

橄榄球

- 英式橄榄球
- 美式橄榄球
- 澳式橄榄球
- 触摸式橄榄球

英式橄榄球

- 拉格比本是英国中部的一座城市，市中拉格比学校是橄榄球运动的诞生地。这所学校里立有一块石碑，碑上刻着"此碑纪念W·W·埃利斯的勇敢行动"。据说，在1823年该校学生埃利斯在一次足球赛中，因踢球失误，情急之下抱球就跑，引得其他球员纷纷效仿，这虽是犯规动作，却给人以新的启示。
- 英式橄榄球2002年成为亚运会项目，但是谋求进入2012年奥运会未果。

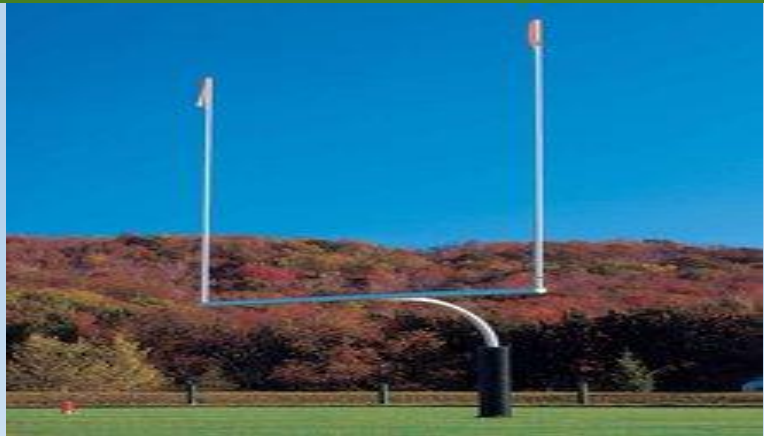
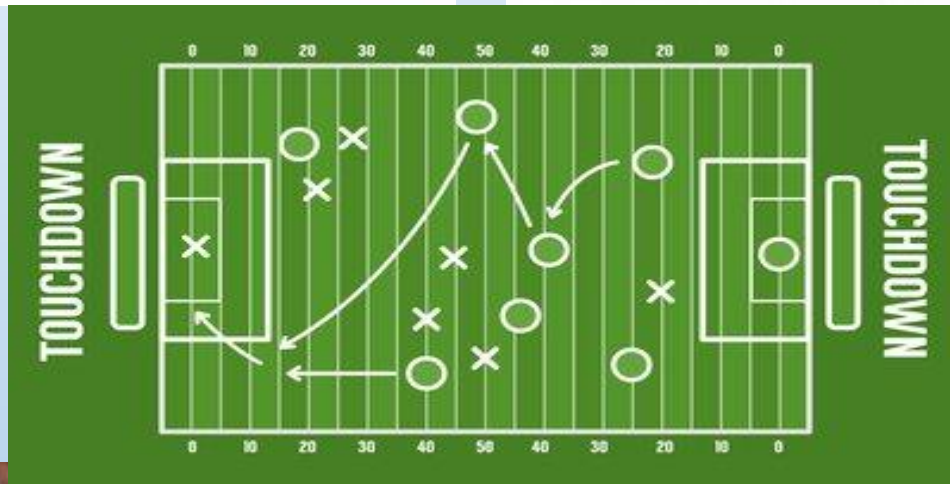


美式橄榄球

坚硬的头盔护肩等护具、15人

美式橄榄球更小、更长，两个长端呈尖状，增加了球落地后的不可琢磨性

橄榄球运动由英国传入美国



澳式橄榄球

- 澳式橄榄球鼓励身体接触，比赛场地的尺寸几乎是所有传统运动项目中最大的。橄榄形的比赛用球会使球在弹地后产生不可预知的轨迹变化，这也使得澳式橄榄球的运动员必须在耐力、力量和敏捷方面都非常出众。



触摸式橄榄球

- “触式橄榄球”是从联盟式橄榄球（Rugby League）简化而来的，最早源于澳洲南悉尼青年橄榄球俱乐部。他们在训练中将擒抱改为碰触，至今已有55年历史。
- 触式橄榄球主要为初学者所设计，不强调身体对抗，强调速度、传球与全队的配合，是男女老少皆可参与的运动。
- 场地面积小了很多，通常是长70米，宽50米，相当于半个足球场。除了中线、十米线、五米线没有更多的辅助线——这意味着你玩的时候，少了很多条条框框。达阵区里，也没有球门，只要把球往达阵区里一摠，就得分了！



触摸式橄榄球与英式橄榄球

- 英式：上下半场各40分钟，中间休息10分钟。这对体能的要求显然高得多。
- 触式：上下半场可以是20分钟，10分钟甚至7分钟，全看比赛的“级别”。至于中场休息，2分钟就可以搞定。
- 英式：15人制，前锋、后卫、中场.....样样细分，比足球还要复杂，人一多，还撞作一团，自然容易制造“混乱”。
- 触式：6人制，主要分为3个位置，2个中间人，2个链接人，2个边锋；进攻方，半场内站成一条斜线或者三角的阵型；防守方在另一半场一字散开。

触摸式橄榄球与英式橄榄球

- 英式：每次达阵得5分。达阵一方另有一次射门机会，如果队员能将球踢入H形球门的上半部，再得2分。
- 触式：达阵一次得1分。
- 英式：进攻时球落在前面算犯规，落在后面没关系。
- 触式：进攻时只要球一落地，就算犯规，不管是落在你前面还是后面，发球权就要交给对方。不过，红黄牌倒是绝少“露脸”。只有一种情况你会被红牌罚下——恶意撞人。

触式橄榄球基本技术

- 1、持球： 双手持球、 单手持球
- 2、传球技术： 传平直球、传旋转球、 扫地式传球、 交叉跑动传球、 重叠跑动传球、假传球、滚球
- 3、接球技术： 接传球、 抄捡地上球
- 4、踢球技术： 触踢
- 5、跑动技术： 持球跑动技术、侧步变向跑、无球跑动技术
- 6、防守技术： 在移动中触摸持球人

触式橄榄球基本战术

- 1、进攻战术： 反向进攻战术、滚球人策应进攻战术、异侧边缝插上战术、交叉重叠跑动组合战术等
- 2、防守战术： 追逐持球人结合区域防守， 端区前压迫防守战术

触摸式橄榄球规则

- 1. 触摸：双方队员都允许主动触摸对方，触摸范围包括身体的任何部位（和衣服、鞋子、头发等）以及球，进攻方有6次被触摸的机会；
- 可以是防守队员造成，也可以是进攻队员造成
- 只发生在持球队员和防守队员间
- 尽可能有最小的力量触摸对方
- 被触摸应在发生触摸地点，滚球继续开始比赛
- 触摸和传球同时发生时，触摸计数，滚球继续比赛。6次触摸交换球权，滚球继续比赛。
- 触摸后传球，则视为延迟传球犯规，交换球权

触摸式橄榄球规则

- 2. 传球与接球：持球队员一旦被触摸后，即不能再传球，否则视为犯规；
- 进攻方可以平传或后传给队友，向前传球，则视为前传犯规。
- 传球可以是传递、敲、扔或其它方式将球交给任何在位的进攻队员
- 前传球或球落地时，交换球权，滚球继续比赛
- 持球进攻队员，传出球后被防守方队员直接接住或获取球时，球权交换，可以直接达阵得分
- 防守队员无意触碰到持球队员传出的球后落地，滚球继续比赛，触摸次数加一。
- 防守队员触碰到持球队员传出的球后，被进攻队员重新获得，比赛继续，触摸次数加一。
- 防守队员主动触碰到持球队员传出的球后落地，滚球继续比赛，触摸次数归零。
- 触摸后传球，则视为延迟传球犯规，交换球权

触摸式橄榄球规则

- 3. 拾球者（传锋）：拾球者是指当队友放下球后捡起球的人；
- 轻踢或滚球后，第一个触球者
- 传锋可以传球和持球跑动
- 传锋达阵无效
- 传锋被触摸，交换球权，滚球继续比赛

触摸式橄榄球规则

- 4. 越位：当发生一次触摸后，防守的全部队员必须退回线后 5 米处，否则视为犯规；防守队员在拾球者尚未触摸到球之前不能向前方移动，拾球者不允许推迟时间拾球；
- 轻踢时，防守方退后10米
- 滚球时，防守方退后5米
- 在防守得分线（距离达阵线内）5米或10米，滚球时，防守方双脚必须在达阵线上或线后，身体任何部位不得接触达阵线内地面
- 在执行滚球和轻踢时，防守方必须一致退后5米或10米

触摸式橄榄球规则

5. 场地：长70米，宽50米，线宽4cm，不低于2.5cm，5码和10码线为虚线，其它为实线

达阵线（得分线）：长50米

死球线：长50米

边线：长70米

中线：长50米

换人区：中线外，长20米、宽不超过5米，距中线各10米

达阵区：长50米，宽5m，

5码线：虚线，长50米，距离达阵线5米

10码线：虚线，长50米，距离中线10米

触摸式橄榄球规则

- 6. 阻挡（阻碍）：
- 进攻方的队员不允许阻挡防守队员的试图触摸
- 防守队员不允许阻挡进攻方试图接球的队员
- 进攻方非持球队员，不得抓、抱、推或改变位置来故意阻挡
- 防守方队员，不得抓、抱、推或改变位置来故意阻挡进攻方传球和接球
- 裁判阻碍进攻或防守球员时，滚球重新开始比赛，触摸计数不变。

触摸式橄榄球规则

- 7. 达阵得分：持球队员在被触摸前将球放在达阵线或达阵区触地，即视为达阵得分，达阵获得一分。
- 必须在达阵区内触地
- 拾球者（传锋）不允许直接达阵得分；
- 8. 换人区：比赛双方都可以在任何时候换人。被换上场的人只有在被换下的人出场后并能进场参加比赛。换人必须在换人区范围内进行；
- 换人区：长20米，宽5米
- 比赛时换人次数不限
- 必须在换人区内完成，先下后上，队员必须要身体接触

触摸式橄榄球规则

- 9. 持球权
- 以下球权的改变都将以滚球来重新开始比赛：
 - 球掉地
 - 拾球者（传锋）持球时被触摸
 - 发生6次触摸
 - 持球队员踩到或跨越边线；
 - 不正确的滚球；
 - 不正确的轻踢；
- 以下球权的改变都将以轻踢球来重新开始比赛：
 - 上、下半场中线开球
 - 达阵得分后中线开球

触摸式橄榄球规则

10. 轻踢球：轻踢发球发生在放球点，放球于地上后，用脚轻踢/碰后（球不超过1米）并捡起球。进攻方的任何队员都可以轻踢发球；

以下情况时，需进行轻踢球

上、下半场中线开球

达阵得分后中线开球

11. 滚球：滚球意味着新一轮进攻的开始，持球队员滚球时必须面对达阵线（不可侧身滚球），且将球放在滚球点并处于两腿之间的地方，向后滚球且球不能超过 1 米。队员不能耽误滚球；如果持球队员触到或跨越边线，则被视为出界，需交换球权。比赛将在队员出界处向内横向移动5米的地方从新开始。若持球队员出边线前被触摸，则算一次触摸；

以下情况时，需进行滚球

当触摸时

当6次触摸后，交换球权时

当球落地时

当进攻队员违规时

当传锋被触摸时

当持球队员接触到边线、死球线或场外任何地面时

触摸式橄榄球规则

12. 犯规： 进攻方以轻踢球开始比赛，防守方必须退到离开球点**10**米以外的位置。

向前传球

被触摸后传球

越位

阻挡

故意拖延时间

防守声称“触摸”，实际未发生触摸

触摸不当（用力过猛）

任何裁判认为不符合此项运动精神的动作

触摸式橄榄球规则

13. 队伍构成：

每个队最多由**14**名队员组成。每队任何时候在场内的队员最多为**6**个。

当一方场上队员因犯规少于**4**人时，比赛结束，为犯规队获胜

混合组比赛：场上男队员最多**3**人，最少**1**人。女队员最多**3**人，最少**1**人

14.减少球员：比赛必须分出胜负时，采用“减少球员”的程序来决定获胜者

每**2**分钟减少一名队员

只有**3**名队员时，不再减少，直到达阵得分

无中场休息时间

只有**3**名队员时，如果一位球员被驱除出场一段时间或比赛余下时间，裁判宣布比赛结束，非犯规的球队获胜

混合组比赛时，场上最少**1**名男队员和**1**名女队员

触摸式橄榄球规则

15. 掷币：

掷币胜出的一方队长将有权选择上半场的进攻方向和换人区域，并且该方赢得开球权，裁判将监督掷币；

16. 中场休息：标准竞技级别的比赛上半场、下半场各20分钟，5分钟半场休息的时间。其它比赛上下半场低于20分钟时，中场休息时间2分钟。

触摸式橄榄球规则

17. 加时赛和队员下场：当比赛一直僵持到结束，需要最终决出胜负，此时就需要打加时赛，加时赛中两个队的队员每两分钟下场一人，直到场上每队只剩3个队员。率先得分的队将赢得此次比赛；

18. 队员着装：所有队员必须统一着装，衣服前后印号鞋底铸模的球鞋是可以穿的，赤脚、有尖铁钉或螺钉饰品的鞋是不允许的；队员不能穿戴任何首饰；

触摸式橄榄球规则

19. 裁判：裁判实际上是基层法官，并且在整个比赛过程中按照规则执法。裁判的执法要以相关规定作为控制比赛的依据。涉及比赛的官员，运动员和教练都在裁判的管辖之内；

20. 恶劣的比赛行为不能容忍：任何恶劣的行为将导致犯规队员受到处罚，罚时或甚至被罚出场取消剩下的比赛资格，这些将依据犯规的情节轻重予以处理。