



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：邵晓艳
本版编辑：李纬

夜上海 美式橄榄球 于 横冲直撞 碰撞



近年来，橄榄球运动包括青少年橄榄球运动在中国呈现爆发式增长，根据央视索福瑞的调研显示，目前中国已拥有超过4000万人对橄榄球运动感兴趣，大部分分布在一线城市。此外，橄榄球的球迷群体在2011年至2018年里增长了20倍。国内有组织的业余成人装备橄榄球队在2014年仅有8支，而到了今年，已发展至64支。

◆ 厉苒苒

远处，黄浦江上，往来船只汽笛悠悠。眼前，蓝红相间，充满动感活力的场地里，一群身着同一款式、两种颜色队服的孩子，正对垒分明，各自固守一方。

每个人的腰上都挂着长长的布条。哨声响起，深红色的橄榄球在孩子手中传递，奔跑、拦截……当一方抱球者的腰旗在冲刺过程中被扯下，又或者有抱球者突破重围达阵之后，都能引发孩子们高声欢呼，彼此拥抱。这里是巨石达阵橄榄球学院，3-12岁的青少年在这里从橄榄球运动中寻找快乐的源泉。

队精神是橄榄球运动给青少年带来的最大收获。信先生坦言，练习打橄榄球后，儿子的身体素质有了不小提高，“做事情也懂得坚持”。

在巨石达阵橄榄球学院，采用一名外教配备两名中方教练的教学模式。训练过程全程使用英语，这也成为不少家长让孩子接触美式橄榄球的一大原因——无缝衔接国际教育，让孩子感受异域文化。橄榄球也能为未来创造更多可能性，在进行国际文化交流时更为便利。

而对于不少成年人来说，橄榄球运动已成为另一种社交手段。周末时光，和队友的兄弟们外出参赛，橄榄球成为结交朋友、稳固兄弟情的桥梁。

上海遥遥领先

国际的视野、包容的内在，在国际赛事之都上海，美式橄榄球也寻觅到越来越多的拥趸。



“草地上的象棋”

美式橄榄球(American football)，又称美式足球，从英式橄榄球演变而来，为北美四大职业体育之首。

相对其他球类项目，橄榄球最大的不同之处是不挑人——在橄榄球场上不论高矮胖瘦，每个人都能找到可以发挥的位置。如果你个头瘦小却行动灵活、速度快，那你就加入进攻组，在跑动中，为己方创造机会。如果你身体强壮是个结实的小胖子，那就在防守组里找到自己的位置，用身材优势抵挡进攻。而如果你“脚上功夫”了得，瞄准能力优秀，那特勤组是你最好的归属。

橄榄球又被称为“草地上的象棋”，是一项智力与体力完美结合的运动。门槛低、入门快，讲究团队协作能力，这是橄榄球运动日益受到家长青睐的原因。它给人最先带来的是“隐性价值”——孩子身体、心智上的提升是用金钱无法估量的。打球好的孩子，会因为对学校及社区的贡献而有更好的综合评分，获得更好的升学机会。

感受异域文化

站在场边，5岁男孩马达的父亲信先生不时大声指点着儿子。瘦瘦小小的马达全副武装，站在防守端的码线之上，眼睛紧紧盯着面前的对手。哨声响起，一群小伙伴一拥而上。尽管最终未能拦截成功，但儿子一次比一次更勇敢、更敢于上前争取的状态，让父亲对他跷起了大拇指。

马达的橄榄球情缘源于父亲的喜爱。在信先生眼中，橄榄球带着一种原始状态的肌肉美感：“攻防过程就是最直接的攻城略地，看橄榄球比赛会让人热血沸腾。”自律意识和团

行有迹

■ 巨石达阵橄榄球学院

黄浦校区：黄浦区外马路1353号世博黄浦体育园
虹口体育场校区：虹口区东江湾路444号(近四川路)虹口足球场
世博源校区：浦东新区上南路168号世博源购物中心二层五区

■ 壹码达阵青少年美式橄榄球俱乐部

碧云路633号
昆山市花桥镇绿地大道231弄8号楼301室

练门道

美式橄榄球专业术语

■ 码线

美式橄榄球场地上有码线。整10码线和整5码线之间，还有很短的整码线。整码线之间相隔1码。码线，其实就是球场的刻度，使得球员和球所在的位置，一目了然。整10码线旁边有三角形箭头符号，表示码线是从哪一方的得分线算起。

■ 腰旗橄榄球

美式腰旗橄榄球是适合8—14岁青少年的特殊橄榄球比赛模式。与正式橄榄球运动相比，腰旗橄榄球规定不允许抱人和推人，防守方拉下持球进攻球员腰带上的一条腰旗，进攻即被阻止，是一种安全的“非冲撞性”运动，在世界30多个国家的青少年中广为流行。

■ 达阵

只要拿着球闯进防守方的端区，进攻方就能得到6分。这种得分方式叫做达阵(touch down, TD)。达阵是最重要的得分方式。得分方法有多种，包括持球越过底线，抛球到底线后的队友，或直接把在地上的球踢过两个门柱中间。

■ 四分卫

球队的领袖。不仅臂力超强，能长距离传球，而且判断力精准，能眼观六路，有大局观。

■ 四档进攻

每一次进攻称为一“档”(down)。进攻方可以连续进攻4次。进攻方传球失败，或者持球队员被拦截(被防守队员撞倒、堵住动弹不得或挤出界外)，这次进攻就结束了。这次进攻结束的位置，就是下次进攻开始的地方。规则规定，连续4次进攻，只要向前推进了总共10码，就可以再进攻4次。得到新一轮的四档进攻机会，称之为“拿到首攻”。

美式橄榄球球队队员的三大组成

■ 进攻组

通过空中传球和地面冲球来推进阵地，并设法达阵得分。达阵后，可以选择踢任意球再得分，或尝试从2码线再次达阵得2分。

■ 防守组

通过擒抱对方持球队员、击偏传球、截断传球或促使对方失球来设法阻止对方推进，并争取夺回球权。

■ 特勤组

专门在双方交换攻防权时负责踢球，以及达阵后踢附加分。具体功能有：弃踢、任意球、附加分和开球。