

# 橄欖球前鋒員集團技術

郭 玄 隆

## 壹、前 言

橄欖球運動的內涵是以力量、速度、耐力、動力、技巧等因素為基礎，透過跑、跳、擲等身體活動所表現於外的一種特性運動項目。其比賽方式係以球為中心，雙方球員在規定的場地內，各以攻守戰術為手段，以得分多寡來判定勝負，但在比賽中，獲球愈多者其攻擊機會就愈多，獲勝的機會也增多，雖然得分的多寡受到本方的攻擊能力，及對方的防守能力而定，前鋒正是擔任攻守的第一線，前鋒的積極攻擊及堅強防守是掌握勝利的關鍵。

## 貳、緒 論

### 一、研究動機

現代橄欖球賽獲勝主要關鍵，在於前鋒與後鋒密切連繫合作，尤其是前鋒在攻守上佔更重要的位置，但在我國乃有很多人認為只要有快速，而有優越的後鋒個人技術，可為球隊獲勝的錯誤觀念。往往評定一個球隊的強弱，亦僅以優異的後鋒攻擊做為衡量的基準，教練則將大部份的時間用在後鋒的傳球、交叉傳球、踢球、組合攻擊訓練上，僅以極少的時間給予前鋒的攻守訓練上。如此偏重於後鋒攻擊本位的訓練方式，養成國內球隊在比賽時，只要前鋒奪球後，須立刻傳交給後鋒來攻擊，前鋒只是做攻守掩護角色而已。形成後鋒的技術提高，而前鋒在個人或集團技術未見改進，前鋒無法奪得更多的球，供應後鋒攻擊之下，嘗到敗仗的主要原因。

民國10年，陳清忠先生自日本同志社大學畢業，攜帶第一個橄欖球回到中華民國台灣省，這便是國內橄欖球運動之濫觴，迄今已有61年歷史，公元1823年11月在拉克貝學校(Rugby school)足球賽中，經威廉魏卜艾律斯(William webb Ellis)首創本項球戲(註一)，固然膾炙其後，然國內各級球隊日漸增多，水準亦普遍提高，但我國橄欖球代表隊自參加第一屆亞洲杯(民國58年)開始至今，還未勝過日本代表隊，究其原因，乃是前鋒不如日本所致。

筆者曾在民國59年3月代表台南六信商職橄欖球隊擔任前鋒，遠征日本比賽結果：3月21日在東京秩父宮球場20比6勝東京都高校聯隊，3月24日在崎玉縣立球場8比0勝崎玉縣熊谷工商聯隊、3月26日在名古屋瑞德球場28比9勝愛知高校聯隊、3月29日在和歌山紀三井寺球場16比0勝和歌山縣高校聯隊、3月31日在大阪花園球場13比19

敗於大阪府高校聯隊、4月4日在神戶御崎公園球場19比13勝兵庫縣高校聯隊（註二）。當時驚動日本的橄欖球界，檢討結果是我隊的前鋒優於日本，控制整個比賽才獲勝。

橄欖球運動是前後鋒的攻守合作才能制勝，針對我國乃於後鋒為主前鋒為副的偏重誤謬，須加以糾正，並加強前鋒的攻守能力，乃是今後應行努力的方向，亦是引起筆者研究前鋒技術的動機。

## 二、研究範圍與目的

鑑於加強我前鋒球員的攻守技術為目的。從個人為主集團的攻守技術，加以分析研究，並樹立正確的前鋒選擇及訓練觀念，以期能加強訓練前鋒攻守技術，培養前鋒的積極攻擊及堅強防守能力，並求其訓練前鋒的方法及內容更新，本研究若能為我國橄欖球運動之推展，貢獻微薄助益，並借此提高前鋒的攻守技術水準，則感深幸，亦為筆者最大願望及研究目的。

註一：吳永春 橄欖球運動之研究 一源印刷所 民國63年10月 P 4

註二：橄欖球協會會刊 協會資料室

## 參、名詞釋義

一、正集團（SCRUMMAGE）：正集團只限於賽場內舉行，它是由兩隊的球員頂架而成的，雙方的架勢必須使球能投進兩隊之間的地上。

二、爭邊球（Line-out）：爭邊球是由雙方球員各排成一列平行隊形，與邊線成垂直，雙方至少各兩名以上球員所組成。

三、冒爾（MAUL）：冒爾只限定在賽場內發生，它是由兩隊各一名或者更多的站立著的球員身體互相接觸地圍繞著一個帶球的球員所形成的。

四、拉克（RUCK）：拉克只限定在賽場內發生，它是當球在地上的時候由兩隊各一名或更多的站立著的球員，身體互相接觸地圍繞在球的四週所形成的。

五、落前（KNOCK-ON）：球員用手臂撇動或者碰擊後的球，或者碰擊到球員手臂後的球，朝對方防守區方向前飛的現象就是落前。

六、傳前：（THROW FORWARD）：當持球者把球投向或傳向，對方防守區前，超過持球者的前面，就叫做傳前。

七、搭克露（TACKLE）：搭克露是指一個帶球的球員，在賽場裏被一個或多個對方球員所擒捉，而且在這樣被捉的情況下，持球者倒地，球或身體任何一部份觸地即謂搭克露。

八、越位（OFF SIDE）：越位是指著球員處身在不可參與比賽，而且易於犯規的位置中。

九、達陣（TRY）：達陣是球員在對方的球門線內，人跟球同時觸地，謂稱達陣得分。

十、掌推 (HANDING OFF)：持球者在賽場中，以正當方法，正確的使用手掌，將防守者推開，防止對方搭克露。

十一、搭克露線 (TACKLE LINE)：在賽場中，防守者盡早通過爭球點，對持球者施加搭克露的地方謂之。

十二、爭奪線 (GAIN LINE)：在賽場中，球落點而舉行爭球之點，與雙方球門線平行點，為雙方球員所爭的地區謂之爭奪線。

十三、短傳球 (SHORT PASS)：在賽場中，前鋒常使用，人靠緊人的傳球，短距快攻時所施用傳球方法。

十四、掩護傳球 (SUPPORT PASS)：在賽場中，特殊傳球，交叉傳球中掩護隊友傳球。

十五、集團傳球 (MASS PASS)：賽場中前鋒整體的傳球或是後鋒整體傳球的配合。

十六、迴轉 (WEEL)：是前鋒保球後突變為盤球攻擊的一種方法。

十七、技術 (SKILL)：技術為判斷力、平衡能力、協調能力、時間感、出力感、準確能力、適應能力、注意力、調查能力、韻律感及美感等要因所組成。

十八、運動技術 (SKILL)：肌肉協調的完滿而獲進步，必須實施各種運動所必要的肌力、敏捷力、持久力。

## 肆、前鋒球員集團之技術

### 一、正集團的技術 (Tight scrummage)

是經裁判員指定，由兩隊的若干前鋒球員，互相緊密用手臂纏夾在一起所組成的集團。正集團以便投球能進入兩隊正集團中間的地面時，前排的鉤球者得用腳，將球向己方的後方踢出繼續比賽。參加正集團的人數並沒有限定，但兩隊的正集團前排須有三名球員，及中排二名共五名球員所組成，否則犯規 (註一)。

#### (一)正集團之組合隊型

正集團的組成隊型，有323、322或34及目前被公認為最理想341型(如圖一)等。正集團是比賽停頓後雙方爭球後，再開始比賽的一種方法(註二)，筆者曾在七十一年度區運會橄欖球賽統計，結果一場比賽平均有48次之多，表示正集團的強弱，也掌握整個比賽勝負的關鍵。正集團裏的每位球員，要互相緊密用手臂纏夾在一起，八個球員一股集團力量，就會變成一個堅固的型狀。過去



圖一

前鋒隊形採用323隊型(如圖二)其推進力集中,球員的組團堅牢,當時,只想用平衡而最有推進力的隊型與對方爭球而已,未想到組團隊型夠於堅固,當爭球後不容易散開,耽誤掩護攻守的機動性。因此為適合現代橄欖球運動,講述快速的機動性需要,將後排左右兩隊球員,前移到中排兩側,變成現在被公認為最有機動性的341隊型。其優點如下:



圖二

- 1.雖然推遇力不與323隊型集中,但中排兩側球員( Flanken),很容易脫離集團掩護攻守,有機動性。
- 2.後排中( No.8 Or Back row Center )與中排三人成一體做有力推進力,及隨時持球與中排兩側球員配合,有變化的攻擊性。
- 3.後排中不參加在集團中,隊型變成34隊型後,隨時參加在後鋒與殿鋒之間,以便隨時插入後鋒排面中,做有變化攻擊突襲,如對方用踢球或突圍戰術時,要與殿鋒合作配合防守。
- 4.後排中隨時移動,在中排與中排兩側球員中間插入,做不平衡推進,使正集團容易做旋轉( Wheeling)戰術(註三)。

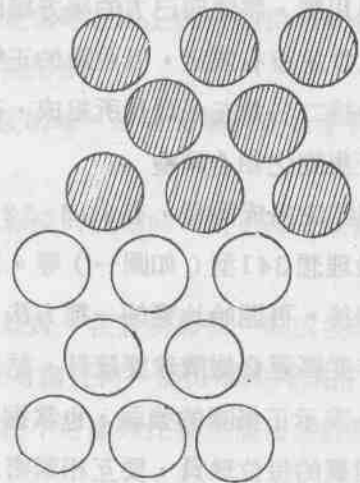
341隊型在1930年,英國已開始普遍採用,但到1937年南非代表隊,就是用這種隊型,贏了紐西蘭代表隊及全澳洲隊,成為近代橄欖球的革新隊型,也風靡橄欖球界一時(註四)。

#### (二)正集團組合法:

1.三二三組法:(如圖三)所組成稱為英格蘭式組法,其

優點:互相組妥均衡,推進力強大,為並列爭球的基本組法。

缺點:組妥於堅牢,爭球後不易分開( Break ),組距過長,鈎球常被球員腳擋阻,影響向後鈎球,組妥均衡較難運用迴轉( Wheeling ),中後排五人推力過於集中,前



圖三

排三人難於控制，支持者易被向左右擠開，無形中減散推力，影響爭球甚大。

2.三四一組法：如圖（四）為彌補三二三組法的缺點，避免前排支持者，被中後排的推力而外擠，使後排兩翼上前，參加中排頂推前排支持者臀部，使推力集中向前。

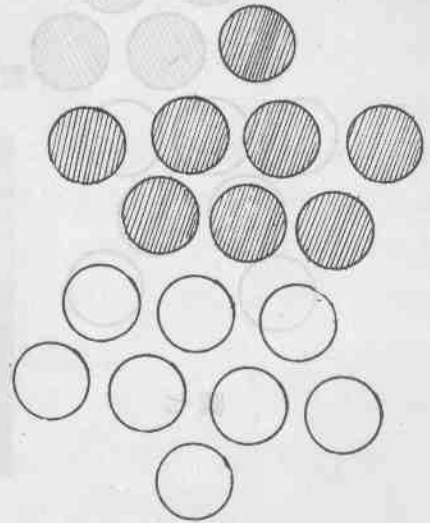
其優點：排面增寬，有利於阻擾對方的攻擊，鈎球後分開快而容易，可以增強後衛攻守，中排兩側翼靠近對方，壓倒（Crush）對方傳鋒較容易。

缺點：排面過寬組妥不穩，容易崩潰，八人推力難一致，較難發揮堅強推進力，因此需要加倍練習和研究。

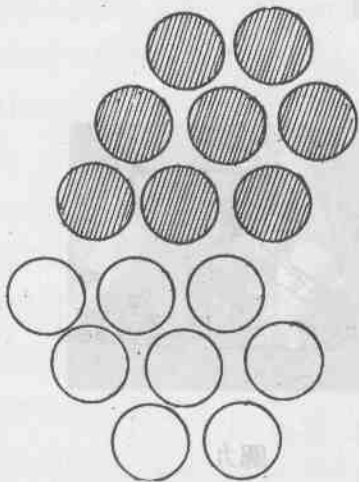
3.三三二組法（如圖五），一看便知，組法不太均衡，雖有利迴轉，但後排兩人的頭都夾在中排之間，對於爭球後分開不利，影響攻守能力。

4.三四組法：（如圖六），有利於向後鈎球，因為組距最短，並且分開容易，減少後排中一人，得擔任飛鋒幫助中衛，給傳鋒得專心撿球傳給後衛，或援助後衛攻守。但爭球時七人推力不如八人，且運用迴轉攻擊較難。

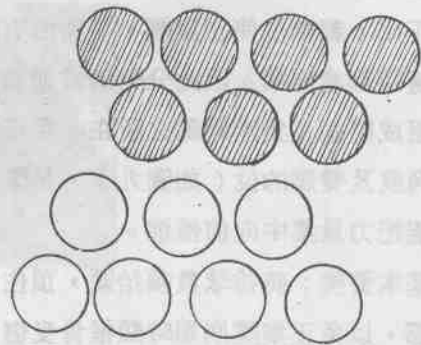
5.三二二組法：（如圖七），從三二三組法，減



圖四



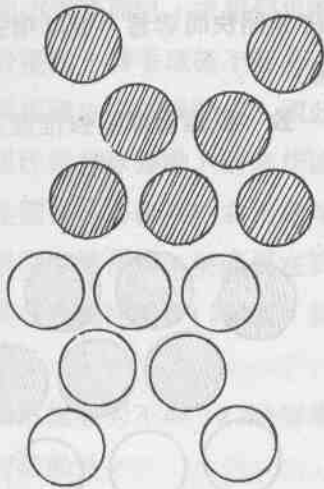
圖五



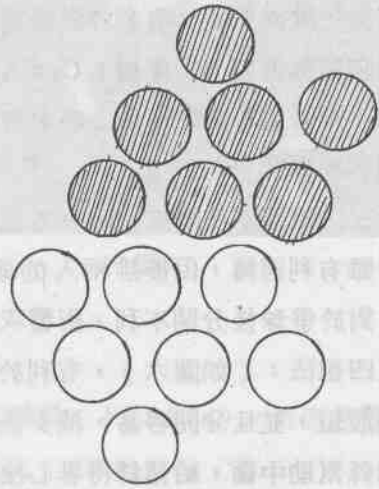
圖六

少後排中一人，後排二人向左右展開，疏通中間有利向後鈎球，傳鋒撿球容易，爭球後分開容易，有利後衛攻守。但後排向外展，較難發揮強大推進力，並且缺少後排中較難運用保球（Keeping）迴轉攻擊。

6.三三一組法：（如圖八），稱為英國利斯達（Rester）隊組法，雖然組法不均衡，但後排一人得視情況變換位置，專門運用迴轉攻擊。



圖七



圖八

（白）正集團的基本動作：

在正集團中的每位球員的分配位置，不均衡或基本動作不正確，都無法使正集團，平衡而有力量之推進力，並且隨時都會崩塌。因此分配適當而有能力的球員位置，是組成堅固正集團關鍵之所在。用正確的前推姿勢，垂直角度及雙腳的位（如圖九），是鞏固正集團之要點，才能把力量集中向前推進。



圖九

1 基本姿勢：前排球員須抬頭，頂住雙方的前排球員之胸部，以免正集團崩塌時頸椎骨受傷。同時也要身

將身體背部伸直，以便前推力量從背部直線傳達到雙肩上，往前推進有力，兩腳適當的開立支持上身（如圖十）（註五）。

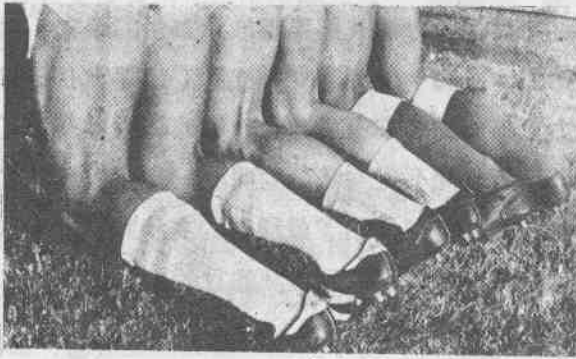
2 基本雙腳位置：正集團時雙腿位置是否正確，會影響支持上身的穩定性，容易疲勞及雙腿推進力的起發點。正集團前排在短時間、迅速推進時，用雙腳掌（如圖十一、十二）推壓在地面，並使集團中的球員同時步調一致向前推進，才有力量。如要暫時將球停頓在正集團裏，抵抗對方的推進力時，或將球停滯在正集團裡，做長時的推進爭球時，中排及後排的球員都應採用（如圖十三、十四、十五），雙腳掌向外八字形，張開利用內側掌頂住時，其



圖十



圖十一



圖十二

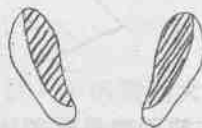


圖十三

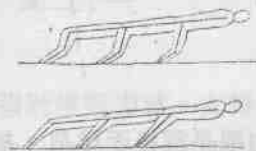
推進面大容易施力，推進時前鋒每球員曲膝角度一致，同時伸腿推進動作步調一致時，才能



圖十四



圖十五



圖十六

能發揮最有力量推進效果（註六）。

#### （四）正集團推進力及方向：

組成在正集團內，每位球員的基本姿勢其上身前彎的傾斜度構成，前排高、中排次高、後排中最低（如圖十六）

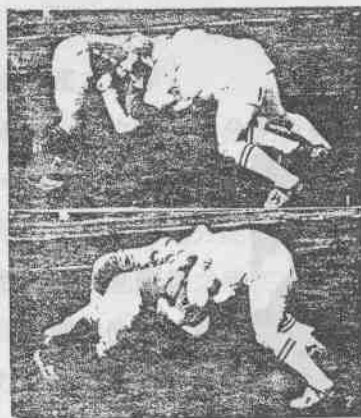
，以便每球員的雙肩膀，能正確抵住推到前面球員的臀部，將推進力從其臀部經背部直線向前傳達，才能使推進方向一致。如



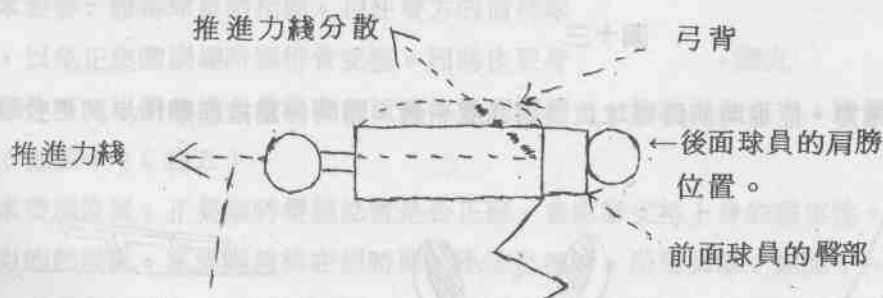
圖十七

果其中有一球員駝背時，其傳達推進力量就會分散。正集團推進力量的形成，就是8名前鋒每位球員雙臂，互相捉牢上身前彎抬頭、挺胸、伸背及雙腳位置（如圖十七）排列，並雙腿曲膝角度一致伸腿用力推進的綜合力量，聯結起來成一體。前鋒球員的並列，互相更要緊密纏夾，在此所稱的緊密，集中球員與球員之間不得有多餘的間隙，其間隙愈多或愈大，推進力就愈分散，難於發揮集中推進效果。這樣就無法給予最穩定的支持和對方爭球，因為正集團的最終目的，就是為爭取比賽中的球，發動攻擊達到勝利的目的（註七）。

#### （五）推進的原理（如圖十八）



圖十八



推進力綫是經後面球員，推壓力加在前面球員臀部後，經背部直線傳達前面（如駝背時，其推進力分散）。

內正集團的組合：

(1)前排組合法：

前排須由三名球員結成一排，在鈎球者兩旁，各有一名球員將內側腋下，貼身靠近在鈎球者肩膀上。這兩位支持鈎球者（hooker）謂支柱（Prop），是協助鈎球者與對方爭奪球，兩位支柱當鈎球者爭鈎球時，其手臂應緊抱住鈎球者的腰部，及鈎球者的雙臂各緊抱捉住兩位支柱者的外側腰部，以鞏固減少前排之間的移動，使鈎球者能發揮最好爭鈎球的效果。

前排組合法有三種（如圖十九），因鈎球者雙肩都在兩位支柱者的腋下，雖然鈎球者比較容易低身，專心於鈎球，但在推壓中，很容易被對方推壓往後移動脫離至兩位支柱者後面，也等於脫離鈎球位置不利於鈎球。如圖（二十）為彌補如圖（十九）

的缺點，雖然鈎球者的雙腋都被支柱內側肩膀各頂住，不會在推壓中柱後脫離之缺點，但鈎球者的鈎球位置變高，也較不利於鈎球。（如圖二十一）鈎球者將鈎球右腳方的肩膀，貼靠在右側支柱者的腋下，又將左腋頂住在左側支柱者的肩膀上，彌補上述（如圖十九、二十）的缺點，在不影響推壓及鈎球之下，目前被公認為最理想組合法。（註八）總之前排三名的組合，依每位球員習慣及身體條件，並依上述三種組合利弊，熟練者都能變成，最好的正集團前排的組合。

2. 中排的組合：

其次中排（Lock）的兩位球員，不但要高大身材，及強壯推進力量，支持頂住前推，抬頭插進在前排三名球員之中間，並用肩膀各頂住推壓在前排球員的各內側臀部，中排兩位球員各用其內側手臂從背部互相捉住緊靠（如圖二十二），並用各外側手臂，向其前面的支



圖十九



圖二十



圖二十一

柱者，從兩股之間胯下，向支柱者肚臍前的腰帶，用手向下捉拉住，這樣可協助前排的兩位支柱與對方在推壓中，避免其上身被對方擁擠向上，無法傳達推進力，也使中排的肩膀，緊密貼在前排的臀部上，將後面的推進力完全傳達到前排（如圖二十三）。



圖二十二

### 3. 中排兩側的組合：

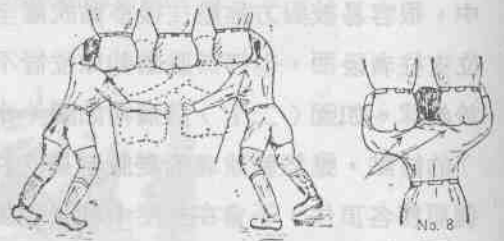
同時在中排的左、右兩側球員（Flanker），各用其內側的手臂，從中排球員的背部，捉住抱其內側腰部，並用其內側肩膀，從外向內頂住推壓前排支柱者的外側臀部，不得向外張開，以便推進力量的集中，此時也用其外側手臂，從前排支柱者的外側向內緊抱支柱者的腰部，以協助前排的臀部，因受到後面推進力量，及對方的推進力而脫開（如圖二十四），中排兩側球員用內側肩膀斜向內側推壓，這樣構成中排四位球員緊密的中排結合。



圖二十三

### 4. 後排中的組合：

正集團的最後排是後排中（No. 8 Or Back Center）一名，抬頭向兩位中排球員的中間插進頭後，其肩膀各頂住中排中的兩位球員的內側臀部，並用其雙臂捉住緊抱兩位中排，雙臂各從中排的外側腰部捉住抱緊，以免後排中的推壓力而張開，



圖二十四

圖二十五

中排的臀部（如圖二十五），或後排中的手臂各伸過中排的胯下，用手向下捉拉住中排者肚臍前的腰帶，以免中排在推進中，被前後的擁擠壓力，上身向上起身影響正集團的推進力量（如圖二十六）。

總而言之，要使正集團推進有力量、平穩、前進、不崩塌，應注意下列三點：

1 八位球員上身前彎、抬頭、挺胸、雙臂互相緊抱捉住，大家行動用力一致，每位球員都施用最大力量前推。



2 八位球員須伸直背部，每位球

圖二十六

員的肩膀與前面球員的臀部緊密接觸頂住，以使推進力正確，完全傳達到前排，發揮最大的推進力，有利與對方爭球。

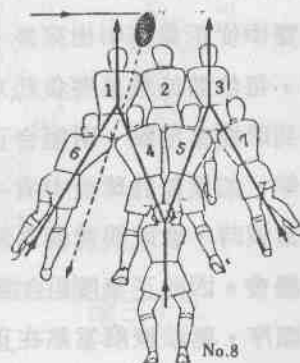
3. 八位球員的雙腳排放位置要適當，以免提阻球從前排向後排退出的路線，並每位球員的雙腳開立的寬度，能穩定正集團推進移動，及雙膝角度正確，伸腿推進動作一致，才能發揮最大推進力量。

#### (七) 正集團中爭得球退出路線：

球賽中經裁判員指定正集團地點後，由傳鋒（Half back）將球依規則投入到雙方正集團，前排互相頂住的肩膀垂直下地面上後，由雙方的鈎球者，互相用腳將球向本方的後面鈎球踢出，當爭得的球向本方正集團後面退出的路線非常重要，會影響到攻擊效果。其重要性如依下列三點說明：

1. 球雖然經過左支柱（Prop）的兩股之間，及左中排（lock）和左中排外側球員之間，向後面滾出正集團時為最短最快，立即可由傳鋒撿球快傳給予接鋒（Stand-off）發動攻擊，當然對方的傳鋒或中排外側兩位球員，也可很快跟著球向前移動，很容易遇上我方傳鋒的傳球，因此，很多教練認為從上述的路線，退出球是不理想（如圖二十七），認為應該從

後排中球員（No. 8），雙腳中間球退出來較理想，但還有一部份教練認為，從後排中球員右側方球退出正集團者較為安全，對方的傳鋒就不容易防守阻止我方的傳球攻擊。但其缺點是球退出正集團的時間較長，使對方的前鋒及後鋒，接近防守我方後鋒的準備時間較長，很容易做有效的防守準備，因此出來防守速度較快，難於發揮有效的攻擊機會，所以要使球很快的傳出時，球從後排中的雙腳中間或右方出來也不是最理想，球還是從左支柱的兩股之間，經中排左及中排左外側路線退後出來，只是速度變換，讓對方的傳

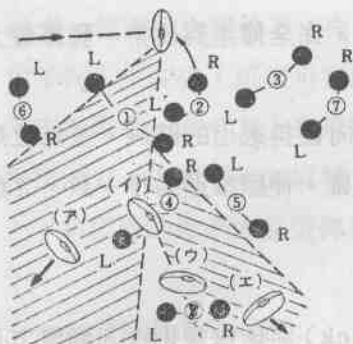


圖二十七

鋒無法捉住球何時，從正集團出來或從那方向出來，以便我方的傳鋒能從容撿球為最理想。但鈎球者要與傳鋒配合加以熟練踢球方向，才能隨心所欲的踢球退出正集團。

2. 如要球從後排中球員的腳位置右側方出來時，鈎球者應將球用腳鈎到中排左的腳位置上，後左中排球員用其左腳控制球，向後排中的雙腳中間或右側踢球出來，中排左外側球員，為阻擋對方傳鋒的跟球移動，當組合正集團時就應將身體盡量斜向外（如圖一一〇），或是將球突然停滯在中排左的腳下（如圖二十八），讓球慢點出來，可使對方的急性傳鋒及後鋒編入越位犯規的陷阱裡，也可阻延傳鋒及後鋒的快速前進防守的機會。

3. 利用正集團球員取球直接散開攻擊時，球最好的退出路線，最重要先將左中排右腳在前，及右中排左腳在前，採取腳位置，雙方以便行動一致推進有力，當鈎球員向後踢球正集



圖二十八

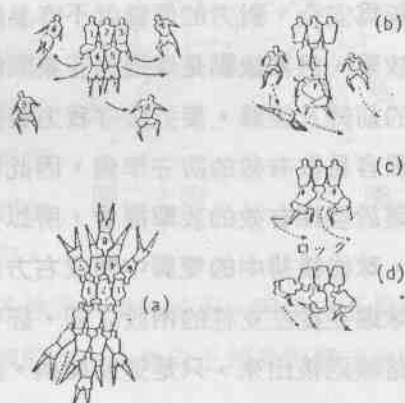


圖二十九

團推進時，左中排的左腳巧好也向前跨步，正好鉤踢到其左腳處，立即將球輕輕用左腳踢到右腳後，經後排中的脚位右側方退出，正集團外側，此時右中排的左腳不得提球的出路，退出路線改變後（如圖二十九），球很順利從後排中，及中排右外側球員的中間出來時，由後排中取球，向對方的正集團兩側突襲攻擊，這時中排的兩側球員，協助後排中配合攻擊，變成最有威力的攻擊伙伴，當然傳鋒也要很快的跟進，加以推應攻擊。

(八) 正集團的散開組合：

在球賽中從正集團中出來後，正集團立即要散開，每位前鋒球員要負起攻守的任務，或再移到球場某地點，兩組合正集團，拉克或冒爾等，如果前鋒球員中有一位移動方向及位置錯誤時，會耽誤前鋒再度發動攻擊及防守的機會。因此正集團組合後再度散開的前後離開順序，應該瞭解當然在正集團中，離開最早時，是後排中及中排的左右外側兩位球員，其次是兩位左右中排，及左前排最後離開正集團才是右前排及鉤球者。平時對正集團散開移動之訓練，每位球員瞭解其離開正集團的前後順序後，對移動到下次攻守



圖三十

位置，速度比對方快速時，可以說佔在攻守機會上很有利，但更重要觀念當雙方正集團相推，互相爭球時，應先推壓對方後，利用推壓向前衝勢，採取主動散開，對從正集團散開後移動到下次攻守位置，更加快速有利。也是符合現代橄欖球所要求的快速移動的真諦（如圖三十）。

(九) 正集團攻擊技術：

1 推進攻擊法：

我方前鋒比對方前鋒強時，在對方極陣附近用這種攻擊法非常有效（如圖三十一）說明。在對方極陣線附近的正集團爭球中，應暗示正集團爭球中的前鋒，實施保球（keep），對方前鋒可能為阻擋我方快速的展開外側攻擊，而行動散開防禦，正集團集團中的人

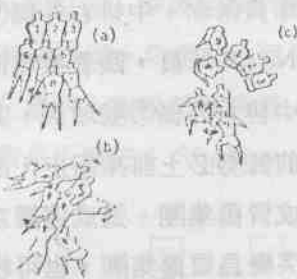


圖三十一

數減少，推出的力量更減弱，此時應將球控制在，左右中排④⑤球員之間腳下，或是在後排中No. 8 球員腳下，全力推進，推達到對方極陣線內，任何前鋒球員都可壓球達陣得分。如正集團推進時，被對方前鋒正集團球員，施以迴轉的方法防守時，進攻集團更可借機向前推進，更能達得分的機會。注意推進時，不可輕易被對方前鋒球員加以破壞、崩壓正集團的組合。

### 2. 迴轉攻擊技術

在對方極陣線附近，或是本方前鋒比對方前鋒堅強時運用。迴轉是前鋒保球後，突後為盤球攻擊的一種戰術技術，中排球員為迴轉（Weel）的轉軸，保球後聽到迴轉的暗號，用力前推一下，對方前鋒也會用對等力量反推，這瞬間利用其反作用力，向預定迴轉方向轉動，最後變為中排球員和後排球員的集團盤球攻擊（如圖三十二）說明。此時

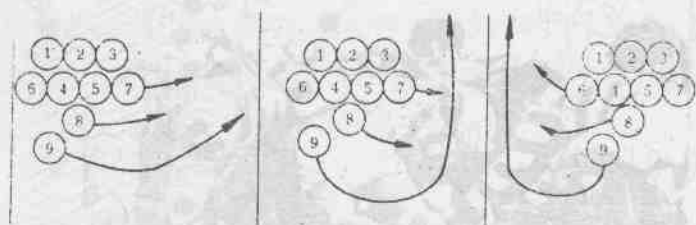


圖三十二

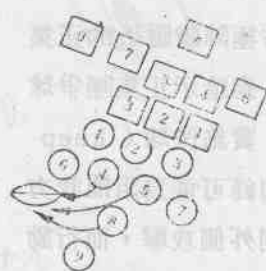
球應在左右中排球員腳下控制者，本方的右側支柱球員③號、右中排球員⑤號及中排右外側球員⑦號，應慢慢向後退回，本方左側的前鋒球員、左支柱①號、左中排④號及中排左外側⑥號球員，應強力向前推出，中排右外側⑦號球員應警戒越位的選手，不要離開或退後，左右中排④⑤號球員將球控制於腳下，使能向預定的方向，做集團盤球進攻。盤球攻擊被對方阻擋提時，前鋒球員應馬上突變為拉克集團爭球，向對方的極陣內推進。

### 3. 左右側攻擊技術：

在對方防禦線較淺又堅固時，本方前鋒可利用此種攻擊戰術，突破對方防禦線，或擾亂對方的防線。在正集團爭球進行之中，產生一條越位線存在，球在正集團進行爭球尚未出來之前，全體前鋒不能把正集團解散，一旦球出來，傳鋒球員與接鋒球員就能活動。同時正集團旁邊的前鋒球員，本身的攻擊機會也產生而不受越位線之限制，發動突破性的攻擊力（如圖



圖三十三



圖三十四

三十三)。

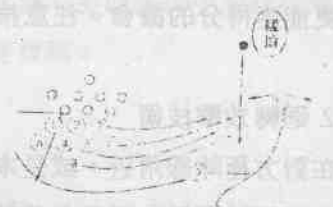
(1)後排中 No. 8 球員為主攻擊 (如圖三十四)：

①球出來之時，由中排左④號球員保球，然後再轉給後排中 No. 8 球員保球，中排右外側⑦號球員離開正集團退後，後排中 No. 8 球員，跟著撿球向側方攻擊，抵對方把球傳給，中排右外側⑦號球員，其他前鋒跟進。

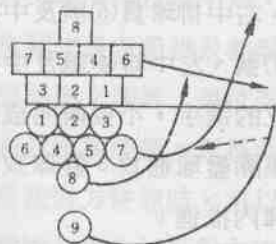
②對方的前鋒勢必上前來阻止，如果判斷不能繼續前進時，則突變成冒爾集團，造成連續攻擊 (如圖三十五)。

③如果不突變為冒爾集團，也可趁機行事，傳球給後鋒。

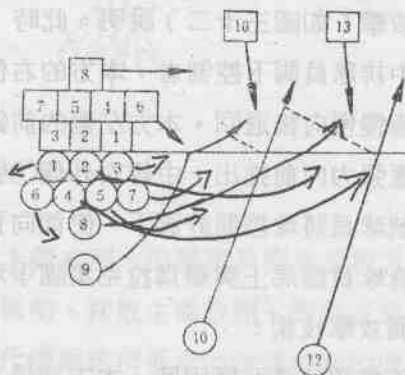
(2)以中排左右外側⑥⑦球員為主的攻擊：在此以中排右外側⑦號球員說明 (如圖三十六)。



圖三十五



圖三十六



圖三十七

①球出來時，由中排左④號球員保球，然後再轉給後排中 No. 8 球員，再轉給中排右外

側球員保球。

②中排右外側球員，起身撿球，持球向側方衝撞，抵抵對方，轉身將球回傳給後排中 No. 8 球員，繼續前進攻擊。

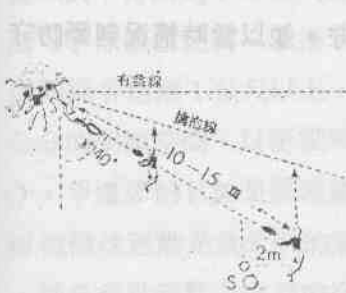
③將球傳給後排中 No. 8 球員，可由中央突破突變成冒爾集團爭球。

#### 4. 分開攻擊技術：

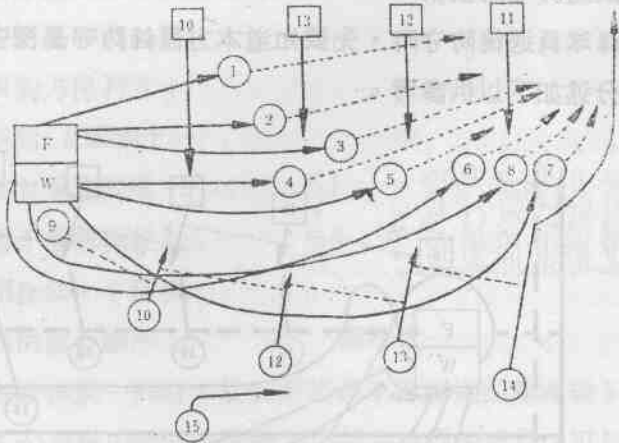
球被鉤出瞬間，前鋒球員立即分開，向球方向追蹤，跟隨掩護後衛攻擊，這就是前鋒球員的任務。因此前鋒球員分開後，跟隨的快慢影響整個球賽的勝敗。分開時在不影響推力下，應能迅速分開。因此分開瞬間最好用力向對方一推，利用對方反推的作用力分開，這樣不僅能比對方早分開，並能不耽誤其防守時間。（如圖三十七）說明：當前鋒球員向後鉤出球後，傳鋒將球傳出，後排中 No. 8 球員和左右中排外側球員⑥⑦號立即分開，轉身掩護傳鋒球員傳球。如有失誤立即上前支援掩護，如順利的傳給後鋒攻擊時，立刻向後鋒球員全速衝跑支援，並利用衝跑當中，判斷當時情況後再改變方向。其次中排球員與前排球員也分開，立即追蹤後排中 No. 8 球員和左右中排外側球員⑥⑦號後面，跟隨掩護後鋒球員攻擊。

#### 5. 跟隨攻擊的技術：

前鋒球員跟隨攻擊時，要立即注意判斷下次爭球的可能位置，和後鋒球員返還傳球的可能位置，並向其支援掩護。前鋒跟隨掩護時，不得成團集中掩護，必須左右兩側散開跟隨，假若球向右傳時，靠右邊的四人跟隨等待接返還傳球，左邊四人即繞其後掩護。這樣以當時情況，臨時應變跟隨掩護。跟隨掩護時，要依據對方防禦是否淺守（Shallow Defense）



圖三十八



圖三十九

或深守（Deep Defense）。如果深守時，後鋒攻擊較容易攻過雙方的爭奪中線，（如圖三十八）明示，對方深守時，前鋒球員跟隨的路線。如果淺守時，較難攻過雙方的爭球中線。（如圖三十九）明示對方淺守時，前鋒球員跟隨攻擊的路線，供為參考。球賽情況變化無窮，跟隨者必須臨機應變，隨時跟隨掩護在後鋒最適當的位置以發揮其攻擊的效果。

#### (+)正集團防守技術：

##### 1. 推進防守法：

因攻擊方的前鋒推進力較防守方強大時所使用的戰術，其防守分述如下以供參考。

(1)全力的推進阻抵，將翼鋒⑩號球員或殿鋒⑮號球員很快速的加入正集團爭球，推擋對方前鋒的推進力。

(2)想辦法使對方的正集團組合，在規則許可下崩壞。

##### 2. 迴轉防守技術：防守雙方迴轉盤球攻擊，分述如下以供參考：

(1)中排左右外側球員，及後排中球員，立刻拔頭向球處衝進。

(2)如果對方以盤球攻擊時，立即以救球，擋阻其繼續前進。

##### 3. 分開防守技術：

通常後鋒是擔任第一線防守，第二線才是由前鋒擔任。如果在第一線能完全防守對方時，前鋒球員立即超前接替後鋒轉守為攻。前鋒分開後不必再轉身回頭看傳鋒，因為球已是在對方，這時最重要的是防守對方前鋒的兩側，因為對方常會向兩側突襲。防守其兩側是中排左右外側球員及後排中球員的責任，其防守分述如下供參考（如圖四十）

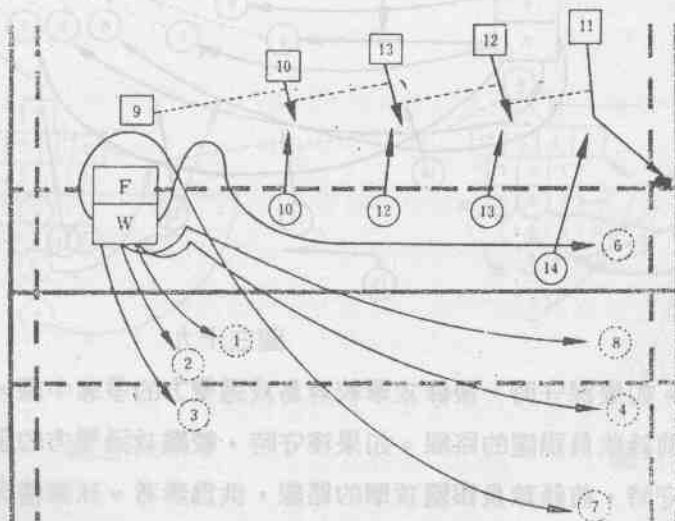
(1)防守時中排左右外側球員，向左右方外側做防守。

(2)後排中最好站在球場的較大邊防守，以便參加爭奪球，及掩護後鋒防守。

(3)如果球已被對方傳其後鋒攻擊時，這時前鋒立刻朝後鋒的後面跟進，佈置第二線防守。

##### 4. 跟隨防守的技術：

前鋒球員退後防守時，先要知道本方後鋒防守是深守或是淺守，並以當時情況判斷防守位置，分述如下以供參考。



圖四十

(1)後鋒球員深守時，對方較容易衝過後鋒防守，前鋒分開後立即向本方角旗為目標退後防守（如圖四十）。

(2)後鋒球員淺守時，對方較難攻過雙方的爭奪線，前鋒分開後，注意對方的交叉、橫越或踢球攻擊。

(3)掩護後鋒防守位置的判斷，都是由前排中或中排左右外側球員負責。前鋒分開，都是跟著判斷者退後防守，而大部份是以後排中為判斷者，因此後排中及中排左右外側球員，必須研究各種情況的判斷能力。

註一 邱漢生 認識橄欖球 大興印刷廠 民國六十三年十月 P29.

註二 大西鐵之祐ラグビー 旺文社 昭和五十五年 P109

註三 大西鐵之祐 大沼賢治 ラグビー 不昧堂 昭和五十一年九月十日 P95

註四 栗本義 西山常夫 ラグビー 大修館 1980年5月20日 P61

註五 江田昌佑 圖解 ラグビー 成美堂 昭和五十四年四月一日 P98

註六 大西鐵之祐 大沼賢治 ラグビー 不昧堂 昭和五十一年九月十日 P95

註七 大西鐵之祐 ラグビー 旺文社 昭和五十五年 P110

註八 同註六

## 二、爭邊球的技術 (Line out)

在比賽中，球被踢出或持球者被推出邊線外或踏到邊線，即成死球，就要在邊線的出界點發邊線球。雙方的前鋒球員，各排成一列在出界點前，離開邊線 5 公尺以上處，但排列最後球員不得超過 15 公尺線。球從出界點由投球員正確的投進，到雙方爭球隊型排列中間，始可爭球繼續比賽。爭邊球時雙方的前鋒球員，前後間隔各距離 1 公尺以上，成列並與對方保持五十公分的明顯空間，以便投球進入其空間（如圖四十一）。

爭邊球的目的是要確實從爭邊球中爭奪到球，但橄欖球運動是最公平的競賽，雙方不管那隊投球，都必須投到雙方排列的空間中始謂合法，不得偏向那一方。因此只能在前鋒球員排列的前後順序上



圖四十一

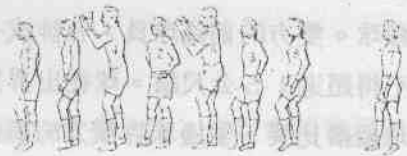
，教練要運用戰術所在，因規則定每隊排成一列時，最前面球員不得超過距離邊線 5 公尺，及最後面球員不得超過距離邊線 15 公尺線的限制，其餘不限制在排列的球員，可以自由前後移動調配，這時最重要考慮我方投球時，將球投給那位球員的上方，對我方爭球有利，並也要預料對方投球時，會投到那位球員的上方，我方的球員也要配駐在那裏，以便隨時與對方爭球準備（註一），一場球賽平均爭邊球多數達 50~60 次之多，所以對爭邊球千萬不可忽視，也是掌握球賽勝負的關鍵之一（註二），在爭邊球時一般球隊常犯的兩點錯誤的觀念

其一、爭邊球時，雙方球員都是一對一互相防守對方，其實雙方八位前鋒球員，都共同一致負有防守與攻擊的任務。當某球員爭到球，但球却無法傳到後鋒，就是表示其餘前鋒球員未做到完全保護持球員所致。當爭球員跳上取球時，在其左右的球員應立即各用其內側手臂，捉住抱夾爭球者的背部，支持著使爭球者平穩的爭到球，此時其他球員也靠近，各用手臂支持爭球員，形成一道人牆（weoge），如果只讓爭球員單槍匹馬爭到球，仍然會被對方摔倒反被搶回球。因此，支持爭球員過慢或人牆組合時間太慢，都是目前爭邊球時所犯的通病之一。

其二、爭邊球時，前鋒球員的前後間隔，站著過寬的通病，這樣很容易遭受對方球員的突襲。當投球進入雙方排列空間上空時，每位球員都想跳起爭到球，但這是不可能，又對奪球方不利，因為當每位球員，都向上跳起來時，造成許多排面間隙，雖然爭得球，但對方仍然利用此間隙，很快滲透過來阻擋傳球無法發動攻擊，因此，目前很多球隊的爭邊球時，都犯有只顧亂跳想爭球，未想到分工合作，當投球未到附近的球員，都應該準備我方爭到時，立刻用手臂互相緊捉抱住身體造成人牆，先堵塞排面間隙，以免對方的滲透，讓球很安全情況之下，傳給傳鋒後再由傳鋒傳給後鋒發動攻擊（註三）。

#### (一)爭邊球的組合與配置：

通常爭邊球的排列組合，都是全部前鋒球員參加在爭球的行列，並將爭球者都配置在排列球員前面算起，第2、4及6位置，或配置在第3、5及7位置（如圖四十二），可知只要爭球者奪球時，在其前後兩位球員，應立即加以保護奪球者，以免被對方搶回球或摔倒，但在排列中還有排在最前面及最後面的兩位球員，位置都是處在很重要的攻守位置，在最前面者要防守邊線到5公尺線之間的小邊場地，以免對方偷襲，也要和投球者配合突襲對方。在最後者，隨時要防守對方奪球後立即傳給其後鋒攻擊，因處在與對方的後鋒最近位置，要快速衝前防守，有時也要和投球者配合，將球投給最後球員發動快攻（如圖四十三）。



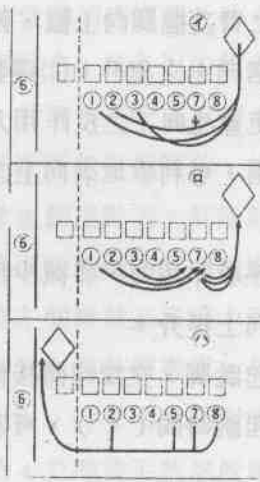
圖四十二

#### (二)爭奪球後的組合法：

當跳上爭球奪球時，常見到其他前鋒球員，立即聚集在奪球者的周圍組合一堆人牆，支援奪球者，來抵制對方奪球者搶回球或摔倒等。但在組成人堆擋牆時，其結合法有二種：

##### 1. 頭進結合法：

當爭球者奪球，站定後以背部朝向對方，其他的前鋒球員的頭都要向對方插入，在人堆中並以手互相捉住密集在一起，組成頭向前的頭進組合隊形，保護奪球者的人牆（如圖四十四）。因除奪球者外，其餘前鋒球員的頭部都向對方，隨時都看得到對方的企圖，隨時都可



圖四十三



圖四十四

以防守對方，目前公認最理想的結合法。但在頭進結合時，因前鋒球員頭都朝向對方，無法看到本方何時傳出球，發動攻擊，前鋒會有就誤散解掩護攻守的缺點，因此奪球者將球傳給傳鋒時，即要大聲喊散解（Break），提醒前鋒的散解，做下次攻守的快速移動（如圖四十五）。

### 2. 背進結合：

當爭球者奪球着地以背部朝向對方站立時，其餘的前鋒也和奪球者同樣以背部朝向對方插入，並用雙手互相捉住背向對方，組成背進組合的人牆，保護奪球者（如圖四十六）。因為前鋒球員都是背部朝向對方，無法看看對方的防守動向，及攻擊企圖的缺點。但有時球賽變化組成背進結合時，應將球快速傳給傳鋒，再傳給後鋒發動攻擊，這時前鋒球員都能看到本方傳球攻擊，即可散開做掩護攻守的優點。



圖四十五



圖四十六

爭邊球的目的，就是要爭奪球，做再次發動攻擊，達陣得分爭取勝利（註四）。因此如何使爭球者能跳躍，在空中很順手的奪球，為大家所要研究的共同課題。首先依據垂直初速之有關力學因素分析如下：（註五）。

(一) 爭球者起跳脚之作用肌力：(1) 力積 = 時間 (t) × 力 (F)，形成增加作用肌力，可增大力積，提高向上跳躍力。(2) 反作用力產生增加蹬腿力量，增加蹬地時之反作用力，促使增大向上作用力。(3) 運動量 (M) = 質量 (M) × 速度 (V) 形成增加蹬地之力（速度），及蹬地運動量，將獲得反動力之增加，增大向上作用力。

(二)爭球者起跳時之二臂與擺腿之上振動作：(1)反作用力形成二臂及擺腿向上振，產生向下之反作用力，此力達於地面，又因反作用力作用，可利於爭球者向上之提升。(2)運動量(M) = 質量(M) × 速度(V) 形成由於二臂與擺腿上振之力，使產生向下之反作用力，此反作用力達於地面，增加爭球者蹬地之運動量，又因反作用力作用，可利於爭球者向上之提升。

(三)爭球者爭球地跳地面之堅硬度：反作用力形成鬆軟之地，吸收作用力，將減少反作用力，不利於爭球者向上提升之力，反之，堅硬地面就利於爭球者向上提升。

(四)爭球者起跳脚，突撐地起跳蹬直身體之功距(S)，亦即起跳脚，突撐時體後傾度：力積 = 時間(t) × 力(F) 形成功距(S) 增大，增加爭球者起跳時間(t)，可利於向上方向之作用力之增加。

(五)爭球者起跳蹬地之力，是否通過重心：力量集中(合力與分力)形成，蹬腿的力量，通過爭球者重心，可使力量集中，否則分散，造成許多分力減少向上縱跳之能力。

(六)爭球者快速之助跳：運動量(M) = 質量(M) × 速度(V) 形成，快速的助跳，產生快速向下蹬地速度，爭球者起跳時，利於增加向下之運動量，進而增加反作用力，利於向上提升之力。

爭球者如能依據上述的垂直跳力學原理，及從人體解剖學上的跳躍作用肌的運用時(如圖四十七)即可成爲一位優秀的爭球者。加強訓練及即可成爲一個好的爭球者。當然爭球者本身的身材條件要高、壯，對爭球上更有利。在此要特別注意，爭球者站準備躍起爭球之前，其雙手是否應舉起或放下，當然雙手放下可增加助跳的高度，這是在上述垂直跳高力學而言。但在爭邊球時，躍起在空中對方爭球時，如果未起跳前雙手放下，而對方的雙手是高舉或平舉，當雙方同時跳起爭球時，對方一定會佔到爭球優先，雖然平舉或高舉雙手者的跳躍，不一定比雙手放下者高，但其雙手伸在上對爭球有利，當雙手向上擺舉跳躍時，必定會先碰撞到平舉或高舉雙手者的手對爭球不利。



跳躍作用肌

圖四十七

(三)爭邊球後的變換隊型：

投球者要將球投入爭邊球行列中，應有兩個暗號，其一、將球投給那位球員。其二、接到球後要傳給那位球員，向那個方向進攻。當球投入後奪球，前鋒都會形成兩個組合如上述，頭進結合、背進結合。

1. 移動頭進組合：

目前我國前鋒慣用此法（如圖四十八）說明，左中排爭奪球後，其左右支持者立即各向右轉面向對方，並各以內側手捉妥持球者體側，同時上身前彎曲，衝當對方的衝透而支持著持球者，持球者趁左右支持者的支持瞬間，左轉身直接傳球給傳鋒，或右轉和左右支持者同時，把球垂直抱至胸腹前，並前曲上身也衝擋對方，其餘前鋒立即將頭插入對方向前推進。但中排左側球員及後排中球員，應在其左右外側推進，如此很快組妥，持球者認為對本方有利時，立即從手放球置地，並利用推力用腳向後踢球出來，或直接用手向後推送，但中排右側球員，仍留在球場較大方，監視球的動向及準備掩護傳鋒攻守。但爭球者奪球瞬間，最重要是左右支持者是否能完全捉妥支持，其餘前鋒捉妥支持，如果捉妥不穩，不但無法組成並列組妥，反而會被



圖四十八

對方突破滲透。如有此情況時，中排左球員及後排中球員，立刻判斷決定是否防守亂爭球兩側間隙，或參加衝推工作。



圖四十九

## 2. 移動背進結合：

在理論上及組法上，被認為比頭進組法更進步（如圖四十九）。爭球者奪球瞬間，立刻左轉背向對方，上身前曲凸出臀部反推對方，球抱護於胸腹前面，左右支持者也各左轉背對對方，各以內側手自背上捉妥持球者左右體側，並且凸出臀部反推對方。其餘前鋒則以上述頭進結合要領互相捉妥推進。持球者這時仍然持護球，判斷當時情況決定，放球置地構成亂爭球狀態，或直接傳給傳鋒，如果對方攻勢兇猛防守迅速時，立即放置地突變為亂爭球，對方這時必須退回到球平行線後。有時得用放球置地後，運用保球後迴轉突變為集團盤球攻擊，或奪球後，立刻用低手短傳，突變集團短傳攻擊。

爭邊球的攻擊要訣，就是當奪球後要盡早，傳給後鋒發動攻擊，利用規則規定，爭投球時雙方後鋒線各距離10公尺的限制，雙方後鋒共有20公尺距離，趁時向大場邊（open side）攻擊有利。因為這時雙方的前鋒都站在邊線旁邊爭邊球，而爭邊球後距離後鋒攻擊位置較遠，多少會耽誤掩護攻守時間，如果攻方的後鋒趁機發動快攻時，很容易達陣（Try）得分。

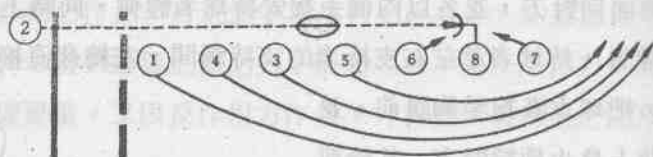
#### 四 爭邊球的攻守技術：

爭邊球大多以人數排列變動，而來考慮種種攻擊法，必須球員研究自己適合的方式來決定，通常有攻擊就有防守，當然球賽是變化無窮，很可能一個很正確有效的搭克露，就會使對方任何的攻擊無效果，所以在此分述攻擊常用之方法技術如下，以供參考。

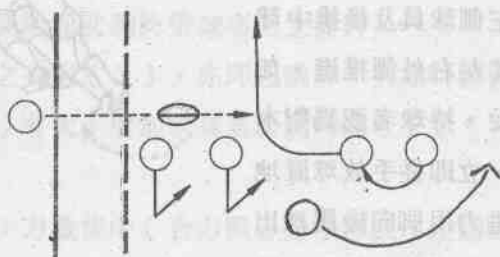
1. 快攻法：（如圖五十）第一、四、六位置選身材較高者三人排列爭球，投球者投出之球，讓中間的球員把球頂回拍（Top Back）方式，很快回送給傳鋒，展開攻擊。最要緊的是距離要使傳鋒知道，以便移位接快攻球。

2. 二人分組攻擊法：（如圖五十一）爭邊球四人或二人排列在爭邊球的並列集團中間，前後留下空間，後排中擔任傳鋒的位置，投球者將球投入爭邊球集團並列爭球中的前方，後排中No.8 球員繞向前接球衝進，⑥①②③號球員及退到爭邊球越位線後的前鋒球員，應迅速跟進支援。（如圖五十一）投球者將球投至爭邊球行列的後面，也是由後排中No.8 接球發動攻擊力。

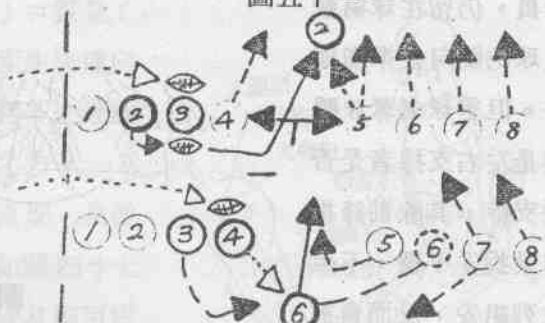
(3) 爭邊球分段及脫皮攻擊技術（peel off）：分述如下以供參考：（如圖五十二）爭邊球時分成二個集團，把球投給第三位置球員，第二位置球員，取得持球者手中



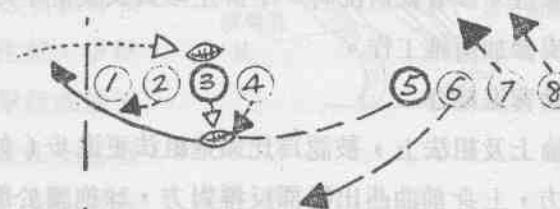
圖五十



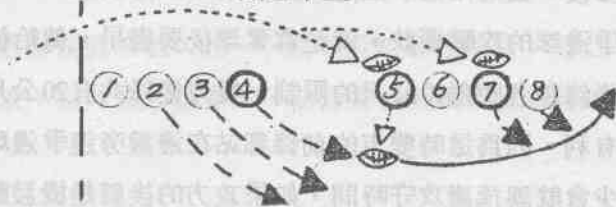
圖五十一



圖五十二



圖五十三



圖五十四

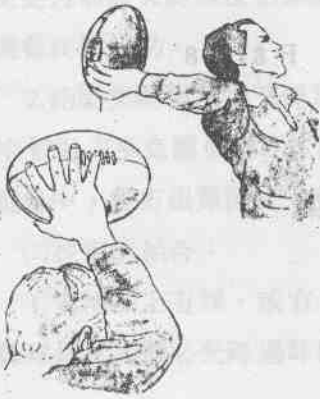
的球，而向兩集團的間隙作突襲前進，其餘前鋒球員跟進支援。

(如圖五十三)將球投給第五或第六位置球員，第二或第三位置球員爲了快接爭球者傳、或拍出來的球，以脫皮式向間隙突襲前進。

(如圖五十四)和上述脫皮一樣，只是方向向後旋迴。

(五)投球的技術：

1. 利用板壁或牆壁，先測定每一位前鋒向上跳而最易爭到球的高度做記號。
2. 再測定板壁或牆壁，至爭界外球者的距離，從該位置對準記號投擲。
3. 投擲者拋入球的方式，一般以肩上手傳球行之(如圖五十五)宜以單手指分開，手掌握球體之後方，利用手臂伸直由肩後上方向前擺振之勢，以手指、手掌、手腕之力控制球體，作順時針旋轉而傳出。腳的位置宜前後分開(如圖五十六)。
4. 如對方爭球球員有高個子排於前面，而投球者要迴避之投給其後彈性較佳之己方球員時，可以用雙手下垂投法(如圖五十七)，雙手手指頭持握球體控制之，利用曲膝伸直及手肘上揚之勢，把球投出。注意兩腳左右分開與肩同寬之站法。雨天球滑時用此法較穩。



圖五十五



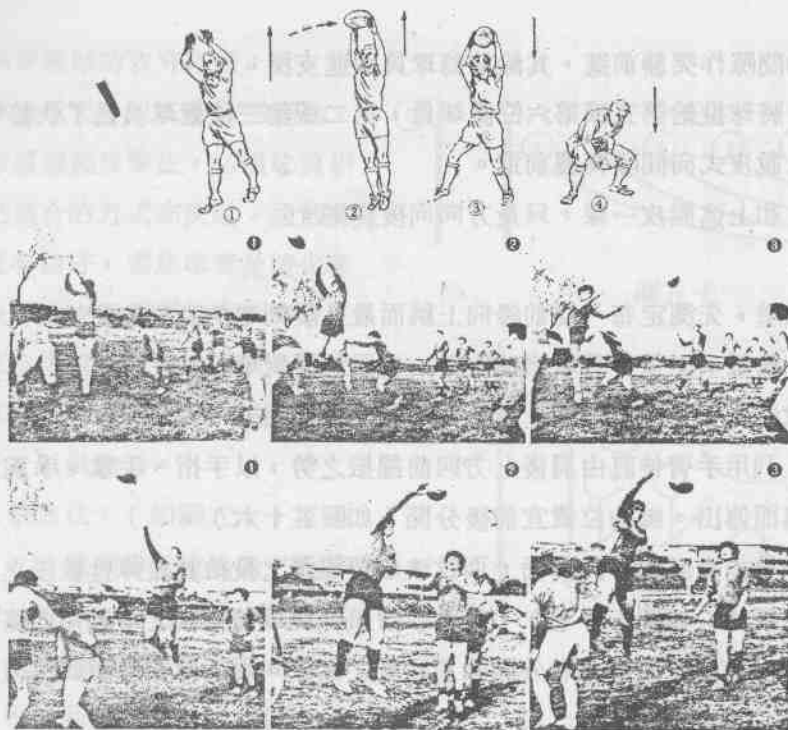
圖五十六



圖五十七

(六)跳躍爭奪球的技術：

1. 首先可以用球門橫桿，用橡膠繩懸掛球體，高度爲爭邊球集團中球員所能跳到的高度爲宜。
2. 跳躍爭球時，雙手手臂伸直，手指張開，兩手掌心微並攏向著球，於觸球時，手指用力抓緊球體(如圖五十八)。
3. 著地時兩腳前後分開，同時轉身面向己方陣地，順勢把球收回腹前，背向對方球員，微蹲前傾上身保護獲得之球。



圖五十八

註一 江田昌佑 圖解 成美堂 昭和五十四年四月一日 P60

註二 大西鐵之祐 大沼賢治 不味堂 昭和五十一年九月十日 P 87-88

註三 同註二

註四 大西鐵之祐 旺文社 昭和五十五年 P123

註五 身體運動 力學 Marion R Broer 著 官畑虎彦訳 P79

### 三、拉克集團的技術 ( Ruck )

雙方各一人或一人以上球員，集於其中間地上球之周圍站立，而互相身接觸時，形成拉克集團（如圖五十九）。依球賽狀況為例，當我方的持球者被對方擒住無法擺脫時，前鋒球員會立即超前支援持球



圖五十九

者組合，後常因被推倒於地或球被搶落到地上時，因停留在集團中的球，任何球員都不可用手撿球，除可用腳將球鉤出集團外時，才可用手去撿球，否則都是違法撿球會被判犯規。因此前鋒此時立即會改變集團爭球方式，以拉克集團與對方繼續爭球（如圖六十），拉克是在混亂中使用，如能在對方的前後鋒都在防守隊形混亂中，立即從拉克集團中快速傳出球來發動攻擊，是把握攻擊最好時機，也是最能達陣得分。我們都知道在橄欖球戰術中，球賽中最可怕攻擊方法就是碰到對方有計劃連續故意造成拉克，讓防守的前鋒，奔波參與拉克中，及其後鋒球員被對方前鋒故意拉進拉克中，無法擺脫返回其後鋒的防守位置時，立即傳球發動快攻



圖六〇



圖六十一

。因此拉克中，如無法取得球時，其攻擊力是等於零，在我國一般通病，對正集團都非常勤練，但對最重要的拉克集團忽略訓練。（註一）

#### (一)拉克的構成：

1. 停留狀態的拉克集團，常發生在爭邊球中，或是正集團時傳鋒被對方壓住，上列情況就使雙方前鋒突變為拉克集團中爭奪球（如圖六十一），在這種情況下的拉克爭球，比較難有機會攻擊成功。

2. 跑動集團傳球中突變為拉克集團爭球，前鋒盤球攻擊途中被對方救球擋阻，或持球衝跑中被對方搭克露而倒地後落球，前鋒所構成拉克集團（如圖六十二），此時，雙方前後衛都在混亂中，雙方很難保持完整攻守陣容，如此情況下都是造成達陣得分的好機會。

#### (二)拉克的結合：

1. 當地面上有球，或有人躺在地上擋球，又沒有時間搶奪球時，第一位或數位先到達的前鋒球員，其腳必先跨過球出立，上身前彎抬頭降低身體重心站立住，面向對方，其他前鋒



圖六十二



圖六十三

也上身前彎，從其後方向前跟進（如圖六十三）。並用手臂互相緊捉，從後面向前推進形成拉克。



2. 第二位、三位等前鋒球員，到達拉克集團的結合順序及路線（如圖六十四）顯示說明，當持球者持球無法向前攻擊，或無法擺脫對方時，立即轉身背向對方或不轉身面向著對方

時，第二位到達的前鋒球員，應立即向持球者的外側加以支持、支援，第三位到達的前鋒馬上向持球者的內側加以支持、支援，先堅固拉克集團，第四、第五位前鋒到達時，各以內側的手互相捉妥，向持球者，支持者中間插入，身體前彎抬頭不可阻擋球的退出路線，第六位到達的前鋒，就向著第四、五到達的前鋒球員中間插入，向前推進形成一堅強的拉克集團。



圖六十四

3. 球賽中常有突變的發生，在拉克形成當時，如果雙方前鋒球員同時抵達拉克位置時，球員參加拉克的先後排列順序，就無重大的關係，反而誰先到達者，就先佔球的位置，接著其他前鋒球員就互相緊捉其他球員背部，後跟進前來推進形成拉克集團。

4. 上述，當組合拉克集團時，持球者不得犯轉身過早，因而會喪失前進繼續攻擊的機會，不要遺忘，橄欖球賽時，須勇往直前，不畏困難與危險，結合八名前鋒的力量向前推進，所以持球者過早的轉身，就無法繼續帶動本方的攻擊前進的機會，違背橄欖球競賽，前衝再前衝的真諦（註二）。

#### (二) 拉克集團注意要項：

在拉克集團組合成立後，前鋒球員要特別注意，球之處理方法，何時要參加拉克集團內！何時只能用腳！何時不可擋球及何時要將球撿起來等。規則中規定球員被拉克露倒地後，必須立即起身，如未起身前該隊友已趕到時，即可組合拉克集團，其前鋒球員特別注意上述的結合：

1. 第一位趕到之前鋒球員，要與倒在地面上之球員，及球成一直線，跨腳出立上身上前彎抬頭正面對著對方。

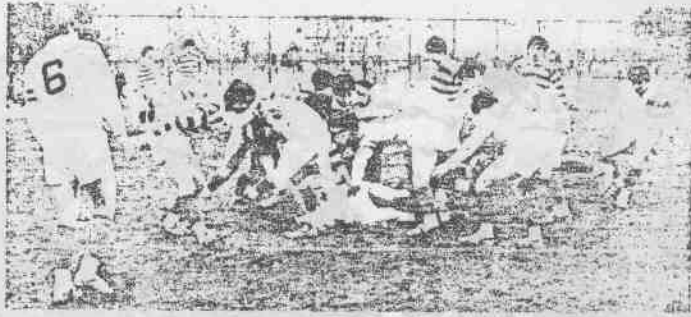
2. 第二位到達的前鋒球員，必須先到第一位到達前鋒球員的外側，用其內側手臂，從背上捉住第一位球員的背部。

3. 第三位到達的前鋒球員，應跑向第一位前鋒球員的內側，也用其內側之手臂，從背上捉住第一位前鋒球員之背部。（註三）（如圖六十五）。

總之，最先到達拉克集團地點的前鋒球員，一定不得被推倒躺在地上，如果倒在地球上時，對接踵而來的本方前鋒球員，將失去目標，因而變成群龍無首，無法與對方爭球。

註一：大西鐵之佑、大沼賢治 ラグビ 不昧堂 昭和五十一年九月十日 P 79

註二：中華民國橄欖球會七十一年度教練講習 南非 Mr Nic Boje 七十一年十一月十五日 P 3。



圖六十五

註三：北島忠治 ラグビー 日本文芸社 昭和五十七年二月廿日 P 57。

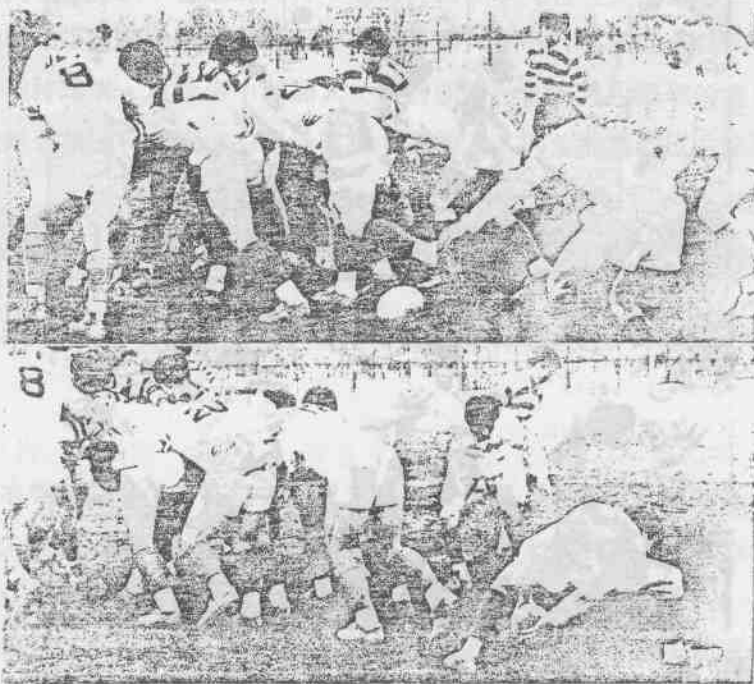
#### 四、冒爾集團的技術 (Maul)

雙方各一人以上球員，聚集於其中間地上球之周圍站立球員的手中持球，而雙方球員聚集在持球者的前後爭球的現象。(如圖六十六)冒爾是前鋒球員，為保護持球者，所形成的人牆 (Wedge) 或V字型 (註一)。

(一)冒爾的構成：

1. 停留狀態的冒爾集團，常發生在爭邊球中，雙方前鋒球員在爭球時突變成爲冒爾爭球 (如圖六十七)。冒爾爭球時，由傳鋒判斷當時情況，喊「快攻」或是「保球」，使後鋒球員達陣得分的好機會。

2. 跑動中集團傳球突變爲冒爾爭球。當前鋒集團傳球攻擊，被對方前鋒球員阻擋或抱住



圖六十六



圖六十七

，雙方前鋒所構成冒爾集團（如圖六十八），此時身材高大的前鋒，利用優越身體條件，而且有計劃連續故意造成冒爾集團，是球賽中前鋒最有威力的戰術之一，可發動快攻，以達到達陣得分的機會（註二）。

（二）冒爾的結合：

當持球者被對方前鋒球員阻擋或捉抱時，無法擺脫，持球者應雙手抱球轉身背對對方，最重要是不可倒地（圖六十九），其支援的前鋒跟進就形成如下：

1. 頭進結合（如圖七十）。

2. 背進結合（如圖七十一）。其動作要點和上述拉克集團的結合完全一樣。



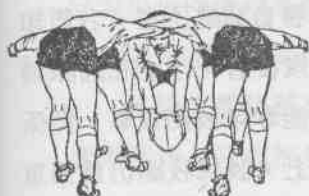
圖六十八



圖六十九



圖七十



圖七十一



圖七十二

3. 冒爾的結合順序及路線，和上述拉克集團的順序及路線完全的相同，（如圖七十三）所述。

（三）當冒爾集團結合的瞬間，前鋒球員應注意就是如何去爭球、保球，在此強調一點就是



圖七十三

爭球時以整個手臂及身體背側部爭己方持球者的球（如圖七十四），繼續持球前進攻擊。

總之，持球者一定不可被對方摔倒在地，或本身倒在地上，因規則規定冒爾集團的成立，持球者及球定不可接觸地面，但前鋒球員如果體型不是很高大的巨漢，或是對方前鋒球員體型比我方來的高大，盡量少採用冒爾集團的攻擊，不然反而會使本方處於不利的攻擊，使

對方有機可乘。

註一：中華民國橄欖球協會七十一年度教練講習 南非 Mr Nic  
Boje 71、11、15 P3。

註二：大西鐵之佑 最新ラグビー、フットボール 不味堂 昭和  
五十二年十月十五日 P 78、79。



圖七十四

## 伍、結 論

橄欖球運動是以雙方球隊共同遵守規則之下，在球場規格內做競賽，雙方爭取勝負的一項球戲。

在球賽中，常因前鋒球員的掩護攻守是否成功，關係球隊競賽的勝負關鍵所在。我們知道，世界一流的橄欖球隊都擁有體型高大、動作敏捷的優秀前鋒球員做後盾，才能在國際競賽上爭取勝利。雖然我國也注意到前鋒球員，在激烈的爭球中，是否能奪球發動攻擊，關係球隊競賽的勝負關鍵。但從最近國家代表隊的選拔及觀察球隊的訓練上，發現我國仍然偏重遴選後鋒球員，及後鋒球員的訓練為主，忽略前鋒球員的選擇及改進訓練方式，致使我國橄欖球運動水準，依舊無法提高，難在國際競賽獲勝。今後應注重遴選體型高大，體能強盛者，再給予前鋒專項技術訓練，以期成為最優秀的前鋒球員，能在國際競賽上發揮其技能，為我國橄欖球隊爭取勝利。

如依前鋒各種集團攻守戰術研究訓練而言。我國橄欖球教練仍有錯誤訓練觀念，似乎偏重於正集團的攻守戰術研究訓練上，而忽略了，在競賽中常與達陣（Try）得分有連帶關係的拉克、冒爾、爭邊球及對方犯規罰踢球訓練計劃時，分配更多時間給與上述的前鋒集團攻守戰術研究訓練上，否則會遭踢前鋒球員已具備的職責與任務。

如依前鋒球員個人技能訓練而言，依據前鋒球員各位能力，並針對各位置的需要加強訓練其特殊技能，尤其是對中排外側的兩位球員（Flankers）及後排（No. 8）等三人，都要訓練其具備兼顧前鋒及後鋒的技能及攻守戰術，以便在競賽中勝任前鋒與後鋒的連繫任務。中排兩位球員（Locks）體型是全隊中最高大，推動力最強，彈性最好，在正集團時，擔任推動力量中堅者，在爭邊球時，擔任重要的奪球任務者。前排中球員（Hooker）在正集團中，擔任最重要的鈎球者，球隊依其鈎奪球的多寡，影響該隊競賽勝敗的關鍵人物。前排左右兩位球員（props）是正集團的支柱者，整個正集團推進移動是否平衡有力，全靠兩位支柱者的操縱而定，同時也要支持鈎球者更容易鈎奪球，以便發動攻擊爭取勝利等。

由上述可知，真得要選擇適任前鋒球員條件者難求。因此，為提高橄欖球前鋒球員攻守技能水準，教練應在訓練上不怕困難，依據每位前鋒球員的體型、個性、反應及體能等，有計劃的個別訓練，使每位球員成為最優秀的前鋒球員，以便在競賽中，掩護攻守戰術上，發揮最好的技術與體能。

在前鋒集團訓練時，教練應在訓練前，設計前鋒的各種不同的集團的攻守戰術隊型，給與前鋒每位球員瞭解，在每項集團攻守戰術訓練中與其他前鋒球員的連帶關係，以便在競賽中做最快速及最適當的攻守支援，使該隊的前鋒集團戰術能發揮盡致。同時也能給與後鋒在攻守時，做最快的掩護，支援後鋒達陣得分為止，以爭取該隊獲得最後勝利。

對於前鋒球員的性向訓練，也應注意安排適當，並考慮每位前鋒球員及全隊球員的心理及興趣因素，決定是否應以攻擊或防守做為訓練方式的先後順序，有利於該隊前鋒的訓練效果，此仍有賴繼續研究與探討的必要。在競賽中每位球員都要扮演攻擊與防守的雙重任務，隨時都有可能交替其攻擊與防守的相對行為，競賽的勝負是攻擊與防守能力的綜合表現。因此，對於今後國家代表隊的選拔前鋒球員時，也不宜只遴選偏重於攻擊型的球員，應將其防守表現也同樣列在選拔要項內，能遴選攻守技能俱佳的優秀前鋒球員，報效我國橄欖球代表隊，才是正規的途徑。

本論文評估舊有的前鋒訓練觀念與效果，並提出今後對前鋒球員的訓練重點，內容及進度等問題，謹稟拙見請教探討，共同能為提高我國橄欖球運動水準，自強不息而努力。