



■台克球於雙打賽時，隊員至少要傳球一次。
名古屋亞運官方圖片

乒乓球向來是節奏快、技巧性強的運動，你有想過用腳來「打乒乓球」嗎？今屆亞運會首次納入正式項目的台克球（Teqball），就是糅合足球、乒乓球及排球元素的新興運動，場上球員在球桌旁施展倒掛金鉤、凌空劈殺等絕技令人驚嘆連連，中國香港台克球總會總教練李明輝就笑言，台克球不僅充滿熱血激情，亦容易上手，即使毫無足球根底亦可嘗試，每次成功傳球更可帶來無限滿足感，讓人欲罷不能！

文：郭思華
部分相片由受訪者提供



■台克球使用特製的彎曲球桌，比賽時球手不可碰觸球桌或對手。
名古屋亞運官方圖片

■台克球考驗球手的控球能力及組織戰術。
名古屋亞運官方圖片

用腳「打乒乓」 台克球滿「Fun」

今屆亞運會賽場上，出現了一張彎彎的「乒乓球桌」，球桌兩邊的球員用雙腳跟身體當作「球拍」，以足球作出攻防，快速的比賽節奏及各種高超的控球技巧都讓觀眾讚嘆，這正是於2012年開始於匈牙利誕生的台克球運動。

本身亦是足球教練的李明輝，笑言台克球易上手、對抗性高、滿足感大，正是最大

吸引力：「台克球在2020年傳入香港，當年不少世界級球星如朗拿甸奴、美斯、碧咸等都曾盛讚此運動，我亦被吸引而參與，愈接觸就愈能感受台克球的魅力。即使毫無足球底子，在每次練習中成功顛球、過網都會累積滿足感，每堂課都可以感受到肉眼可見的進步，就會令人想持續玩下去。」

對於有足球基礎的人士，台克球訓練亦能相輔相成，李Sir直言：「一場台克球賽事平均要觸球數百至上千次，能夠大大提升球員的手眼協調、肌肉協調，以及控球穩定性。球員練習顛球時可能較枯燥，台克球只

是加上球桌，就讓人既能訓練控球能力，又能減少受傷風險，同時享受對戰的緊張感！我在教青少年足球班時亦會加入台克球訓練，原意只想鼓勵一班十歲的小球員多做控球練習，怎料他們卻『玩到唔停手』，也是意外收穫。」

玩法簡單考腦筋 本地發展潛力高

亞運賽場的台克球員個個技巧高超，但其實賽事規則並不複雜，只需要一張台克球專用球桌、一個5號足球，就能開啟一場充滿技巧與策略的對決。李Sir透露目前已逐步



■台克球適合任何年齡人士，小朋友及零足球基礎人士亦容易上手。
相片由受訪者提供

於中小學推廣台克球，更直言本港地少人多，隨時隨地都能「開戰」的台克球絕對有潛力「爆起」！

台克球攻防之間糅合足球的力量、乒乓球的靈巧及排球的戰術，但玩法十分簡單，賽事分為單打及雙打，採三局兩勝制，每局先得12分者勝出，球員每回合最多觸球三次，但不可連續使用同一部位及不可用手觸球，雙打則至少需傳球一次，球員亦不可碰球桌或對手。

李Sir指：「本港的足球人口不少，但對於控球技巧卻不太重視。台克球所需空間少、玩法簡單又夠刺激，絕對有潛力扎根本地發展。而且亞洲人在技巧性項目亦有優勢，期望未來台克球能在本港『爆起』！」



■李明輝（後）是推動香港台克球發展的主力。
相片由受訪者提供

台克球去邊玩？

中國香港台克球總會逢星期四晚上21:30-23:00，於啟德體育園有蓋硬地球場設有常規訓練班，設有首堂免費體驗，歡迎任何人士參與。

查詢可瀏覽總會 Ig：teqballhk 或 whatsapp：59046778。



■中國香港台克球總會逢周四於啟德體育園設有常規訓練班。相片由受訪者提供