

## 四要素 · 缺一不可

01

### 面向场内

身体须正对场内。侧身、背身违例。

02

### 双脚 · 部分触线

双脚同时接触地面，至少部分脚触线或线后。脚尖踩线合法。

03

### 双手持球

双手同时握球。单手主导或一手发力均违例。

04

### 头后过头

球释放点先在头后再过头顶。胸前推、侧面甩违例。

## 关键数字 · 5 秒 + 2 米

5 秒

### 可见倒计时 (2026 新规)

IFAB 第 140 届年会通告 31 号 (2026-02-28 威尔士 Hensol)。主裁举手 5 指→0 指。超时 → 掷球权交给对方。WC 2026 首次执行。

2 米

### 防守最近距离

不是任意球 / 角球的 9.15 米。防守方故意进入 2 米内试图阻挡 → 重掷 / 警告 / 黄牌。

## 三个例外 · 区别于角球与任意球

### ① 长掷完全合法

FIFA 规则对掷球距离 / 力度无上限。Rory Delap (Stoke 2008-13)、Brentford 2024/25 长掷战术为代表。

### ② 不能直接进球

掷入对方球门 → 球门球；掷入己方球门 → 对方角球。须经第二人触球方有效。

### ③ 不能越位

Law 11.3 明确豁免。接掷界外球可处任何位置不越位。接球后再传，越位正常适用。

## 违例 (Foul Throw) 速查

### 合法 · 可继续比赛

- ✓ 双脚都在线后或脚尖压线
- ✓ 双手同时握球，同时释放
- ✓ 身体正对场内
- ✓ 球路自头后过头顶向前
- ✓ 距出界点 ±1 米内

### 违例 · 掷球权交给对方

- ✗ 抬脚 / 跳起掷球
- ✗ 整脚跨入场内
- ✗ 单手主导或一手发力
- ✗ 侧身 / 背对场内掷球
- ✗ 胸前推或低弧线扔 (球未过头顶)

## 高频问答

### 脚尖踩线算违例吗？

不算。脚尖压线合法。整脚跨入场内才违例。

### 5 秒倒计时怎么数？

主裁第 3 秒起举手公开倒数 (5 指→0)。以往心数，新规要求可见。

### 界外球能直接进球吗？

不能。掷入对方门 → 球门球；掷入己方门 → 对方角球。须先经第二人。

### 防守球员进 2 米内怎么处理？

主裁示意重掷，必要时口头警告或黄牌 (B6 反复违犯条款)。