


NETBALL · 叻渡



沒想過今期的香港U21女子投球隊訪問，竟然會破了史波記者生涯的最快紀錄——27分鐘裡訪問了6個人！每位受訪者都轉數高、說話快，且句句也言之有物，絕無廢話。

為此，香港投球總會發展主任白錦儀（Lorraine）只是淡淡然回應道：「是嗎？大概是因為這項運動需要球員在最短的時間內下最好的決定吧。」

想訓練小朋友做個辦事效率高的叻仔叻女，史波真心推薦——打投球吧！

投球點玩？

- 每隊7人，各司其職，不可越區。
- 比賽分4節，每節15分鐘，半場休息5分鐘，其餘2節休息3分鐘。
- 只有射球手或攻擊手，並在半圓形射球區內才可以射球。每入1球得1分，分數高為勝方。

3大“NO”

NO!

靠近持球者3呎
範圍內阻擋進攻

NO!

持球超過3秒

NO!

拍球或帶球前進

奉旨著裙打波

投球在1895年於英國出現，起初它被喻為「女子籃球」。經過百多年的發展後，它已經完全脫離籃球，自成一種以女生為主的運動。現時全球有超過70個國家和地區參與，當中以英國、澳洲和紐西蘭為三大投球強國，亞洲區則以斯里蘭卡、新加坡和馬來西亞為龍頭。

「早在1992年，香港已經開展青少年的推廣工作，比起其他亞洲國家不算遲起步。可惜在97年，因為政治氣候不穩定的關係，流失了大批球員和教練，令投球幾近停頓。到了99年，我接手總會的推廣工作後，才總算穩定發展起來。」香港投球總會發展主任白錦儀(Lorraine)解釋。

以前，投球只限於名校、國際學校和英基學校。近年隨著總會在學界的大力推廣，投球逐漸普及化。

本以為推廣投球的最大障礙是市民的認知度低，誰知人才缺乏才是最大問題，「女孩子沒有男孩子般活躍好動，參與運動的女生人數較少，而熱愛運動的女生往往也會參與幾項不同體育活動，因此發展投球最大問題是要和其他運動一起「爭奪」同一批對象。」噢，那怎辦？唯有靠大家多鼓勵身邊的小朋友們做運動吧！

Netball致勝之道

甚麼人打netball會有優勢呢？在香港出世、澳洲長大，年初才回流返港的投球隊教練Connie回答說：「一般來說，身形高大的球手會佔優，因為別人難以攔截嘛。要是你身形嬌小，就只好跑快點。當然，最好便是又高又強又快！」眼見Connie身高1.8米有多，一定佔盡優勢吧？哪知她笑著說：「在澳洲，有很多比我更高大的選手，我算是個子矮小的了！」

講起投球的獨特之處，Connie認為不是那個沒有籃板的球框、不是那條色彩豔麗的連身運動裙、更不是那些安全至上的遊戲規則，而是投球的精神：「投球比任何運動更講求團體精神：只有射球手和攻擊手可以射球、每位隊員不可越區，更不可以帶球前進，必須靠傳球進攻，因此投球非常講求組織和合作。有人說投球就好像籃球，其實不然。籃球員可以在場上自由走動，更可以單人匹馬上籃打快攻，但是投球不可以。就我的經驗所見，投球手的走位、步法、傳球，甚至射籃技巧也較籃球要求嚴謹。」🏐



崗位

活動範圍

• 射球手 Goal Shooter / GS	1,2
• 攻擊手 Goal Attack / GA	1,2,3
• 翼鋒 Wing Attack / WA	2,3
• 中鋒 Centre / C	2,3,4
• 翼衛 Wing Defence / WD	3,4
• 後衛 Goal Defence / GD	3,4,5
• 守球手 Goal Keeper / GK	4,5





「媽媽以前也玩投球，耳濡目染下便愛上它。希望我能協助球隊晉身亞錦賽四強。」

「我7歲就開始打投球，自小就培養出對它的興趣。來年目標是入選亞洲錦標賽的香港代表隊。」

少女心事

「幾年前我在媽媽的鼓勵下投入Netball的懷抱，我最愛它講求work as a team，必須合作才可以得到勝利。」

「我本身非常好動，後來因想嘗試新運動而加入投球隊。今年首次入選U21港隊，希望自己的技術能有所進步，跟上其他隊友吧。」

INFO

香港投球總會

投球訓練初級班

對象：12-18歲
日期：2010年3月27日起，
逢星期六（共8課）
時間：2pm-4pm
地點：花園街體育館
費用：\$110
截止日期：2010年3月19日

青苗投球培訓計劃（第三期）

對象：13-18歲
選拔日期：2010年3月19日
選拔時間：7pm-10pm
訓練日期：2010年3月26日至6月11日
逢星期五（共10課）
訓練時間：7pm-9pm
費用：\$150
截止報名日期：2010年3月10日

電話：2504 8208
電郵：hkna@hkolympic.org
網址：www.netball.org.hk/