

幼兒手球手冊（二零二六年一月一日版本）

中國香港手球總會審定

中國香港手球總會出版

編 製： 趙哲君、練柏希、鍾嘉儀

校 對： 何淑婷

發行者： 中國香港手球總會

會 址： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號  
奧運大樓二零零七室

電 話： 2504 8119

傳 真： 2577 5570

網 址： [www.handball.org.hk](http://www.handball.org.hk)

電 郵： [info@handball.org.hk](mailto:info@handball.org.hk)

版權所有，不得翻印

## 目 錄

<b>第 I 部份</b>	<b>前 言</b>	3
	<b>規 則</b>	
第一條	球 場 .....	4-7
第二條	比賽時間、完場訊號及暫停.....	8-10
第三條	球.....	11
第四條	球隊、替補、裝備、球員受傷.....	12-15
第五條	守門員 .....	16
第六條	禁 區 .....	17-18
第七條	對球的動作、消極比賽 .....	19
第八條	犯規及不君子行為.....	20-25
第九條	得 分 .....	26
第十條	開 球 .....	27
第十一條	界外球 .....	28
第十二條	守門員球 .....	29
第十三條	自由球 .....	30-31
第十四條	七米球 .....	32-33
第十五條	擲球通則（開球、界外球、 守門員球、自由球及七米球）.....	34-36
第十六條	罰 則 .....	37-40
第十七條	裁 判 .....	41-42
第十八條	計時員及記錄員.....	43
	手 號 .....	44-52
<b>第 II 部份</b>	<b>規則註釋</b> .....	53-59
<b>第 III 部份</b>	<b>替補區規則</b> .....	60-61

## 第I部份 前言：

幼兒手球主要令幼兒感受手球運動的樂趣；規則的應用旨在令幼兒對手球運動有初步了解及認知。

規則的執行，以教導為主，故違規應以教導為實，非懲罰；惟幼兒（不論在知情或不知情的情況下）作出任何具侵害性及 / 或具傷害性的行為時，則必須要嚴肅判決，避免未來導致更嚴重的傷害性行為。

不論任何級別、水平、年齡的運動，雖然會有不同的尺度，惟裁判均應以公平、公正的態度執法，每場賽事均以同一尺度判斷雙方球隊。

### 附註：

為了方便起見，本手冊在涉及球員、球隊職員、裁判和其他工作人員時，一律使用男性辭彙。

## 第一條 球 場

**1:1** 球場（見圖 1）為長方形，長 16 米，闊 8 米，由兩個禁區（見規則 1:4 及規則 6）和一個比賽場區組成。長界線稱為邊線，短界線稱為球門線。

球場四周應有安全區，安全區範圍與邊線距離最少 1 米，與球門線距離最少 2 米。

球場規格不得在比賽期間作出任何修改，以使其中一隊從中得益。

**1:2** 球門（見圖 2a 及圖 2b）應放在兩邊外底線之中央。球門必須固定在地上或後方之牆上。球門的內徑高 1.35 米，闊 2 米。

球門柱間應以一橫樑連固著；球門柱後端應與球門線後端齊平。球門柱及橫樑須由 8 厘米的正方形切面物料造成。球門柱面向球場的三個平面均須塗上兩種對比鮮明的顏色，而這些顏色亦須與背景有明顯分別。

球門必須掛上球網，球網的鬆緊度以球擲入網後能停留球門內為宜。

**1:3** 球場上的所有界線均屬球場區域的一部份。界線均為 5 厘米闊。

相鄰場區的界線可以不同顏色的場區代替。

**1:4** 禁區位於球門前方，禁區由禁區線劃分，其劃法如下：

(a) 在球門前 2.4 米處劃一條長 2 米與球門線平行的線（由球門線後端至禁區線前端），

(b) 劃兩條 2.4 米為半徑（由兩門柱內側後端為圓心開始量度）的四分之一的圓弧線，連接該 2 米線及球門線與球門的接觸點（見圖 1 及圖 2a）。

**1:5** 自由球線為虛線，距離禁區線 1.2 米。虛線與虛線間相距為 10 厘米（見圖 1）。

**1:6** 七米線長 1 米，位於球門正前方，距離球門線 2.8 米（由球門線後端量度至七米線前端），並與球門線平行（見圖 1）。

**1:7** 守門員限制線（四米線）長 15 厘米，位於球門正前方，距離球門線 1.6 米（由球門線後端量度至守門員限制線前端），並與球門線平行（見圖 1）。

**1:8** 中線為連接兩邊線中點的線（見圖 1 及圖 3）。

**1:9** 於中場線中間位設置一個直徑 1.6 米的圓形，此圓形將視為開球位置（圖 1 及規則 10:2）

開球位置可以：

(a) 與比賽場區不同顏色（直徑 1.4 米的圓形）；

(b) 圓形的線

1:10 替補線（邊線的一部份）由中線沿邊線向兩邊伸延 2.5 米，替補線末端由一條向場內及場外伸延各 15 厘米並與中線平行的線標示（見圖 1 及圖 3）。

尺寸以厘米為單位

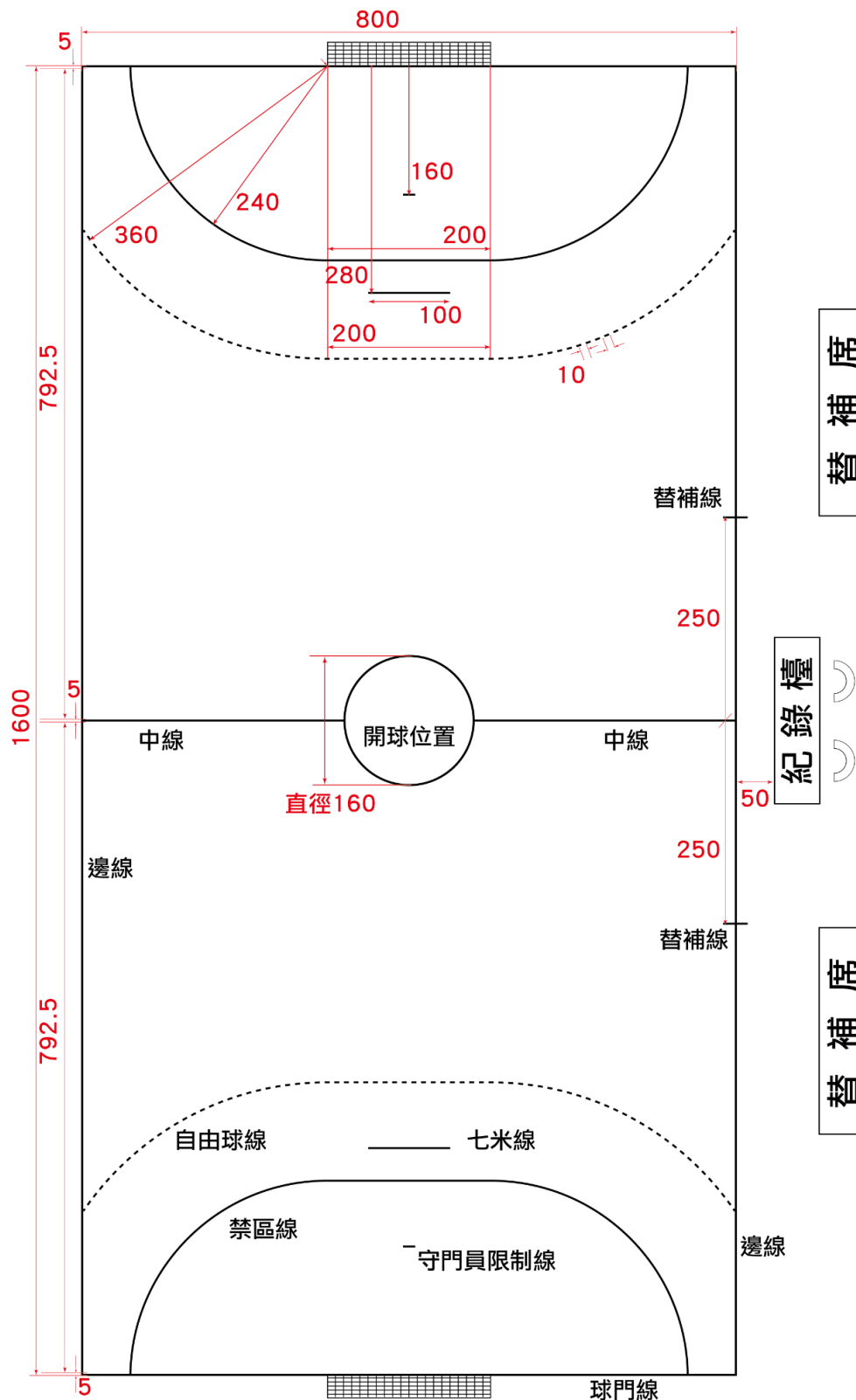


圖 1：球場





## 第二條 比賽時間、完場訊號及暫停

### 比賽時間

- 2:1 常規比賽時間為上、下半場各 8 分鐘，中場休息 2 分鐘。
- 2:2 如果在常規比賽時間結束時雙方賽和，而比賽又須定出勝負時，雙方休息 2 分鐘後，應按賽會的競賽規則決定。如採用擲七米球決勝，須遵照下列形式進行。

#### 註釋：

在採用擲七米球決勝時，球員於完場時沒被判罰退場或取消資格均具備參賽資格。每次雙方各派 3 名球員，在毋須指定射門次序下，兩隊輪流射門。所有有資格參與決勝之球員均可隨時替換為守門員。在擲七米球期間，球員可同時為擲球者及守門員。

裁判決定選用那一球門。裁判須擲毫，擲毫之勝方選擇擲球先後。如每 3 輪擲球仍為和局，而又有需要繼續以擲七米球決勝時，雙方須轉下一輪換擲球之先後次序。

當繼續時，每隊須再選派 3 名球員擲球，其中部份或全部擲球者可為上一回擲球之球員。如有需要，可繼續應用選派 3 名球員擲球這個原則。但是，若在同一輪的擲球出現入球差時，即得出勝方隊伍。如首輪七米球擲球時，在雙方均已完成三次擲球前已分出勝負，則毋須執行餘下的擲球。

擲七米球決勝時，如球員因嚴重或重複不君子行為（規則 16:6e）導致被取消資格，若他是被選派的 3 名擲球球員之一，球隊必須選派另一名球員執行擲球。

### 完場訊號

- 2:3 比賽時間由裁判鳴哨開球時開始計算，至公開計時器自動發出完場訊號或計時員發出完場訊號為止。如沒有發出上述訊號，裁判、計時員或技術代表須鳴哨結束比賽（規則 17:9）。

#### 註釋：

如沒有設置發出自動完場訊號的公開計時器，計時員應使用座檯鐘或秒錶，並在比賽結束時發出完場訊號（規則 18:2 第 2 段）。

- 2:4 完場訊號（常規比賽之半場及全場終結時）發出前或同時發生的犯規及不君子行為，均須處罰；相關之自由球（按規則 13:1）或七米球須在完場訊號後才執行。

若完場訊號發出時（常規比賽之半場及全場終結時）正執行自由球或七米球，即使球在空中，亦應重新擲球。

在上述兩種情況下，裁判須待執行（或重新執行）自由球或七米球後並產生即時結果後，才鳴哨結束比賽。

- 2:5** 對於按規則 2:4 執行（或重新執行）之自由球，球員在位置及替補上會有特別限制。與規則 4:4 對正常替補的靈活性安排有別，只容許擲球隊替換一名球員。違反者將按規則 4:5 第 1 段處理。再者，擲球隊的其他隊員須離開擲球者最少 1 米及離開對方的自由球線（規則 13:7，15:6；亦見規則註釋 1）。防守球員的位置於規則 13:8 說明。

**闡釋：**

如守門員在完場訊號發出後因自由球受傷，防守球隊可以替換該守門員。此例外不適用於防守球隊的場內球員。

- 2:6** 當根據規則 2:4-5 執行自由球或七米球時，若球員及球隊職員犯規或作出不君子行為時，仍應作出個人處罰。若擲球隊在執行這類擲球時犯規，不會因此給對隊擲自由球的機會。

**闡釋：**

當在完場訊號後執行之自由球或七米球時，若防守球員犯規或作出不君子行為時，則必須根據規則 16:3、16:6 或 16:9 作出個人處罰，並重新擲球（規則 15:9 第 3 段）。規則 8:11a 不適用於此情況。

- 2:7** 若裁判確定計時員過早發出完場訊號（常規比賽之半場及全場終結時），裁判應使兩隊球員留在球場內，繼續完成剩餘之比賽時間。

在過早完場訊號發出時控球的一方，當比賽恢復時，應繼續擁有控球權。但如果在球賽停頓時，賽事應按照實際情況恢復比賽。若果球賽進行中，應按規則 13:4a-b 擲自由球恢復比賽。

若上半場有延遲結束比賽，下半場比賽時間必須相應地減少。如下半場有延遲結束比賽，在這種情況下，裁判則不能作出任何修正。

## 暫停

**2:8** 裁判決定何時需要暫停及恢復比賽。

下列情況必須暫停：

- (a) 判罰退場 30 秒或取消資格時；
- (b) 給予隊暫停時；
- (c) 計時員或技術代表發出訊號時；
- (d) 按規則 17:6-7 裁判須進行協商時。

在不同的情況，通常會作出暫停（見規則註釋 2）。

在暫停期間的犯規，與在比賽期間的犯規一樣，受到相同程度的處罰（規則 16:10）。

**2:9** 原則上，遇有暫停時，裁判須決定計時器何時停止及重新運作。裁判須發出 3 聲短哨聲，並作出手號 13 向計時員指示暫停比賽時間。

若計時員或技術代表因必須暫停的情況而發出訊號中斷比賽時（規則 2:8b-c），計時員可在未得到裁判確認下，即時停止計時器運作。

暫停後，裁判必須鳴哨恢復比賽（規則 15:5b）。

### 註釋：

計時員或技術代表發出訊號即時停止賽事，要算是裁判（及球員）未能即時知悉比賽停止，訊號發出後在場內之任何活動都會被視為無效。這表示在記錄檯發出訊號後出現入球，此「入球」亦不會被承認。同樣地，判某隊得一擲球（七米球、自由球、界外球、開球或守門員球）亦為無效。球賽應以計時員 / 技術代表發出訊號時之相關情況恢復比賽（請留意停止賽事的典型例子為隊暫停或替補犯規）。

但是，在記錄員 / 技術代表發出訊號至裁判停止比賽期間的任何個人處罰均為有效。這適用於任何類型的違例或不同程度的處罰。

**2:10** 在比賽時間內，雙方隊伍在上、下半場可各要求 1 次 1 分鐘的隊暫停（規則註釋 3）。

### 第三條 球

3:1 球以皮或合成物料製造，必須為圓形，表面不得光滑（*規則 17:3*）。

3:2 以下手球尺寸（圓周及重量）將使用於以下不同年齡組別：

- U6 組（6 歲），球的圓周為 43.5-45.5 厘米，重量為 180-220 克（00 號球）；
- U8 組（8 歲），球的圓周為 46-48 厘米，重量為 195-235 克（0 號球）；

**註釋：**

所有正式國際賽比賽的用球，其規格及要求刊載於「國際手聯一球的規定」內。

迷你手球及幼兒手球的大小及重量，在一般規則中，沒有指定。

3:3 每場比賽最少有 2 個球可作使用。比賽期間，備用球應放在計時員的工作檯上以供隨時使用。備用球的要求亦需合乎*規則 3:1-2* 的規定。

**闡釋：**

國家手聯有權使用並非放在計時員的工作檯上的備用球。裁判將根據規則 3.4 決定是否使用備用球。

3:4 裁判決定何時使用備用球。如使用備用球能減少阻礙或避免暫停比賽，裁判應使用備用球儘快投入比賽。

## 第四條 球隊、替補、裝備、球員受傷

### 球 隊

#### 4:1 球隊最多可由 10 名球員組成。

於同一時間內，每隊場內比賽的球員不得多於 4 人（包括守門員），其餘為替補球員。

守門員可隨時轉換為場內球員。同樣地，場內球員亦可隨時轉換為守門員（請參閱規則 4:4 及 4:7）。每隊在場內只能有一名守門員。

*規則 4:4-4:7* 同樣應用於球員與守門員進行的替補。

比賽開始時，球隊最少須有 4 名球員。

比賽進行中，球隊可將球員人數增至 10 名。

比賽開始後，如某隊球員人數少於 4 名時，比賽仍可繼續進行，裁判須視乎情況決定何時終止比賽（*規則 17:12*）。

#### 4:2 球隊在比賽期間最多可有 3 名球隊職員，此等球隊職員在比賽途中不得更換。球隊必須委派其中一人為「球隊職員代表」，只有該代表才可以向計時員 / 記錄員，或，在可能的情況下，向裁判表達意見（見規則註釋 3：隊暫停除外）。

在比賽期間，球隊職員通常不許進入比賽場地內。違例者將被視為不君子行為而被處罰（見規則 8:7-10，16:1b，16:3e-g 及 16:6c）。由對隊擲自由球恢復比賽（規則 13:1a-b；規則註釋 5 除外）。

比賽開始後，「球隊職員代表」須確保替補區內除已登記的球隊職員（最多 3 名）及具備參賽資格球員（見規則 4:3）外，沒有其他人員在替補區；該代表亦需負責球隊遵守替補區規則。如有違例，該「球隊職員代表」會被漸進處罰（規則 16:1b，16:3e 及 16:6c）。

#### 4:3 在開始比賽時已在記錄表上登記之球員或球隊職員即具備參賽資格。

比賽開始後始到場的球員或球隊職員，必須得到計時員 / 記錄員確認，並登記在記錄表後才可獲得參賽資格。

原則上，具備參賽資格球員可隨時從己方替補區進場參與比賽（*規則 4:4 及 4:6 除外*）。

「球隊職員代表」須確保只有具備參賽資格球員才可進入比賽場地。如有違例，「球隊職員代表」將被視為不君子行為，受到處罰（*規則 13:1a-b，16:1b，16:3d 及 16:6c；規則註釋 5 除外*）。

## 球員替補

- 4:4** 在毋須知會計時員 / 記錄員的情況下，球員可隨時及重複地進行替補（見規則 2:5 及 4:11 除外）。只要被替補球員離場後，替補球員即可進場比賽（見規則 4:5）。

替補球員必須在己方的替補線上離場及進場（見規則 4:5），此規則亦適用於替補守門員（見規則 4:7 及 14:10）。

替補規則亦適用於暫停時（隊暫停時除外）。

### 註釋：

「替補線」的概念是確保替補能在公平及有秩序的情況下進行。這並不希望導致球員在沒有造成任何損害或沒有意圖取得利益的其他情況下（例如在替補線外的替補席拿水或毛巾；或被判罰退場後，有體育精神地在替補區外返回替補席），因離開邊線或外球門線而被處罰。但有策略地及非法地利用比賽場地外的地方，則按規則 7:6 處理。

### 闡釋：

球員須從己方替補線內離開或進入球場，受傷球員在球賽中斷時離開時則可豁免。若該受傷球員明顯需要於替補區或更衣室接受治療，不應強制該球員從其替補線內離開球場。此外裁判可容許替補球員在受傷球員離開球場前進入球場，以把對賽事的影響減至最低。

- 4:5** 替補犯規球員應被判罰退場 30 秒，若某隊多名球員在同一次替補中相繼替補犯規，只須判罰第一名違例的球員。

由對隊擲自由球恢復比賽（規則 13:1a-b；規則註釋 5 除外）。

- 4:6** 若一額外球員在沒有替補情況下進入比賽場地，或一名球員在替補區內不合法地干擾比賽，違例球員應被判罰退場 30 秒。故此，該隊須於隨後的 30 秒減少 1 名球員（除此以外，額外進場球員亦須離開比賽場地）。

### 闡釋：

若一額外球員在非替補情況下進入比賽場地，該球員應被處罰退場 2 分鐘。

若當時未能確認犯規球員，應按下列程序處理：

- 1) 由技術代表或裁判要求「球隊職員代表」指出犯規球員
- 2) 該指出的球員需被判退場 30 秒 分鐘作為個人處罰
- 3) 若「球隊職員代表」拒絕指出該犯規球員，技術代表或裁判需指定當時在比賽場地上的其中一名場內球員接受退場 30 秒作為個人處罰

### 註釋：

只有當比賽中斷時在球場中的場內球員可被指定為「犯規球員」。

若該「犯規球員」被判退場 30 秒為其第三次被判退場，他將根據規則 16:6d 被取消資格。

若退場球員在退場 30 秒期間再次進入比賽場地，該球員應被判罰判另一次退場 30 秒，並即時生效，該隊必須安排另一球員在第一次及第二次退

場的重疊時間內退場。

於上述情況下，比賽須由比賽對隊擲自由球恢復比賽（規則 13:1a-b；規則註釋 5 除外）。

**闡釋：**

當離場球員與進場球員同時至少一隻腳觸及比賽場地時，視為替補犯規。

當球員雙腳踏入比賽場地而沒有隊友離場時，視為非法進場。

當球員離場或進場時，以雙腳經由中線或替補線的錯誤一側進行 [非替補區]，視為替補犯規。

**裝 備**

**4:7** 同隊的球員（包括守門員）必須穿著劃一的制服，兩隊制服的顏色及圖案必須有明顯的區別。（規則 17:3）

**4:8** 球員必須穿著印有號碼的球衣，球衣背面的號碼不能小於 20 厘米高，前面的號碼不能小於 10 厘米高。號碼必須選自 1 至 99 號。

**4:9** 球員必須穿著運動鞋。不容許佩戴任何可能危及球員或使球員取得非法利益的物品，例如頭盔、手套、面罩、手鐲、手錶、戒指、可見的穿環、頸鍊或鍊、耳環、無帶或非全框的眼鏡，可能造成割傷或擦傷的物品（指甲必須剪短），或其他可引致危險的物品（規則 17:3）。

不符合上述要求的球員，將不容許參加比賽，直至其問題被糾正為止。如戒指、耳環或可見的穿環得到適當的包裹而不會傷及他人時，應是容許的。亦容許佩戴柔軟、由彈性物料造成的頭帶、頭巾及隊長臂章。

「球隊職員代表」須在開賽前確保球員裝備符合規則，並在比賽紀錄表 / 球員註冊上簽署作實，如裁判開賽後發現有裝備違規（根據規則 4:9），「球隊職員代表」會被漸進處罰及違規球員需離開場區直至其問題被糾正為止。

**闡釋：**

禁止使用任何保護面部及頭部的護具。不單是保護面罩，任何提供保護部份面部的護具皆被禁止。

就膝部護具而言，不准佩帶金屬護具。塑膠護具必須全包裹。

就踝部護具而言，所有由金屬或塑膠製成的堅硬護具必須全覆蓋。

手肘只可使用以柔軟物料製作的護具。

使用的任何保護具，以「不具危險性」及不會造成「非法利益」為主要原則。

**闡釋：**

違反規則 4:7 和 4:8 不會導致轉換控球權，只會導致比賽中斷，要求球員糾正錯誤，並由原先擁有控球權的球隊擲球恢復比賽。

## 球員受傷

- 4:10** 如一球員流血或其身上或球衣沾染血漬，該球員必須立即自動地離開比賽場地（通過正常替補），以止血、覆蓋傷口，並清理身上及球衣上之血漬。球員不得重返比賽場地直至完成上述之要求。

球員如不依從裁判因上述情況而作出離開比賽場地的指示，將被視為不君子行為（*規則8:7, 16:1b 及 16:3d*）。

- 4:11** 在受傷情況下，裁判可於暫停期間，准許（透過手號13及14）2名具備參賽資格比賽人員（見*規則4:3*）進入比賽場地，只為援助該隊受傷球員。

若該隊2名人員進場後，有額外人員，包括非受影響球隊的人員，進入比賽場地，應被視為非法進場而受到處罰，如該名人員為球員，應按*規則4:6及16:3a*處理；如為球隊職員，則按*規則4:2, 16:1b, 16:3d及16:6c*處理。若該隊根據*規則4:11第1段*獲准許進場的人員不是援助受傷球員，而是向球員作出指示或接近對隊球員或裁判表達不滿等，此等行為應被視為不君子行為（*規則16:1b, 16:3d及16:6c*）。

### 闡釋：

當同一球隊有數名球員因故（如：碰撞）同時受傷時，裁判或技術代表可准許額外人員進入比賽場地以援助該些受傷球員。此外，裁判或技術代表亦需監察或會進入比賽場地的醫療輔助人員。

## 第五條 守門員

### 容許守門員：

- 5:1 在禁區內防守時，用身體任何部位接觸球；
- 5:2 在禁區內持球走動，但守門員不容許拖延擲守門員球（*規則 6:4-5，12:2 及 15:5b*）；
- 5:3 沒有持球離開禁區，並進入比賽場區參與比賽；這時守門員須遵守場內球員的一般規則；  
當守門員身體的任何部份觸及禁區線以外的地面時，即被視為已離開禁區；
- 5:4 在未能控制身體平衡及 / 或球的情況下，隨球離開禁區，並在比賽場區再次觸球繼續比賽。

### 不容許守門員：

- 5:5 在防守時危及對方（*規則 8:3，8:5 及 13:1b*）；
- 5:6 把已控制好的球帶離禁區。如果是發生於裁判鳴哨後執行之守門員球，對隊應得自由球（*根據規則 6:1，13:1a 及 15:7 第 3 段*）；否則應重擲守門員球（*規則 15:7 第 2 段*）。但若守門員於禁區內把已控制的球帶離禁區後，又隨即失去控球權，應按照*規則 15:7* 有關得益概念的演繹處理。
- 5:7 在禁區內觸及禁區外地面停留或滾動的球（*規則 6:1 及 13:1a*）；
- 5:8 將禁區外地面停留或滾動的球取回禁區（*規則 6:1 及 13:1a*）；
- 5:9 在比賽場區持球返回禁區內（*規則 6:1 及 13:1a*）；
- 5:10 腳或膝部以下觸及正向比賽場區移動的球（*規則 13:1a*）；
- 5:11 在執行七米球時，球未離開擲球者的手前，越過守門員限制線或其兩側之延長線（*規則 14:9*）；

#### 註釋：

只要守門員一腳站在守門員限制線上面或後面，他的另一隻腳或身體的任何部份可在空中移動或超越限制線。

## 第六條 禁區

6:1 只容許一名球員進入禁區擔任守門員。禁區包括禁區線，除防守球員進入禁區內擔任守門員外，其他場內球員身體的任何部份觸及禁區，即作越區論。

6:2 當場內球員越區時，應作以下判決：

- (a) 控球隊球員持球越區，或在沒有球的情況下越區但取得利益，判守門員球（規則12:1）；
- (b) 防守球員越區並取得利益，但沒有破壞明顯得分機會，判自由球（規則13:1b；亦見規則8:7f）；
- (c) 防守球員越區而破壞一明顯得分機會，判七米球（規則14:1a；亦見規則8:8i）。

此規則的「越區」概念是指觸及禁區線，或明顯地踏入禁區。

6:3 在下列情況下越區，不予判罰：

- (a) 球擲離手後越區，但沒有構成對手不利；
- (b) 沒有持球下越區，亦沒有取得利益。

6:4 當守門員在禁區內雙手控制球及身體後，此球應被視作為「球賽停頓」（規則12:1）。必須透過守門員把球擲回場內恢復比賽（規則12:2）。

6:5 當球在禁區地面上滾動時，此球仍被視作「球賽進行」的狀態，這時守門員一隊被視為擁有控球權而只有守門員可接觸此球。根據規則6:4及12:1-2（規則6:7b除外）守門員可把球拾起，使球進入「球賽停頓」的狀態，再把球擲回場內繼續比賽。若球在滾動時被守門員一隊的場內球員觸及，對隊可得自由球（規則13:1a）（規則14:1a 聯同規則註釋4c除外）；若對隊任何球員觸及，則判守門員球繼續比賽（規則12:1(iii)）。

當球在禁區地面上停留時，球被視作「球賽停頓」（規則12:1(ii)），這時守門員一隊被視為擁有控球權而只有守門員可接觸此球。根據規則6:4及12:2（規則6:7b除外），守門員必須把球擲回場內繼續比賽。這時若球被任何一隊球員觸球，仍會判擲守門員球（規則12:1第2段，13:3）。

只要符合規則7:1及7:4，觸及禁區上空的球是容許的。

6:6 如防守球員在防守中觸球，其後球被守門員接著或停留在禁區時，比賽繼續進行（按規則6:4-5 通過擲守門員球）。

**6:7** 如球員將球傳入己方禁區時，應作出以下判決：

- (a) 球進入球門，判入球；
- (b) 球停留在禁區內或球被守門員觸及而未有進入球門，判自由球（規則 13:1a-b）；
- (c) 球於外球門線出界，判界外球（規則 11:1）；
- (d) 球橫越禁區而守門員未有觸及，比賽繼續進行。

**6:8** 球由禁區返回比賽場區時，比賽應繼續進行。

**闡釋：**

**守門員受傷**

比賽進行時守門員被球擊中而沒法繼續比賽。此情況下一般以保護守門員為優先事務。在不同的情況下，會以不同形式重新開始賽事：球從禁區返回比賽場區時，仍然屬於比賽進行狀態。

- (a) 球越過邊線，外球門線（底線）或在禁區停留或滾動。
  - 正確規則演繹：即時中斷賽事，根據中斷賽事時的情況，由相關球隊，以界外球、守門員球或自由球重新開始賽事。
- (b) 裁判在球越過邊線或外球門線（底線）前、球在禁區滾動或停留前中斷賽事。
  - 正確規則演繹：賽事根據相關情況重新開始賽事（即在中斷賽事前最後控制球的球隊重新擲球開始賽事。）
- (c) 球正在禁區上空。
  - 正確規則演繹：裁判可等候一至兩秒直至其中一隊取得控球權，然後中斷賽事，再由該隊以自由球恢復賽事。
- (d) 當球在空中時裁判已鳴哨。
  - 正確規則演繹：由在中斷賽事前最後控制球的球隊重新擲球開始賽事。
- (e) 球由已沒法繼續賽事的守門員處彈回給進攻隊球員。
  - 正確規則演繹：即時中斷賽事，由進攻隊以自由球重新開始賽事。

**註釋：**

這些情況下不會判七米球。裁判特意中斷賽事以保護守門員。因此判決不會涉及規則 14:1b 的「不適當的鳴哨」。

## 第七條 對球的動作、消極比賽

### 對球的動作

球在「球賽進行」狀態的定義：球自完成正式擲球開始，直至裁判、計時員或技術代表鳴哨中斷比賽，或裁判判決球為守門員球或界外球為止，視為球在「球賽進行」狀態。

下列為准許的動作：

- 7:1 用手（張開或握拳）、臂、頭、軀幹、大腿或膝部作擲球、接球、停球、推球或擊球；
- 7:2 將球由一手遞交到另一手（*規則 14:6 除外*）。
- 7:3 跪、坐或臥在地面控球（*規則 15:1 除外*）。

下列為不准許的動作：

- 7:4 腳或膝部以下觸球，唯被對隊球員擲中的除外（*規則 13:1a-b*，亦見*規則 8:7e*及*8:8f*）；
- 7:5 球在場內觸及裁判時，比賽應繼續進行。
- 7:6 若球員身體的任何一部分觸及場區外地面的同時觸碰場內的球，應判對隊得一自由球（*規則 13:1a*）。

若控球隊一名非持球球員站出場區外，裁判應提示該名球員返回場區內。若該名球員不按照提示作出反應，或該隊球員於稍後重複這動作，在毋須再提示下，可判對隊得一自由球（*規則 13:1a*）。這類行為，不應根據*規則 8*及*16*導致個人處罰。

### 消極比賽

- 7:7 不准許控球隊無明顯進攻或射門。同樣地，亦不容許球隊重複地拖延執行開球、自由球、界外球或守門員球。這些行為會被視為消極比賽；原則上在出示消極比賽警告訊號後，控球隊將被判罰自由球（*規則 13:1a*）。

擲自由球的地點為比賽打斷時球所在的位置。

- 7:8 當趨向出現消極比賽情況，裁判會出示消極比賽警告訊號（*手號 15*）。這訊號給予控球隊機會改變其進攻模式而避免損失控制權。如在此手號發出後十秒內仍未進行射門，裁判鳴哨判消極比賽；如十秒時間到達時，被判自由球或界外球，進攻隊可有額外三秒進攻時間（*規則 13:1a*）。

## 第八條 犯規及不君子行為

### 8:1 下列為准許的動作：

- (a) 在己方半場進行防守
- (b) 用張開的手撥走對方手中的球；
- (c) 以曲臂接觸對方球員，並可維持此接觸監視和緊貼對方；
- (d) 以軀幹阻擋對方或爭取位置；

#### 註釋：

阻擋指阻礙對方移至無人位置。阻擋的設置、維持或移除，原則上，相對對隊球員而言，必須以被動的方式進行（規則 8:2c 除外）。

### 一般不會導致個人處罰的犯規（亦需考慮規則 8:3a-d 的判決準則）

### 8:2 下列為不准許動作：

- (a) 進行全場防守，或在對方半場內進行防守；
- (b) 奪取或打走對方手中的球；
- (c) 以臂、手、腳阻擋對手或身體任何部份攆走或推開對手；包括在剛開始或正阻止對方時用手肘作出危險動作；
- (d) 挾制或抱對方（身體或球衣），即使對方仍能繼續比賽；
- (e) 衝向或跳向對方；

### 根據規則 8:3-6 導致個人處罰的犯規

8:3 若犯規動作主要或刻意地針對對方身體，必須作出個人處罰。這代表除判罰自由球或七米球外，最少亦須對犯規作出漸進處罰，由警告開始（規則 16:1），接著退場 30 秒（規則 16:3b）及取消資格（規則 16:6d）。

針對更嚴重的犯規，基於以下的判決準則有類不同程度的罰則：

- (a) 導致即時判罰退場 30 秒的犯規（規則 8:4）；
- (b) 導致取消資格的犯規（規則 8:5）；
- (c) 導致取消資格及書面報告的犯規（規則 8:6）。

## 判罰準則

在判斷何種個人處罰適合某種犯規時，可採用下列判決準則；這些準則在不同情況下可按需要綜合考慮：

- (a) 球員犯規時的位置（前方，側面，或後面）；
- (b) 犯規動作針對的身體部位（軀幹、射門手臂、腿、頭／咽喉／頸）；
- (c) 犯規動作的力量（身體接觸的強度，及／或犯規時對方正全速跑動）；
- (d) 犯規動作的影響：
  - 對球員身體及控球的影響、
  - 減慢及阻礙移動能力、
  - 阻礙比賽連貫性；

在判斷犯規時亦需考慮有關的比賽情況（例如：射門動作、被侵犯球員正跑至無人位置、其他高速跑動情況）

## 導致直接退場 30 秒的犯規

**8:4** 有部份犯規，不論球員之前曾否被警告，也會導致直接退場 30 秒。

這類處罰特別適用於犯規球員無視對對方造成的危險（亦見規則 8:5 及 8:6）；

考慮到規則 8:3 提及的判決準則，下例犯規可引致直接判罰退場 30 秒：

- (a) 高強度或針對對方高速跑動時的犯規；
- (b) 長時間挾制對方或拉倒對方；
- (c) 針對頭、咽喉或頸部的犯規；
- (d) 用力擊打對方軀幹或投擲臂；
- (e) 意圖令對方失去身體平衡（例如：對方跳起時抓著對方的腿／腳；見，規則 8:5a 除外）；
- (f) 高速衝向或跳向對方。

## 導致取消資格的犯規

**8:5** 球員攻擊對方而危及對方健康的行徑須判罰取消資格（*規則 16:6a*）。特別針對那些高強度的犯規或對方完全無法防備及無法保護自己的犯規，並因此危及健康的情況（見*規則 8:5 註釋*）。

除*規則 8:3* 及 *8:4* 的準則外，以下的判決準則亦同時適用：

- (a) 令對方跑動時、跳起時或作出投擲動作時失去平衡；
- (b) 對對方身體，尤其是面、咽喉或頸，作出特別具侵略性的動作；（身體接觸的強度）；
- (c) 違例球員犯規時展現出的魯莽態度。

### 註釋：

要算是一些十分輕微的身體撞擊，亦可造成十分危險及嚴重的後果，尤其是當犯規時球員正在跳起或跑動，因此無法保護自己時。在這種情況下，是否值得判罰球員取消資格是基於其動作對對方造成的危險，而非與對方身體接觸的強度。

## 導致取消資格（及須作出書面報告）的，特別魯莽、危險、有預謀或惡意的動作

**8:6** 若裁判認為動作特別魯莽、危險、有預謀或惡意的，裁判須賽後提交書面報告，使有關賽會可就採取進一步懲罰措施作出決定。

除*規則 8:5* 外，以下的跡象及特徵也可作為判決準則：

- (a) 特別魯莽或特別危險的動作；
- (b) 有預謀或惡意的動作，而這行為與比賽並無關連；

### 闡釋：

#### 判取消資格時是否需要作出書面報告的準則

下列準則協助分辨規則 7:5 及 7:6 的情況：

- (a) 怎樣定義「特別魯莽」的動作？
  - 毆打或類似毆打的動作
  - 無情或不負責任的動作，並沒恰當行為的觀念
  - 毫不克制的擊打
  - 傷害性的動作
- (b) 怎樣定義「特別危險」的動作？
  - 動作主要針對無法保護自己的球員
  - 危害對方健康、極度危險及嚴重的動作
- (c) 怎樣定義「有預謀」的動作？
  - 意圖及故意地作出惡意的動作
  - 肆意針對對方身體的動作，只為破壞對手行動
- (d) 怎樣定義「惡意」的動作？
  - 以鬼鬼祟祟及隱蔽的動作針對毫無防備的對手
- (e) 怎樣定義「與比賽並無關連」的動作？
  - 對非持球球員的動作
  - 與球賽戰術無關的動作

### 根據規則 8:7-11 導致個人處罰的不君子行為

不符合良好體育精神的言語或非言語行為可被視為不君子行為。這規則同時適用於在場內或場外的球員或球隊職員。對有關不君子行為，嚴重不君子行為及極端不君子行為，有 4 種不同程度罰則處理：

- 被判漸進處罰的行為（規則 8:7）；
- 被判直接退場 30 秒的行為（規則 8:8）；
- 被判取消資格的行為（規則 8:9）；
- 被判取消資格及作出書面報告的行為（規則 8:10a, b）；

### 導致漸進處罰的不君子行為

8:7 下列 a-f 為不君子行為的例子，須判由警告開始的漸進處罰（規則 16:1b）：

- (a) 抗議裁判的判決，或以言語或非言語的表達方式使裁判作出某種判決；
- (b) 以言語或姿態騷擾對方或隊友，或向對方大聲叫喊以令對方分心；
- (c) 無視距離擲球球員 1 米或以其他方式，延誤對方正式執行擲球；
- (d) 透過誇大的反應，意圖誤導裁判判斷對方的動作或誇大對方動作的影響，以引致暫停賽事或使對方受到不必要的處罰；（亦見規則 8:8h）
- (e) 當球員擴大身體面積的動作時，主動地用腳或膝部以下的腿封阻射門或阻礙傳球；純粹的反射動作，例如：雙腿合攏，不必被判罰（亦見規則 7:8 及 8:8f）；
- (f) 由於戰術原因重覆進入禁區；

### 導致直接退場 30 秒的不君子行為

8:8 部分不君子行為的性質較為嚴重，不論球員或職員之前曾否被警告，也會直接判罰退場 30 秒。這包括：

- (a) 以大聲及強烈姿態抗議，或作出挑釁行為；
- (b) 當裁判判決使球隊失去控球權時，持球球員沒有即時放下球或把球放在地上讓對手取球；
- (c) 阻礙球員取回進入替補區內的球；
- (d) 當進攻球員於雙方攻防持續比賽並未遇任何妨礙下，球員射門擊中守門員頭部；或執行七米球時，球擊中守門員的頭部，而當時守門員的頭沒有往球的方向移動；
- (e) 按規則 2:4 執行在完場訊號後的自由球時，球擊中防守球員的頭部，而當時防守球員的頭沒有往球的方向移動；
- (f) 明顯伸或抬起小腿或足部封阻射門或阻礙傳球，而該動作對比賽情況有明顯影響（亦見規則 7:4 及 8:7e）；
- (g) 主動阻止對方正式執行擲球及無視距離擲球球員 1 米及 / 或以其他違規行為妨礙擲球；
- (h) 通過俗稱“插水”的戲劇式行為，在非常有限或沒有接觸到對方的身體部位的情況下，意圖誤導裁判判斷對方的動作，以引致暫停賽事或使對方受到不必要的處罰（亦見規則 8:7d）；
- (i) 場內球員進入禁區封阻或接著直接投向空門的射門。
- (j) 球隊職員在場外指導球隊期間，意外觸碰到球或球員，從而干擾比賽進行（見規則 8:10b (i)）。

#### 附註：

守門員被球擊中的準則如下：

- 只適用於雙方攻防持續比賽下，如射門球員與守門員的中間沒有任何防守球員。
- 頭部必須是被球擊中的第一接觸點；此例不適用於如球先擊中守門員其他部份再擊中頭部。
- 此例不適用於如守門員的頭部往球方向移動。
- 如守門員意圖誤導裁判以引致對方被處罰（如球擊中守門員胸部後），守門員將按球例 8:8h 被判漸進處罰。

### 導致取消資格的嚴重不君子行為

8:9 部份不君子行為可被視為嚴重至須判罰取消資格。下列為部份該行為的例子：

- (a) 裁判判決後，明顯不悅地把球擲走或擊球；
- (b) 守門員明顯不悅地防守七米球；
- (c) 比賽停頓時刻意地把球擲向對方；若在近距離、用力地擲向對方，更可被視為上述規則8:6的「特別魯莽行為」；
- (d) 被犯規後的報復行為。

### 導致取消資格（及須作出書面報告）的極端不君子行為

8:10 若裁判判斷該行為極端違反體育精神，裁判將按下列指引判罰。

以下（a及b）是一些例子，裁判賽後必須提交書面報告，使賽會可就採取進一步懲罰措施作出決定。

- (a) 直接向其他人，例如：裁判、計時員／記錄員、技術代表、球隊職員、球員、觀眾等作出侮辱或恐嚇行為；該行為可以言語或非言語的形式（例如：面部表情、姿態、身體語言或身體接觸）表達；
- (b) (i) 球隊職員在比賽場區或替補區內干擾比賽；或  
(ii) 球員非法進入球場（見規則4:6）或在替補區破壞一個明顯得分機會；（亦見規則8:8j）。

#### 闡釋：

對人吐口水被視為毆打一類的動作，必須按規則8:10a（取消資格及作出書面報告）。而「吐口水濺中對方」（按規則8:10處罰）及「吐口水未能濺中對方」（只視為意圖，按規則8:9處罰）之處理不變。

#### 闡釋：

##### 額外球員或球隊職員干擾賽事

當額外球員或球隊職員干擾賽事，對如何作出判罰及賽事如何恢復進行，會以下列準則作出決定：

- ◆ 球員或球隊職員；
- ◆ 是否破壞明顯得分機會

上述準則會以下列不同的形式發生：

- (a) 當出現明顯得分機會時，額外球員在非替補情況下進入球場。
  - 正確規則演繹：判七米球，額外球員被取消資格，裁判需提交書面報告
- (b) 非法替補：計時員 / 技術代表在明顯得分機會時鳴哨。
  - 正確規則演繹：判七米球，非法替補球員被罰退場 2 分鐘
- (c) 當出現明顯得分機會時，球隊職員進入球場。
  - 正確規則演繹：判七米球，球隊職員被取消資格，裁判需提交書面報告
- (d) 與(c)情況一樣，但沒有明顯得分機會時。
  - 正確規則演繹：判自由球，球隊職員被漸進處罰

## 得 分

**9:1** 當球完全越過門柱間的球門線（見圖 4），而球在擲出前或擲出途中，擲球者、其隊友或其球隊職員並未違例，即判得分。底線裁判需鳴短哨兩聲及作出手號 10 確定得分。

若防守隊違例而球仍然進入球門，得分仍然有效。

若球在完全進入球門前，比賽為裁判、計時員或技術代表所打斷，該入球不能成立。

若一球員將球擲入己方球門，應判對隊得分；除非該球為守門員執行之守門員球（規則 12:2 第 2 段）。

### 註釋：

當裁判確信一應該進入球門的球，為不應在比賽中參與的人或事物（觀眾等）所阻礙，而最終不能使球進入球門時，應判入球得分。

**9:2** 裁判宣判得分，接著又已鳴哨開球後，得分的判決不得更改（規則 2:9 註釋除外）。

若半場／完場訊號緊隨著一入球後發出，而未能從新開球，裁判必需明確表示得分有效。

### 註釋：

裁判宣判入球後，該得分即可顯示在計分板上。

**9:3** 得分後，被攻入的一方執行守門員繼續比賽。

**9:4** 進攻隊伍必須進行最少一次傳球，方可射門得分。（不包括上、下半場比賽開始時的開球及守門員球；執行自由球或界外球可直接射門射分）

**9:5** 得分較多的一隊為勝方。若兩隊得分相同或均沒有得分時，比賽即成和局（見規則 2:2）。

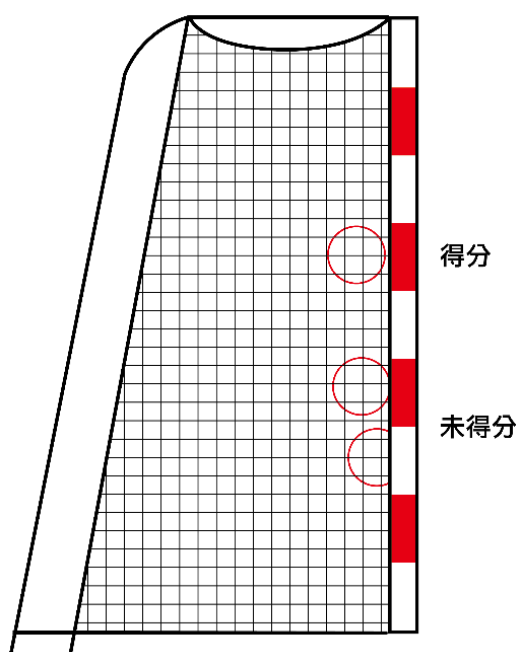


圖 4：得分

## 第十條 開 球

**10:1** 比賽開始時，由擲毫得勝而選擇開球的一隊執行開球，對隊有權選擇場地。相反，若擲毫得勝的一隊選擇場地，則由對隊開球。

下半場雙方交換場地作賽。下半場比賽開始，由上半場沒有執行開球的球隊執行開球。

**10:2** 應採用以下方式於開球位置執行開球：

- 開球可於開球位置內向任何方向執行。在裁判鳴哨後 3 秒鐘內將球擲出（規則 13:1a，15:7 第 3 段）。
- 只有開球球員及球都完全在開球位置內，裁判才可鳴哨進行開球（規則 15:6）。
- 開球球員於完成開球前，不可離開開球位置（規則 13:1a，15:7 第 3 段）。
- 可於跑動時執行開球，惟不可於跳躍時開球（規則 13:1a，15:7 第 3 段）。
- 以下將視為完成開球：
  - ◆ 開球球員將球擲出，球已越過開球位置；
  - ◆ 球已擲出但未有越過開球位置，並由隊友於開球位置內觸及或控制球。
- 開球隊的隊員於鳴哨前不得越過中線，於開球位置內除外。（規則 15:6）
- 於執行開球時，防守隊球員必須於開球位置外直至完成開球。（完成開球前，不可進入開球位置接觸球或進攻球員，但不用離球 1 公尺）（規則 15:4，8:7c 及 8:8g）

**10:3** 在每半場開始的擲球，雙方球員必須位於自己半場的場區內。

## 第十一條 界外球

11:1 當整個球越出邊線，或防守隊的場內球員最後觸球，使球越出他所屬一方之外球門線；

當球觸及天花板或場地上空固定物體時，亦由對隊擲界外球。

11:2 擲界外球時，裁判毋須鳴哨（規則 15:5b 除外），由球出界前或球觸及天花板或上空固定物前，最後觸球的球員之對隊擲球。

11:3 擲界外球應在球越出邊線的地點擲出，如果球是越出外球門線，應在出界一方的外球門線與邊線之交接處擲球。

如球觸及天花板或場地上空固定物，擲球位置應在球觸及天花板或場地上空固定物的最近的邊線上。

11:4 擲球球員必須有一隻腳踏在邊線上，並保持在這位置上，直至球離開手為止。另一隻腳則沒有任何限制（規則 13:1a，15:6，15:7 第 2 及 3 段）。

### 闡釋：

擲界外球需把球擲向比賽場區並越過邊線。

11:5 擲界外球時，對隊球員必須距離擲球球員最少 1 米（見規則 15:4，15:9，8:7c 及 8:8g）。

若緊貼著己方禁區線外站立時，此規則並不適用。

## 第十二條 守門員球

12:1 下列為守門員球：

- (i) 對隊球員違反規則 6:2a 進入禁區；
- (ii) 守門員在禁區內控制球及身體或球在禁區地面上停留 (規則 6:4-5)；
- (iii) 對隊球員觸及在禁區內地面滾動的球 (規則 6:5 第 1 段)；或
- (iv) 被守門員或對隊球員最後觸球而越出外球門線。

以上所有情況表示球應被視為「球賽停頓」中，不論在判定為守門員球時或完成擲球前發生任何犯規，均以擲守門員球恢復比賽 (規則 13:3) (亦見規則 7 關於球在「球賽進行」的定義)。

12:2 擲守門員球時，守門員在禁區內將球擲出禁區線外，裁判不須鳴哨 (規則 15:5b 除外)。

當守門員把整個球擲離禁區線後，即視作完成擲守門員球。

對隊球員容許緊貼禁區線外站立，但直至球已越出禁區線前，不容許觸及禁區內的球 (規則 15:4, 15:9, 8:7c 及 8:8g)。

## 第十三條 自由球

### 自由球的決定

**13:1** 原則上，裁判於下列情況會中斷比賽及判對隊擲自由球恢復比賽：

- (a) 控球隊違例必須導致失去控球權（見規則 4:2-3，4:5-6，4:9，5:6-10，6:5 第 1 段，6:7b，7:4，7:6，7:7-8，8:2-10，10:2，11:4，13:7，14:4-7，15:7 第 3 段及 15:8）；
- (b) 對隊違例引致控球隊失去控球權（見規則 4:2-3，4:5-6，5:5，6:2b，6:7b，7:4 及 8:2-10）。

**13:2** 裁判須允許比賽繼續，以避免過早判自由球之決定干擾比賽。

這表示，根據規則 13:1a，如進攻隊違規後被防守隊立即取得控球權，裁判不應判自由球。

同樣地，根據規則 13:1b，裁判不應因防守隊違規而中斷比賽。除非進攻隊明顯失去控球權或不能再繼續進攻。

因違反規則而須給予個人處罰時，在沒有對犯規隊伍的對隊造成不利的原則下，裁判可即時打斷比賽。否則，該判罰需要延遲，直至該進攻結束為止。

規則 13:2 原則上不適用於違反規則 4:2-3 或 4:5-6，這通常是因為計時員、技術代表或裁判介入而令比賽即時中斷。

#### 闡釋：

如在明顯得分機會時，發生根據規則 4:4-6（替補犯規或非法進場）的違規情況，而違規球員並未直接干擾該明顯得分機會，裁判或技術代表有權根據規則 13:2 得益原則，直到明顯得分機會結束為止。若應用以上得益原則，則規則 8:10b(ii) 將不適用。

**13:3** 若在球賽停頓時，發生會按規則 13:1a-b 判罰自由球的犯規，比賽應按停頓的原因，以相關的擲球恢復賽事。

**13:4** 除按規則 13:1a-b 指出的情況外，要算是沒有違例情況出現的情況下，若球賽（在「球賽進行」時）被中斷，中斷後一般都以擲自由球恢復比賽：

- (a) 若其中一隊控制球時賽事被中斷，此球隊可保留控球權；
- (b) 若沒有任何一隊控制球時，由最後控球的球隊再擁有控球權；

**13:5** 裁判鳴哨判罰控球隊自由球時，持球球員必須即時放開球或把球放在地上，使球可繼續投入比賽（規則 8:8b）。

## 執行自由球

**13:6** 擲自由球通常毋須鳴哨 (*規則 15:5b 除外*); 原則上, 應在犯規地點擲球。下列情況除外:

按*規則 13:4a-b* 的情況, 原則上應在中斷比賽的地點, 鳴哨後擲自由球。

如裁判或技術代表 (來自國家聯會) 因為防守隊球員或職員違例而中斷比賽, 導致口頭警告或個人處罰, 若比賽中斷時球所在的位置比犯規地點更為有利, 自由球應在該地點執行。

若計時員按*規則 4:2-3* 或 *4:5-6* 的違例中斷比賽, 前段所述的例外情況亦適用。

按*規則 7:7*, 因消極比賽所判的自由球, 應在比賽打斷時, 球所在的位置擲球。

縱使以上各段已說明基本原則和程序, 自由球不應在己方禁區內或對隊自由球線內執行。在任何情況下, 若前述各段的擲球位置位於上述兩個區域, 擲球地點必須移至緊貼該限制區域外的最近地點。

### 註釋:

如擲自由球的正確位置貼近對方的自由球線, 執行擲球的地點必須準確。但隨著遠離對隊的自由球線至己方的禁區線外, 擲球的地點可逐漸寬限至距離犯規點 1 米處。若因違反*規則 13:5* 的犯規而需根據*規則 8:8b* 作出處罰, 以上寬限距離並不適用。在這些情況下, 擲球應於犯規地點執行。

**13:7** 在未完成擲球前, 擲球隊之隊員不得觸及或超越對方的自由球線。同時參考*規則 2:5* 的特別限制。

在自由球擲出前, 如進攻球員位於自由球線及禁區線間, 若其不正確位置對比賽構成影響, 裁判必須更正位置 (*規則 15:3 及 15:6*)。糾正後之自由球須待鳴哨後方可擲出 (*規則 15:5b*)。在執行鳴哨前之擲球時, 若擲球隊球員在執行擲球時 (球未離開擲球者的手) 進入限制區域, 同樣的程序亦適用 (*規則 15:7 第 2 段*)。

在執行鳴哨後的自由球時, 如進攻隊球員在球離開擲球者的手前觸及或越過自由球線, 防守隊便可獲得自由球 (*規則 15:7 第 3 段及 13:1a*)。

**13:8** 擲自由球時, 對隊球員必須保持距離擲球球員不少於 1 米。干擾執行自由球, 應依據*規則 15:9, 8:7c 及 8:8g* 處罰。

## 第十四條 七米球

### 七米球之決定

14:1 下列情況應判七米球：

- (a) 在場區的任何位置，對隊球員或職員非法破壞一明顯得分機會時；
- (b) 當有明顯得分機會時，出現除裁判以外的不適當的鳴哨；
- (c) 非參賽者破壞一明顯得分機會時，例如：觀眾進入球場或以哨聲使球員停止進攻（規則9:1 附註適用的情況除外）；

同樣地，本規則同時適用於一些無可避免的事件，例如突然停電，該些事件正好在明顯得分機會出現時使賽事中斷。

「明顯得分機會」之定義可參閱規則註釋4。

14:2 縱使違反規則14:1a，若球員仍能充份控制球及身體，但隨後放棄利用該明顯得分機會，沒有理由給予七米球。

當有可能判七米球時，裁判須延遲中斷比賽，直至明確地判斷七米球是正當及有必要的。攻擊球員即使被防守者侵犯仍能取得入球，明顯地沒有理由判七米球。相反，若攻擊球員被侵犯後明顯未能控制球或身體，而失去明顯得分機會時，就應判七米球。

規則14:2 不適用計時員、技術代表或裁判因發生規則4:2-3 或 4:5-6 而需要即時中斷比賽的違規情況。

14:3 判七米球時，若比賽明顯地出現延誤的情況，例如替換守門員或擲球球員時，裁判可作出暫停。此暫停之決定應與規則註釋2 之原則及準則相同。

## 執行七米球

- 14:4 擲七米球時，擲球者必須在裁判鳴哨後3 秒鐘內直接射門（規則 15:7 第 3 段及 13:1a）。
- 14:5 擲球者須站在七米線後但不多於 1 米遠的位置上（規則 15:1 及 15:6）。裁判鳴哨後，擲球者在球離手前不得觸及或越過七米線（規則 15:7 第 3 段及 13:1a）。
- 14:6 擲七米球後，擲球者及其隊友不得再次觸球，除非球已觸及對隊球員或球門（規則 15:7 第 3 段及 13:1a）。
- 14:7 擲七米球時，擲球者的隊友必須位於自由球線外，直至球已離開擲球者的手（規則 15:3 及 15:6）。如有違反者，擲球隊應被判罰自由球（規則 15:7 第 3 段及 13:1a）。
- 14:8 擲七米球時，對隊隊員必須維持在自由球線外及距離七米線最少 1 米，直至球已離開擲球者的手。如有違反者，若射門不入，須重擲七米球，但毋須個人處罰。
- 14:9 如在球離開擲球者的手前，守門員越過守門員制線（規則 1:7 及 5:11），除非該七米球得分，否則應重擲。守門員毋須個人處罰。
- 14:10 當主射七米球的球員已持球在正確位置準備射門時，即不可替換守門員。如守門員在這刻仍試圖替換，他應被判罰不君子行為（規則 8:7c，16:1b 及 16:3d）。

## 第十五條 擲球通則（開球、界外球、守門員球、自由球及七米球）

### 擲球球員

15:1 在執行擲球前，擲球球員必須位於正確的位置上，而球必須在他的手中（*規則15:6*）。

除擲守門員球（見*規則12:2*）及於開球位置執行開球（*規則10:2*）外，擲球球員同一隻腳的其中一部份必須持續與地面保持接觸，直至球離手為止（*規則10:2 除外*）。另一隻腳可重複提起及放下（亦見*規則7:3*）。

擲球者必須於正確的地點執行擲球，直至完成擲球（*規則15:7 第2 及 3 段*）。

#### 附註：

在執行擲球前（擲守門員球除外），擲球球員必須保險直立姿勢，即除了腳以外，身體其他部位不得接觸地面。

15:2 當球離開擲球球員的手時，即視作完成擲球（*規則12:2*，*10:2 除外*）。

在球觸及其他球員或球門前，擲球球員不得再次觸球（*規則15:7 及 15:8*）。同時參閱*規則14:6* 情況下的其他限制。

除擲守門員球（即球在「球賽停頓」時（*規則12:1*）「擺烏龍」不能得分除外（即球掉進己方球門），所有擲球均可直接射門得分。

### 擲球者其他隊員

15:3 擲球者其他隊員必須位於相關擲球所規定的位置上（*規則15:6*）。球員必須保持於正確位置上，直至球離開擲球者的手為止（*規則10:2 除外*）。

執行擲球時，可以遞交給其他隊員（*規則15:7 第2 段及第3 段*）。

### 防守球員

15:4 防守球員必須位於相關擲球所規定的位置上，直至球離開擲球者的手為止（*規則10:2*、*12:2 及 15:9 除外*）。

執行開球、界外球或自由球時，防守隊球員位置不正確，如即時擲球沒有對進攻隊不利，裁判不必更正；否則，應予以更正。

## 恢復比賽的訊號

15:5 下列情況，裁判必須鳴哨恢復比賽：

- (a) 每次執行開球（規則10:2）或擲七米球時（規則14:4）；
- (b) 當擲界外球、守門員球或自由球時：
  - 於暫停後恢復比賽；
  - 按規則13:4，以自由球恢復比賽時；
  - 當有延誤執行擲球時；
  - 於更正球員位置後；
  - 口頭警告或警告後。

在其他情況下，當裁判若判斷情況合適，亦為了清晰，可以鳴哨恢復比賽。

原則上，若球員位於符合規則15:1，15:3及15:4要求的位置，裁判毋須鳴哨恢復比賽（規則13:7第2段及15:4第2段除外）。若裁判已鳴哨示意擲球，儘管防守隊球員位置錯誤，該等球員完全有權攔截對方。

鳴哨後，擲球球員必須在3秒鐘內將球擲出。

## 懲罰

15:6 擲球球員或其隊友於執行擲球前違例，例如位置不正確或其隊友觸及球，必須予以糾正（規則13:7第2段除外）。

15:7 擲球球員或其隊友（規則15:1-3）執行擲球時違規之處理，主要視乎擲球前是否透過鳴哨恢復比賽。

原則上，若犯規是發生在未經鳴哨執行之擲球（鳴哨前擲球），一般都是先作出更正及在鳴哨後重新擲球。但是，與規則13:2同樣的得益概念在這情況下亦適用。若擲球隊不正確地執行擲球，隨即又失去控球權時，這應視作為完成擲球及繼續比賽。

原則上，若犯規是發生在鳴哨後執行之擲球（鳴哨後擲球），則必須處罰。這適用於，例如擲球球員跳起擲球，或球離手前移離正確位置。規則亦適用於鳴哨後，球離開擲球者的手前，其隊友走入非法的位置（規則10:2除外）。這些情況下，擲球隊將喪失擲球機會，由對方在犯規地點（規則2:6除外）擲自由球（規則13:1a）。規則13:2的得益概念在這情況下亦適用，即是，若在裁判中斷比賽前，擲球隊已經失去控球權，可讓賽事繼續進行。

**15:8** 原則上，所有在擲球後隨即發生的或與擲球有關之違例應予判罰。這參照規則 15:2 第 2 段，當擲球球員於擲球後，在球未觸及其他球員或球門時再次觸球，這可以是運球、球在空中未著地時再次接球或把球放在地上再次拾起。這應判對隊得一自由球（規則 13:1a）。規則 15:7 第 3 段描述之得益概念在這情況下亦適用。

**15:9** 除規則 14:8，14:9 及 15:4 第 2 段及 15:5 第 3 段的描述外，防守球員干擾對隊執行擲球，例如：沒有即時回到正確的位置上或隨即跑至一個不適當的位置時，都應判罰。這適用於無論在執行擲球前或正在擲球中（球未離開擲球者的手前）的情況。

這同時適用於無論是否透過鳴哨恢復比賽的情況。規則 8:7c 或 8:8g，聯同規則 16:1b 及 16:3d 適用於上述情況。

擲球若被防守球員干擾造成不利時，原則上應判控球隊自由球。若擲七米球時被防守球員干擾造成不利時，都需要重新擲球。

**闡釋：**

規則 15:7 第 3 段及規則 15:8 已包含一些擲球違例的例子。運球及把球放在地上（執起球前）亦視為違規；此亦包括擲球時從地上取得球。（守門員球除外）

此情況下，違規行為將按規則 15:7 及 15:8 執行。（更正或判罰）

## 第十六條 罰 則

### 警 告

16.1 下列情況可判罰警告：

- (a) 需判漸進處罰的犯規 (*規則 8:3 ; 相對規則 16:3b 及 16:6d*);
- (b) 需判漸進處罰的不君子行為 (*規則 8:7*);

#### 註釋：

個別球員的警告以每人 1 次為限，對球員的警告，每隊不應多於 3 次；此後之判罰最少為退場 30 秒。

一名曾被判罰退場 30 秒的球員，不得再被判罰警告。

對球隊職員的警告，每隊以 1 次為限。

16.2 裁判作出警告判決時，須向被罰球員或職員及計時員／記錄員舉起黃牌示意 (*手號 11*)。

### 退 場

16.3 下列情況應判退場 (30 秒)：

- (a) 替補犯規、額外球員進場或球員於替補區非法干擾場內比賽 (*規則 4:5-6 ; 規則 8:10b (ii) 除外*);
- (b) 球員作出*規則 8:3* 的犯規前曾被警告或其隊球員已被警告 3 次 (*見規則 16:1 註釋*);
- (c) 作出*規則 8:4* 的犯規；
- (d) 球員作出*規則 8:7* 的不君子行為前曾被警告或其隊球員已被警告 3 次；
- (e) 球隊職員作出*規則 8:7* 的不君子行為前曾被警告或其隊職員已被警告；
- (f) 球員或球隊職員作出*規則 8:8* 的不君子行為 (*亦見規則 4:6*);
- (g) 球員或球隊職員因被取消資格引致的後果 (*規則 16:8 第 2 段 ; 規則 16:11b 除外*)。
- (h) 球員剛被判罰退場 30 秒後，在比賽重新開始前作出不君子行為 (*規則 16:9a*)。

#### 註釋：

球隊職員總計不可能被判罰多於一次的退場 30 秒

按照*規則 16:3e*，球隊職員被判罰退場 30 秒時，該職員容許留在替補區內執行其職務。

但是，該隊伍須減少 1 名場內球員比賽 30 秒。

- 16:4** 於暫停後，裁判作出退場 30 秒的判決時，須向被罰球員或職員及計時員／記錄員作出明確手號，即高舉一手並伸出兩隻手指（手號 12）。
- 16:5** 退場時間應為 30 秒；如同一球員第三次被判罰退場，應被判取消資格（規則 16:6d）。

**註釋：**

比賽常規時間為上、下半場各 10 分鐘以下的賽事，退場時間應為 30 秒。

國家手聯有權修改比賽常規時間，如比賽常規時間為上、下半場各 10 分鐘或以上的賽事，退場時間應為 1 分鐘。

退場期間，退場球員不得參與賽事，該球隊亦不容許以其他球員取代其場內位置。

退場時間由裁判鳴哨恢復比賽時開始計算。

如上半場結束時被判退場時間不足 30 秒，應在下半場繼續完成剩餘之退場時間。若球員於常規比賽完場時仍未完成退場 30 秒，代表該球員不具備參賽資格參與接著按規則 2:2 註釋安排之擲七米球決勝程序。

**取消資格**

- 16:6** 下列情況應判取消資格：
- a) 作出規則 8:5 及 8:6 的犯規；
  - b) 球員或球隊職員在場內或場外作出規則 8:9 的嚴重不君子行為或規則 8:10 的極端不君子行為；
  - c) 球隊職員按規則 16:1b 及 16:3e 被警告及退場後，其中一名球隊職員作出規則 8:7 的不君子行為；
  - d) 球員被判罰第 3 次退場 30 秒的後果（規則 16:5）；
  - e) 七米球決勝時發生值得留意的或重覆的不君子行為（規則 2:2 註釋及 16:10）；
- 16:7** 於暫停後，裁判作出取消資格的判決時，須向被罰球員或職員及計時員／記錄員作出明確手號，即舉起紅牌示意（手號 11，亦見規則 16:8）。

- 16:8** 被判罰取消資格的球員或職員，在剩餘的比賽時間內不得繼續參與比賽，並須立即離開比賽場地及替補區。離開後，該球員或職員不得以任何形式與球隊保持接觸或聯繫。

**註釋：**

為便於管理，建議幼兒手球比賽期間在每邊角落位置後方安排坐椅供被判罰取消資格的球員。

球員或球隊職員於比賽期間，無論在場內或場外，被判罰取消資格時，都需要連同退場 30 秒，這表示該球隊須減少一名場內球員（*規則 16:3f*）。若球員在 *規則 16:9b-d* 的情況下被判取消資格，球隊須減少一名場內球員 1 分鐘。

取消資格使受罰球隊參賽的球員或職員人數減少（*規則 16:11b 除外*）。但球隊可在退場 30 秒後，再次補回場內球員。

*規則 8:6 及 8:10a-b* 指出，若出現根據規則判罰取消資格及作出書面報告，使有關賽會作進一步懲罰的情況，需即時通知「球隊職員代表」及技術代表（見*規則註釋 7*）有關決定。

根據以上情況，裁判於出示紅牌後，將顯示藍牌作指示。

**同時違反多於一條規則**

- 16:9** 如球員或球隊職員，同時地或於恢復比賽前連續地違反多於一條規則，而各項違例可導致不同處罰時，原則上只須給予最嚴重的一項處罰。

但在下列特殊情況下，球隊須減少 1 名球員 1 分鐘（即 60 秒）：

- (a) 若球員剛被判罰退場 30 秒，在恢復比賽前，該球員再犯不君子行為，這球員將被加罰退場 30 秒（*規則 16:3g*）；若加罰的退場是該球員的第三次退場，他將被判取消資格；
- (b) 若球員被判取消資格（直接地或因第三次退場），在恢復比賽前，該球員再犯不君子行為，該隊將被進一步處罰，使球隊需減少 1 名球員比賽 1 分鐘（*規則 16:8 第 2 段*）；
- (c) 若球員被判退場 30 秒，在恢復比賽前，該球員再犯嚴重或極端不君子行為，他將被進一步判罰取消資格（*規則 16:6b*）；這些處罰導致球隊減少 1 名球員比賽共 1 分鐘（*規則 16:8 第 2 段*）；
- (d) 若球員被判取消資格（直接地或因第三次退場），在恢復比賽前，該球員再犯嚴重或極端不君子行為，該隊將被進一步處罰，使球隊而減少 1 名球員比賽 1 分鐘（*規則 16:8 第 2 段*）。

**闡釋：**

如果一名球員被取消資格後，又違反根據規則 8:10a 的極端不君子行為，該球員將被判額外的取消資格（及須作出書面報告），球隊須減少 1 名球員 1 分鐘。

## 比賽期間之犯規

**16:10** 比賽期間之犯規引致的處罰是按規則 16:1，16:3，16:6 執行。

「比賽期間」的概念包括所有比賽中斷期間、暫停、隊暫停及加時。其他決勝方式（例如：擲七米球），只有規則 16:6 適用。

這表示任何值得留意或重覆的不君子行為將使肇事球員不得繼續參與賽事（見規則 2:2 註釋）。

## 比賽時間以外之犯規

**16:11** 在球場所有範圍內，如球員或球隊職員於比賽期間以外的時間，作出不君子行為、嚴重不君子行為、極端不君子行為或任何形式的魯莽行動（見規則 8:6-10）時，判罰如下：

### 比賽前

- (a) 不君子行為應按規則 8:7-8 給予警告，並計算入球員、球隊職員或球隊的警告總數中；
- (b) 球員或球隊職員，被認為作出規則 8:6 或 8:10a 的行為時，應被取消資格，但該隊亦容許登記 10 名球員及 3 名職員出賽；規則 16:8 第 2 段描述的只適用於在比賽進行中；因此，這樣的取消資格是不會連同退場 30 秒的。

因為事件發生時未必能確立犯規人員為參賽人員的事實，因此，不管何時發現犯規人員為參賽人員，上述處罰可於比賽任何時間實施。

### 比賽後

- (c) 書面報告。

## 第十七條 裁 判

17:1 每場比賽均由兩名權責相等的裁判負責，並由一名計時員及一名記錄員協助。

17:2 由進入球場範圍的一刻開始，裁判須監管各球員及球隊職員的行為，直至離開為止。

17:3 裁判須負責在賽前檢查球場、球門及球；並負責揀選球作比賽用（規則1及3:1）。

裁判亦須確保兩隊制服整齊。他們需檢查記錄表及球員裝備。他們須確定替補區內球員及職員的數目合乎規定，裁判亦需確定雙方球隊的「球隊職員代表」。如有不符合規定的地方，須加以糾正（規則4:1-2及4:7-9）。

17:4 由其中一名裁判會同另一名裁判，在兩隊「球隊職員代表」前，或任何代表「球隊職員代表」之球隊職員或球員（例如，球隊隊長）前主持擲毫。

17:5 原則上，整場賽事應自始至終由相同的兩名裁判管理。

他們負責確保球賽依據規則進行，對任何犯規必須處罰（規則13:2及14:2除外）。

若其中一名裁判無法繼續執法時，而又無法找到一名或一對替補裁判的情況下，另一名裁判將單獨執行餘下時間之裁判工作。

### 附註：

國家手聯有權在他們所屬的責任範圍下，對有關規則17:5第1及3段的應用作出修訂。

17:6 若兩名裁判對一個犯規，判罰相同球隊但對罰則輕重有不同意見時，應先通過協商作出一致裁決。如無法達成一致裁決，應執行較重的罰則。

17:7 若兩名裁判對犯規或球離開場區同時鳴哨，但對判何隊獲控球權持不同意見時，裁判應在通過協商後，作出一致裁決。如無法達成一致裁決，應以場內裁判的判決為準。

裁判在協商時必須暫停比賽，於達成共識後，裁判須作出明確手號，並於鳴哨後恢復比賽（規則2:8d及15:5）。

17:8 兩名裁判均有責任記錄得分。裁判亦應記錄警告、退場及取消資格。

17:9 兩名裁判均有責任管理比賽時間。如對計時員的準確性存有疑惑時，應通過協商作出一致裁決（亦見規則2:3）。

### 附註：

國家手聯有權在他們所屬的責任範圍下，對有關規則17:8及17:9的應用作出修訂。

**17:10** 比賽結束後，裁判有責任檢查記錄表是否填寫正確。

按規則 8:6 及 8:10 的犯規而處罰之取消資格必須在記錄表中註明原因。

**17:11** 裁判或技術代表依據其對事實的觀察或判斷而作出的決定為最終判決。

只可以對不依照規則作出的裁決可提出上訴。

比賽期間，只有球隊指定的「球隊職員代表」可向裁判表達意見。

**17:12** 兩名裁判均有權暫停比賽或終止比賽。

在決定終止比賽前，應盡力使比賽能繼續進行。

**闡釋：**

如觀眾作出危害球員的行為，規則 17:12 亦同樣適用，例如使用紅光線或扔下向類型的物品。裁判可採取以下決定：

- ⇒ 如有需要，即時中斷比賽；
- ⇒ 要求觀眾停止作出干擾比賽的行為；
- ⇒ 如有需要，可要求觀眾離開，比賽可在所有觀眾離開比賽場地時恢復；
- ⇒ 主隊要求加強安全措施；
- ⇒ 提交書面報告；
- ⇒ 比賽中斷時，一般應用規則 13:3 恢復。
- ⇒ 如比賽中段時出現明顯得分機會，將應用規則 14:1c。
- ⇒ 如非以上情況，將按比賽中斷前，最後控球的球隊以自由球恢復比賽。

**17:13** 黑色制服主要為裁判使用。

**17:14** 裁判及技術代表可以電子裝備作內部通訊。使用規則可由有關手聯決定。

## 第十八條 計時員及記錄員

**18:1** 原則上，計時員的主要責任為計算比賽時間、暫停及退場球員的退場時間。

記錄員的主要責任為核對球隊名單、記錄表、比賽後才到達的球員進場及不具參賽資格球員進場。

其他工作如管理替補區內球員及球場職員人數，球員進出替補，數算受傷球員在場內接受治理後完成的進攻次數，這都是計時員及記錄員的共同責任。並依據其對事實的觀察而作出判斷。

通常只有計時員（及，如適用時，由有關手聯派出的技術代表）在有必要時才能打斷比賽。

*規則註釋5* 說明計時員 / 記錄員因上述職責打斷比賽之正確程序。

**18:2** 如沒有公開計時的計分板可供使用，計時員須將已比賽的時間或餘下的比賽時間知會雙方球隊「球隊職員代表」，尤其是在暫停後。

如沒有能自動發出完場訊號的計分板，計時員需負責在半場完結或比賽結束時，發出比賽完場訊號（見規則2:3）。

如球場未裝有顯示判罰退場時間的計時器時，計時員必須在記錄檯上展示一張已寫上結束退場時間和球員號碼的咭紙。

## 手 號

當判定為自由球或界外球時，裁判必須立即出示手號表示擲球方向（手號 5 或 7）。

在適用的情況下，以合乎規定的手號以表示任何個人處罰（手號 11-12）

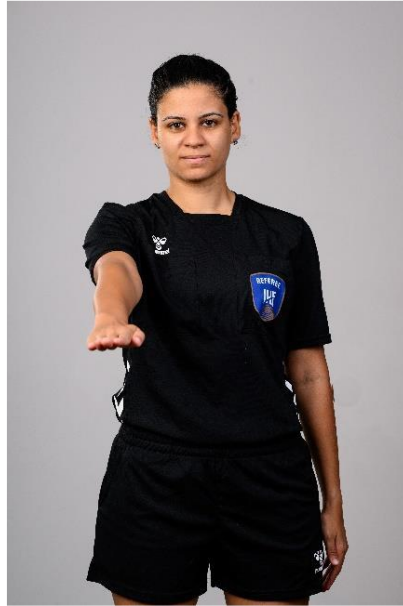
如有需要解釋判自由球或七米球的決定時，可以適當的手號 1-4 及 9 的其中一項，作為判決資訊（在沒有事前出示手號 15 的情況下，因消極比賽判罰自由球時，則必須出示手號 9）。

於相關的情況下，必須出示手號 10，13 及 14。

裁判認為有需要時，可出示手號 6，8 及 15。

手號一覽表		
1	越區	45
2	阻礙、抱人或推人	45
3	擊打 / 打手	46
4	進攻犯規	46
5	界外球 – 進攻方向	47
6	守門員球	47
7	自由球 – 進攻方向	48
8	保持 1 米距離	48
9	消極比賽	49
10	得分	49
11	警告（黃牌）；取消資格（紅牌） 將會提交書面報告指示（藍牌）	50
12	退場（2 分鐘）	50
13	暫停	51
14	暫停期間准許 2 名《具備參賽資格》人員進入比賽場區	51
15	消極比賽警告訊號	52

## 1. 越區



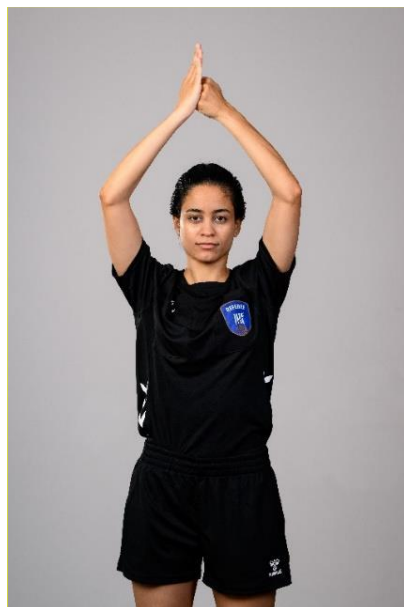
## 2. 阻礙、抱或推人



### 3. 擊打 / 打手



### 4. 進攻犯規



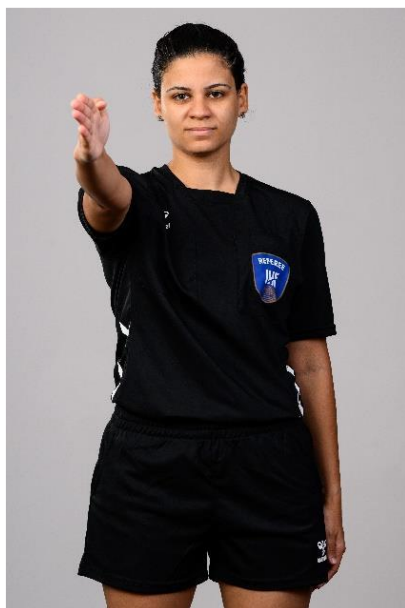
## 5. 界外球 - 進攻方向



## 6. 守門員球



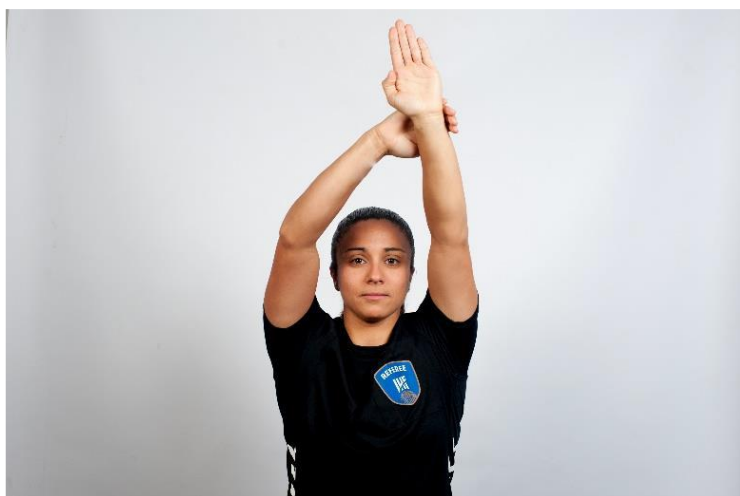
7. 自由球 - 進攻方向



8. 保持 1 米距離



## 9. 消極比賽



## 10. 得分



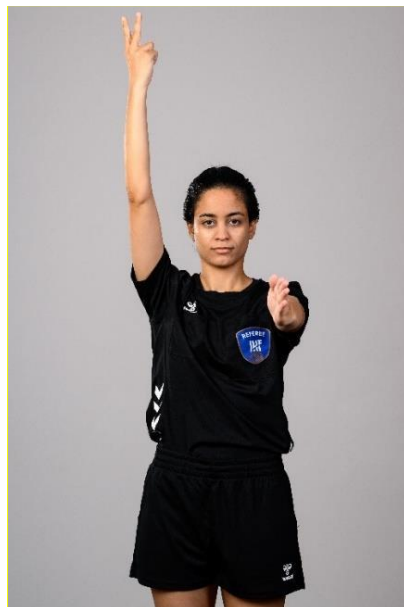
**11. 警告（黃牌）**

取消資格（紅牌）

將會提交書面報告指示（藍牌）



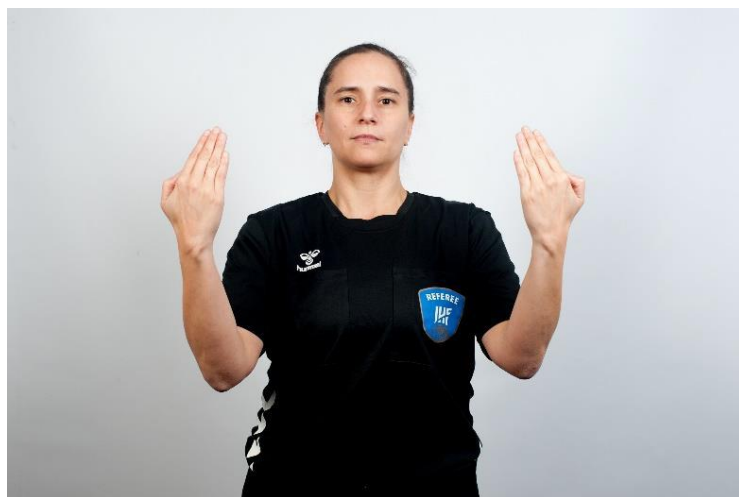
**12. 退場（30 秒）**



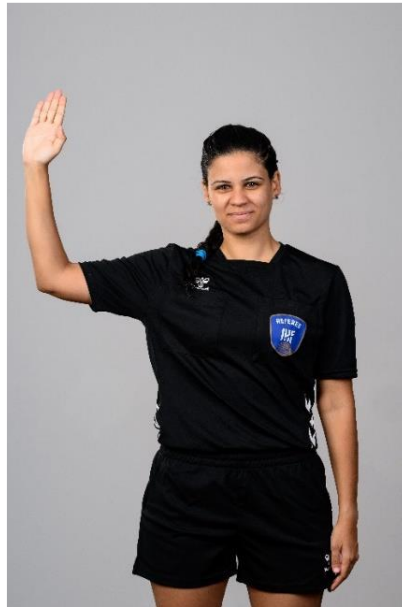
### 13. 暫停



### 14. 暫停期間准許 2 名《具備參賽資格》人員進入比賽場區



## 15. 消極比賽警告訊號



## 第 II 部份 規則註釋

### 目錄

1	完場訊號後執行之自由球 (規則 2:4-6)	54
2	暫停 (規則 2:8)	55
3	隊暫停 (規則 2:10)	56
4	「明顯得分機會」之定義 (規則 14:1)	57
5	計時員或技術代表中斷比賽 (規則 18:1)	58
6	受傷球員 (規則 4:11)	59

## 1. 完場訊號後執行之自由球 (規則2:4-6)

在許多情況下，當比賽時間完結後需要執行之自由球，球隊會因比賽勝負已經明朗，或執行自由球的位置距離對方球門太遠，在執行擲自由球時，不一定會嘗試射門得分。儘管在技術上，規則需要執行這自由球，但裁判應作出準確判斷，如球員在接近正確的位置上將球掉在地上或將球交給裁判，應視作為已完成擲球。

若球隊明顯希望射門得分，裁判必須盡力處理這次射門機會（儘管機會很小），並確保情況不致演變成浪費時間和一場「鬧劇」。裁判應迅速使雙方球員位於正確的位置上，以使自由球可以立即執行。至於規則2:5 關於球員位置及替補的新限制，必須執行（規則4:5 及 13:7）。

裁判必須注意雙方隊伍的其他可處罰的違例。例如防守球員作出連續的違例，違規者必須受到處罰（規則15:4，15:9，16:1b，16:3d）。此外，進攻隊球員在執行自由球時亦會經常違例，例如：一名或多名球員在鳴哨後、球離開擲球者的手前越過自由球線（規則13:7 第3段），或執行擲球的球員在擲球時走動或跳起（規則15:1，15:2，15:3）。

此等違規射門得分是不應容許的。

## 2. 暫停 (規則 2:8)

除了規則 2:8 列出必須給予暫停的情況外，裁判亦應考慮其他情況下可給予暫停。下列為一些非必要，但通常會給予暫停的例子：

- a) 受外界影響，例如有必要抹擦比賽場地時；
- b) 懷疑球員受傷時；
- c) 球隊明顯浪費時間，例如延誤執行擲球，或球員把球擲至遠處，或不放下球時；
- d) 如球觸及天花板或場地上空的固定物後 (規則 11:1)，球彈至距離擲界外球的地點很遠處，造成不必要的延誤。
- e) 場內球員與守門員進行替補，並須由守門員擲守門員球恢復比賽。

對於上述或其他情況是否決定需要暫停時，裁判應首先考慮不給予暫停會否對其中一隊造成不公平；例如在比賽末段，若其中一隊球隊以大比數領先，未必要暫停賽事用以抹擦地板。同樣地，球隊因某些原因引致延誤或浪費時間，造成本身不利時，明顯地無理由給予暫停。

另一個重要因素是評估中斷時間的持久性。因受傷而中斷比賽，往往是很難估計所需要的時間，故此，最穩健的是給予一次暫停。相反地，裁判不應因球離開球場而立即給予暫停。很多時，球都能很快返回比賽中。如果球不能馬上返回球場，裁判應儘快使用備用球投入比賽 (規則 3:4) 以避免不必要的暫停。

### 3. 隊暫停 (規則 2:10)

在常規比賽時間內，每隊在上、下半場各有一次一分鐘隊暫停的機會（不適用於加時比賽內）。

當球隊提出隊暫停時，必須由球隊職員把「綠咭」放在計時員面前的檯上（建議綠咭的尺寸約為 15x20 厘米，正反兩面都有一個大的“T”字）。

只有控球隊才能要求隊暫停（比賽進行中或比賽打斷時）。在球隊未有失去控球權，而計時員又有足夠時間鳴哨的情況下（否則，「綠咭」應退回該球隊），該隊會立即獲得隊暫停。

計時員此刻鳴哨打斷比賽及按停計時器（規則 2:9），作出暫停手號（手號 13），並伸出手臂指向要求隊暫停的一方。

「綠咭」應放在記錄檯上靠近要求隊暫停球隊的一側，並在隊暫停期間一直放於該處。

裁判確認隊暫停後，計時員以另外一個計時器計算隊暫停的時間，記錄員將隊暫停時間記錄至記錄表上。

在隊暫停期間，球員及球隊職員須位於己方替補區的一方，在場內或場外均可。兩名裁判應留在球場中央，而其中一名裁判可走往記錄檯作短暫諮詢。

為根據規則 16 作出處罰，隊暫停被定義為屬於「比賽期間」（規則 16:10），因此，任何不君子行為及犯規均按正常罰則處理，無論犯規球員是在場內或場外。不君子行為（規則 8:7-10）或作出規則 8:6b 的行動皆可按規則 16:1-3 及 16:6-9 判罰警告、退場或取消資格。

當隊暫停至 50 秒時，計時員發出訊號，表示比賽將在 10 秒鐘後繼續進行。

當隊暫停時間結束時，球隊必須做好準備繼續比賽。比賽將依據暫停時的相應情況擲球繼續或，如果是在比賽進行中給予的隊暫停，應由要求隊暫停的隊伍在比賽中斷時球所在的位置擲自由球。

當裁判鳴哨恢復比賽時，計時員即開動計時器。

#### 4. 明顯得分機會之定義（見規則14:1）

根據規則14:1，「明顯得分機會」出現於：

- a) 一球員位於對方禁區前，能控制球和身體平衡，亦有射門機會，防守球員無法以合法方式阻止射門；  
這亦適用於該球員沒有持球，但已經準備好即時接球；同時沒有防守球員處於一個能以合法方式阻止球員接球的位置；
- b) 一球員在快速反攻中，取得身體平衡和持球跑向對方守門員，沒有任何防守球員能趕及在他面前阻止他的反擊；
- c) 守門員離開禁區而對方球員已控制球及平衡身體，明顯可以在不受阻礙的情況下，將球擲入空門。

##### 闡釋：

在澄清規則註釋4c所述情況，「明顯可以在不受阻礙的情況下，將球擲入空門」，明顯得分機會的定義要求球員必須獲得控球權並明確嘗試直接射向空門。此明顯得分機會的定義適用於任何類型的違規行為，無論球是在「球賽進行」或「球賽停頓」的狀態，及擲球球員及其隊友均在正確位置執行的任何擲球。

## 5. 計時員或技術代表中斷比賽 (見規則 18:1)

若計時員或技術代表打斷比賽時球賽已經停頓，球賽應以有關停頓的原因擲球恢復比賽。

若計時員或技術代表打斷比賽時，中斷正在進行中的球賽，應採用以下規定：

### A. 球員替補犯規或非法進場 (見規則 4:2-3, 5-6)

計時員 (或技術代表) **原則上** 必須即時打斷比賽，而毋須考慮規則 13:2 及 14:2 之「得益」概念。如果因防守隊違例而導致打斷比賽，並破壞了一次明顯得分機會時，必須按規則 14:1a 判罰七米球。其他情況下，應以擲自由球恢復比賽。

犯規球員應按規則 16:3a 被處罰。但是，若按規則 4:6 在出現明顯得分機會時非法進場，球員應並按規則 8:10b 及 16:6b 處罰。

### B. 其他原因中斷比賽，例如替補區內的不君子行為

#### 1. 計時員中斷比賽

計時員應等待至下一次比賽中斷時，才向裁判作出報告。

不過若計時員於比賽進行中打斷比賽，賽事由中斷時控球一方擲自由球恢復比賽。

如因為防守隊違例而中斷比賽，從而破壞了一明顯得分機會，必須根據規則 14:1b 判七米球。

(這亦適用於若計時員因為要求隊暫停中斷比賽，而裁判認為時機不合而拒絕隊暫停要求。若一明顯得分機會被破壞，必須判以七米球)。

計時員沒有權力對球員或教練宣判處罰。這亦適用於裁判，若他們沒有親身觀察到違例情況。在這情況下，球員只能被口頭警告。若該報告的違例關乎規則 8:6 或 8:10，必須提交書面報告。

#### 2. 技術代表中斷比賽

當值的國家手聯的技術代表，有權通知裁判可能違反規則的情況 (裁判基於事實的觀察而作出的判決除外) 或有關替補區規則的違例。

技術代表可即時中斷比賽。這情況下，由中斷比賽時沒有違例的球隊，以擲自由球恢復比賽。

若由於防守隊違例引致賽事中斷，從而破壞一明顯得分機會，應按規則 14:1a 判七米球。

裁判必須根據技術代表的指示作出個人處罰。

有關規則 8:6 或 8:10 的違例事項必須作出書面報告。

## 6. 受傷球員 (規則 4:11)

若裁判確定該受傷球員必須於場內接受治療，裁判必須即時鳴哨暫停及作出手號 13 及 14 (即准許 2 名具備參賽資格的比賽人員進入比賽場地援助該受傷球員)。

除上述有關情況外，裁判可要求受傷球員自行離開球場接受治理，若球員無法執行，裁判將鳴哨暫停及作出手號 13 及 14。

違犯以上指引將視為不君子行為而被判罰。

若該於場內接受治療的球員被判退場 30 秒，完成有關罰則後可返回場內進行比賽。

如球隊職員拒絕進場援助受傷球員，「球隊職員代表」將被視為不君子行為而被處罰 (見規則 4:2 第 3 段)。

### 第 III 部份 替補區規則

1. 替補區位於邊線外，中線延長線的兩側，直至兩隊替補席的末端（包括符合規則的一行椅子）。如空間許可，替補區應延伸至替補席後面（見比賽規則圖 1）

各隊的替補席及「教練區」(規則 1:11)，應從中線延長線兩側 2.5 米處開始。此規則亦建議其他級別賽事採用。

替補席至邊線間不得放置任何物品。

2. 只容許已登記在記錄表上之球員及球隊職員進入替補區（規則 4:1-2）。

如需要傳譯員，他必須位於替補席之後。

3. 替補區之球隊職員必須穿著整齊的運動服裝或便服，其顏色不得與對隊場內球員之制服顏色接近，以免混淆。

4. 在比賽前或比賽進行中，計時員及記錄員應協助裁判監管替補區。

在賽前若發現有不符替補區規則的情況，必須待錯誤修正後才開始比賽。如違例在比賽進行中發生，須在下一比賽中斷時，修正錯誤後，才可恢復進行。

5. 在比賽進行時，球隊職員有權利和責任管理其隊伍依照規則，公平及具體精神地作賽。原則上，球隊職員應坐在替補席上。

然而，球隊職員准許在「教練區」內走動（規則 1:11）。「教練區」由距中線 2.5 米開始，及在可行的情況下，包括替補席正後方的區域。

原則上，在同一時間內只容許一名球隊職員於「教練區」內站立或走動，以作戰術上的指示及給予醫療護理。然而，該職員的行為不可干擾場內球員，如有違犯，將被判漸進處罰。

當然，一名球隊職員可離開「教練區」，即時遞交「綠咭」要求暫停。但球隊職員不可手持「綠咭」離開「教練區」，並於記錄檯旁等候，以隨時要求隊暫停。

「球隊職員代表」在特別的情況下，例如：與計時員或記錄員作必要的接觸，離開「教練區」。

#### 註釋：

可容許一名球隊職員沒有手持「綠咭」下與準備進行替補球員離開「教練區」（即替補區內），惟該名準備進行替補的球員須在隨後轉換控球權後進行替補，以及該名球隊職員須要在完成球員完成替補後返回「教練區」，只接受以不阻礙及不影響計時員或記錄員工作情況下進行。

如球隊每一次轉換控球權均會進行替補，計時員及記錄員有權拒絕球隊職員長期停留於替補區內。

原則上，替補區的球員應坐在替補席上。

但是，球員應准許：

- 如有足夠的空間及不妨礙比賽的情況下，在替補席後進行無球的熱身運動。

球隊職員或球員不准許：

- 以挑釁、抗議或不君子的態度作出干擾或侮辱裁判、技術代表、計時員 / 記錄員、球員、球隊職員或觀眾的行為（言語、面部表情或身體動作）；
- 離開替補區以影響比賽；

球隊職員及球員通常須留在球隊的替補區內。若球隊職員離開替補區走往其他地方，他會失去指導及管理球隊的權利，直至他返回替補區內。

再者，球員及球隊職員在整場比賽中，仍然受到裁判所監管，對球員或球隊職員的罰則亦適用於球場和替補區以外的地方。所以，在其他地方作出的不君子行為，嚴重不君子行為及極端不君子行為，都會如在比賽場地或替補區上作出違反有關規則的行為一樣，受到相同的處罰。

6. 如遇有違反替補區規則時，裁判或技術代表需按照*規則 4:2 第 3 段, 16:1b, 16:3d-f 或 16:6b-d* 作出判罰（警告、退場、取消資格）。