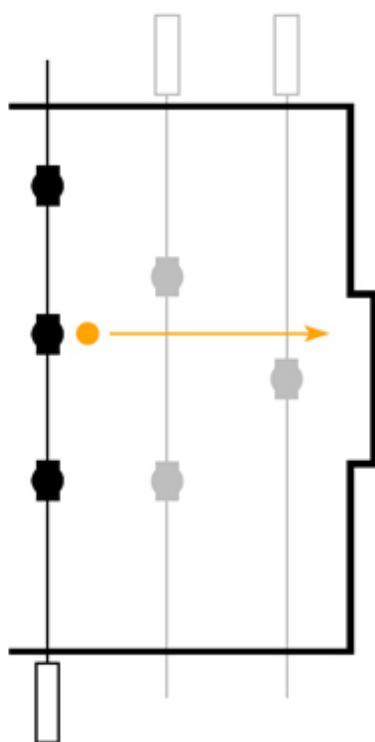


第一步：傳球與接球

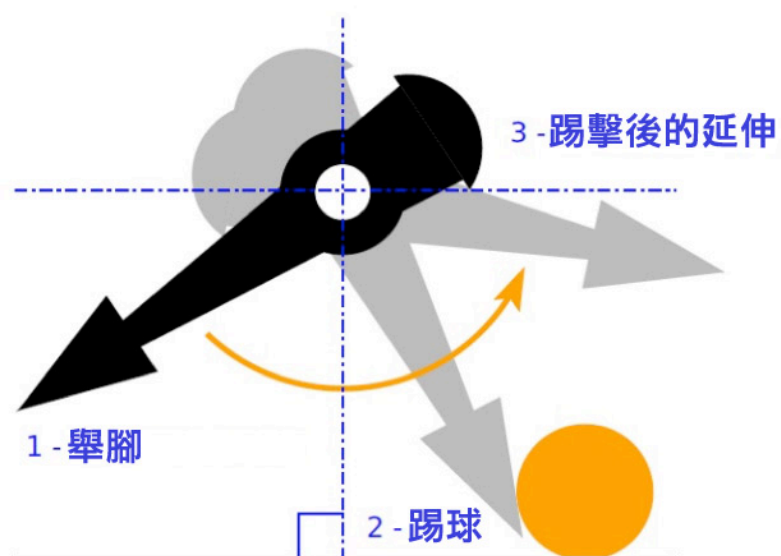
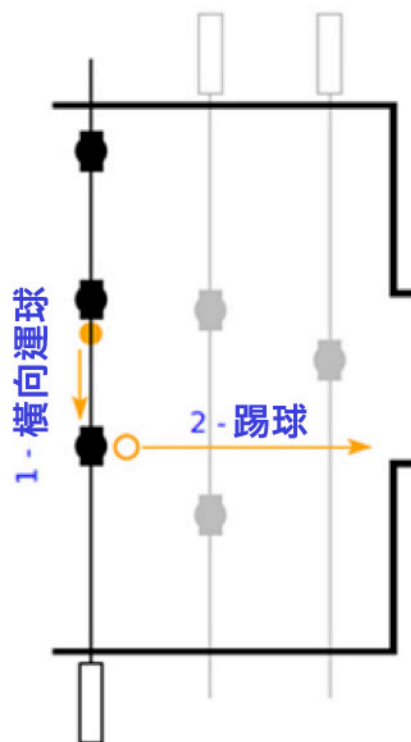


第二步：射門

等級一：能夠原地射門

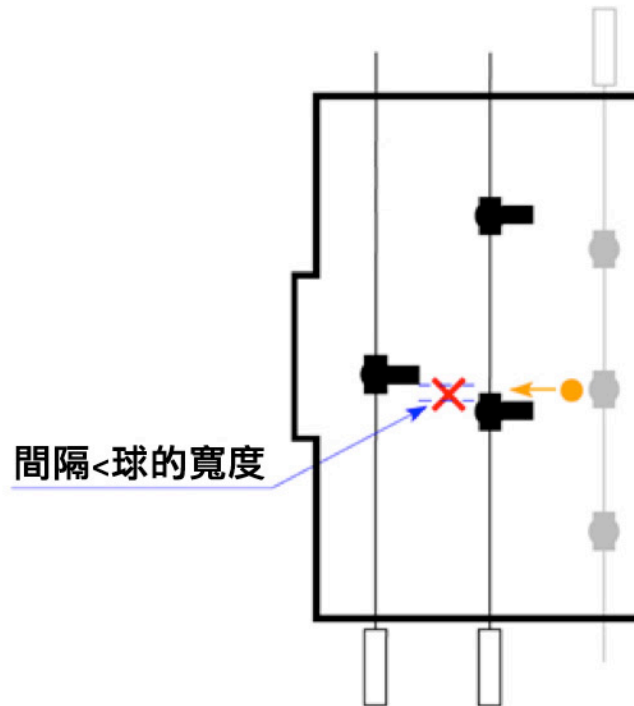


等級二：能橫向運球後射門



第三步：防守

能夠防守住對手的攻擊。利用後衛兩人杆、守門原杆來防守來自中間的攻擊。



控制後衛兩人杆、守門員杆的間隔，來防守直線前來攻擊。防守的兩個人偶間隔小於一顆球的寬度，這樣球就無法從兩腳之間進洞（類似組成一面牆）。將這面牆左右移動來防守對手的推、拉改變方向的直線攻擊。

跟著球的位置來移動，如果球移出了後衛兩人杆可防守的位置，你可以試著用後衛兩人杆的另一個人偶來協助防守。也可試著不斷晃動、踢腿來增加可防守的面積。

第四章 規則 (精簡版本)



1. 擲銅板

一方擲銅板、另一方猜正反面。猜中的一方可以選擇要先發球、或者選擇要打球桌的哪一邊。



2. 發球

將球放在五人球杆正中央，並且詢問對方“準備好了沒？”。當對方回答準備好了，將球踢給中排五人的另一個人偶後並且經過一秒後就可開始。



3. 球飛出球桌

當球被踢出場外，用力踢球後造成界外的一方，就把球給另一方的後衛兩人發球。



4. 暫停

每場比賽可以有兩次各 30 秒的暫停。比賽進行中只有在拿到球的選手才可喊暫停。非比賽進行中，任何一方皆可喊暫停（例如死球、得分後）



5. 運球

任何重新發球時，都必須至少碰到兩個人偶後才能把球踢出。



6. 換場

結束一局比賽後，雙方可以換邊比賽。



7. 360 度轉杆

不被允許
任何時候轉杆踢球就是犯規，此時由對方的中排五人重新發球。

8. 得分

任何球杆得分皆算數，球進入球門後彈出來，仍舊算是得分。

9. 公平競賽

別用球杆用力撞擊球桌的牆壁。比賽進行中不可將手伸入球桌內，也不可將球桌抬起。

10. 時間限制

五人杆 10 秒，其他球杆 15 秒（後衛兩人與守門員杆的時間合併計算）。前鋒三人超過時間球沒離開球杆，控球權給對方的後衛兩人杆，其他球杆超過時間都把球給對方的中排五人杆。

社交禮儀

手足球很有趣！
尊重你的對手，賽前、賽後與對方握手。永遠確定對手準備好了之後再開始發球。
<<準備好了沒？>>

完整比賽規則：<http://www.table-soccer.org/rules/documents/ITSFRulesChineseTraditional.pdf>

現在，你已經準備好 來打手足球了

玩得開心！



國際桌上足球總會
International Table Soccer Federation
3 Rue de Clermont
44000 NANTES
(法國)

電話: + 33 2 40 47 90 84
電子郵件: info@table-soccer.org
網址: www.table-soccer.org