



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

三门球 SANMENQIU

主编 张董可 秦立鹏
审订 河涌泉





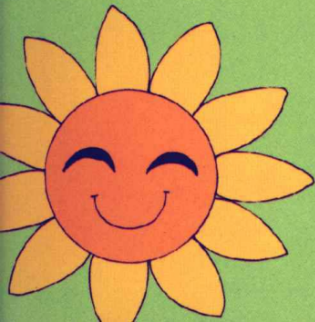
走进大自然

走到阳光下

《阳光体育运动丛书》书目

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|
| ● 篮球 | ● 柔道 | ● 舞龙 | ● 越野滑雪 |
| ● 足球 | ● 泰拳 | ● 舞狮 | ● 自由式滑雪 |
| ● 排球 | ● 散打 | ● 风筝 | ● 仰泳 |
| ● 网球 | ● 击剑 | ● 跨栏 | ● 蛙泳 |
| ● 手球 | ● 跆拳道 | ● 短跑中长跑 | ● 蝶泳 |
| ● 棒球 | ● 空手道 | ● 标枪铁饼铅球 | ● 自由泳 |
| ● 冰球 | ● 截拳道 | ● 健美 | ● 跳水 |
| ● 水球 | ● 防身术 | ● 举重 | ● 水中健身 |
| ● 壁球 | ● 刀术 | ● 单杠 | ● 攀岩 |
| ● 门球 | ● 剑术 | ● 双杠 | ● 轮滑 |
| ● 冰壶 | ● 棍术 | ● 吊环平衡木跳马 | ● 滑板 |
| ● 羽毛球 | ● 长拳 | ● 有氧操 | ● 定向越野 |
| ● 保龄球 | ● 枪术 | ● 健美操 | ● 山地自行车 |
| ● 乒乓球 | ● 太极剑 | ● 搏击操 | ● 体育旅游 |
| ● 嗒嗒球 | ● 少年拳 | ● 艺术体操 | ● 体育游戏 |
| ● 三门球 | ● 少林拳 | ● 形体训练 | ● 拓展训练 |
| ● 地掷球 | ● 形意拳 | ● 徒手体操 | ● 健身路径 |
| ● 曲棍球 | ● 螳螂拳 | ● 徒手健身运动 | ● 健身走健身跑 |
| ● 沙壶球 | ● 鹰爪拳 | ● 街舞 | ● 毽球 |
| ● 沙滩排球 | ● 咏春拳 | ● 普拉提 | ● 跳绳 |
| ● 软式排球 | ● 南拳 | ● 瑜伽 | ● 蹦床 |
| ● 软式网球 | ● 八卦掌 | ● 速度滑冰 | ● 垂钓 |
| ● 三对三篮球 | ● 八段锦 | ● 花样滑冰 | ● 台球 |
| ● 街头花式篮球 | ● 陈式太极 | ● 单板滑雪 | ● 飞镖 |
| ● 拳击 | ● 二十四式太极拳 | ● 高山滑雪 | ● 高尔夫球 |

策划:刘野 责任编辑:曹恒 张斌 封面设计:姜凡 姜旬恂 电脑制作:李鑫

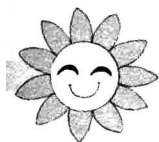


ISBN 978-7-80762-760-9



9 787807 627609 >

定价:6.00元



阳光体育运动丛书

三门球

主编 张薰可 秦立鹏
审订 河涌泉



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

三门球 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-760-9

I. 三… II. 吉… III. 球类运动—青少年读物 IV. G949.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092116 号

三门球

主编 张董可 秦立鹏

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-760-9 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

三门球

主编 张董可 秦立鹏

副主编 王天越 丁巍

编者 张董可 秦立鹏 王天越 丁巍

审订 河涌泉



序 言

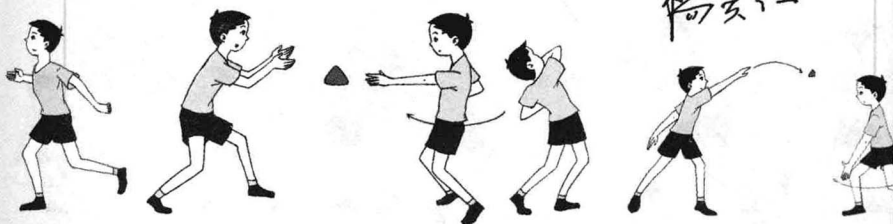
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

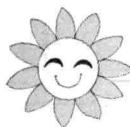
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，文图并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

焦其仁





阳光体育运动丛书



三门球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····8

第二节 运动前准备·····9

第三节 运动后放松·····13

第四节 恢复养护·····15

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地·····17

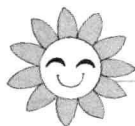
第二节 器材·····20

第三节 装备·····21

第四章 基本技术

第一节 站立与移动·····26

第二节 持球与传接球·····29



阳光体育运动丛书



三门球

目录

第三节 运球·····	42
第四节 掷界外球·····	44
第五节 守门·····	45
第六节 射门·····	49
第七节 个人防守·····	50
第八节 假动作·····	54
第九节 突破·····	55

第五章 基础战术

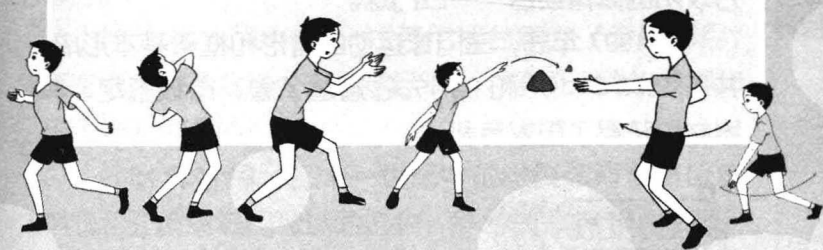
第一节 队员职责·····	59
第二节 基本阵形·····	62
第三节 进攻战术·····	62
第四节 防守战术·····	64

第六章 比赛规则

第一节 程序·····	68
第二节 裁判·····	70

第一章 概述

三门球运动是手球运动的变体——三个队同在一个设置有三个等距离球门的圆形场地上用手打球，是一项具有攻二防二独特竞赛体系的新型球类运动。在规定时间内，三方球员在场地上展开激烈角逐，最后根据进球多少决定胜负。





第一节 起源与发展

三门球是一项新兴的体育运动项目，起源于我国的江苏省，目前正在全国各地蓬勃开展。



一、起源

1997年，江苏省海安县学生体育协会针对农村学校体育场地条件差、运动器材缺乏的实际情况，计划整合体育资源，对教学大纲和教材进行游戏化、综合化修订。在这个过程中，几名教学经验丰富的教师产生了创造新型球类游戏的想法，试图将手球运动改造为一种多方攻防的体育项目——三门球。

到1997年底，三门球运动的雏形和框架基本形成，并于1998年1月和7月先后通过了省、市级鉴定，其器材也获得了国家专利。



二、发展

1999年伊始，江苏省教委以及南通市、无锡市教委先后举办多次三门球培训班、竞赛和研讨活动。

1999年4月,《三门球运动游戏教程》由人民体育出版社出版。随后,这一适合广大学校和青少年的球类运动在全国各地得到宣传推广。

1999年10月,在教育部、国家体育总局、卫生部、团中央共同召开的全国学校体育卫生经验交流会上,三门球运动作为学校体育改革的成果之一,得到来自全国各省、市、自治区领导和专家的肯定。此后,这项运动的推广普及工作步入了快车道。

2000年7月,三门球正式列入江苏省体育新大纲和新教材,并于9月1日起在全省中小学全面施行。

2000年12月,由江苏省中学生体育协会主办的江苏省首届中学生三门球比赛在三门球运动发源地海安县举行。

2001年1月16日,江苏电视台策划了专题节目,再次向广大观众推介三门球运动,为该项运动的发展起到了推波助澜的作用。

2004年3月,二十一世纪中国学校体育发展研究中心和江苏省三门球运动协会,联合举办了全国首届三门球教练员培训班,全面系统地讲授了三门球运动的理论、教学、训练方法和基本技战术,进一步促进了三门球运动在全国各地的发展。



第二节 特点与价值

三门球是一项融观赏性和竞技性为一体的体育运动，场面激烈、对抗性强，具有独特的攻二防二体系，受到广大青少年的喜爱。



一、特点

(一)简单易学

三门球运动的器材简单、动作易学，作为一种新兴的体育锻炼方式，能够很好地达到强身健体、提高综合运动素质的目的。

(二)趣味性强

三门球运动是一项新兴的球类运动，其独特、新奇、追求个性解放的运动方式充满了趣味，吸引青少年积极参与。

(三)综合性强

三门球比赛场面激烈、对抗性强，运动过程不仅包括跑、跳、掷等各项技术动作，同时还具有球类项目的各项技术特色，是一项综合性体育运动项目。

(四)攻二防二

三门球比赛中,三方队员同场竞技,展现了独特的攻二防二运动体系。各方队员要处理好攻防关系,配合一方对另一方展开有利进攻,并随时做好防守准备。



二、价值

(一)促进身心发展

三门球运动的对抗性与游戏性适合青少年的生理特点和心理特点。经常参加这项运动,能够促进青少年的身心发展。

(二)培养意志品质

三门球比赛对抗激烈,身体接触频繁,要求队员在错综复杂、变化多端的比赛中做出正确的判断,合理运用技术动作,克服种种阻力和困难,并与同伴配合完成战术任务。这对培养青少年勇敢顽强、吃苦耐劳、坚韧不拔等意志品质具有积极作用。

(三)培养团队精神

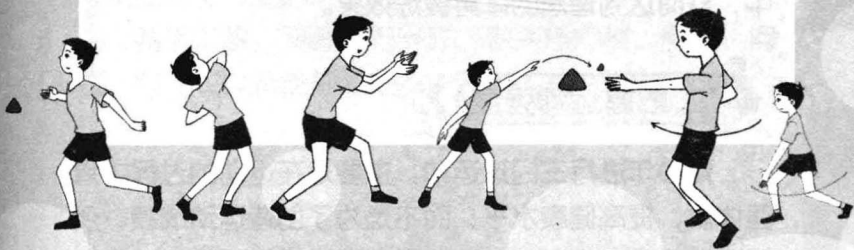
三门球是一项三队同场竞技的运动项目,要想取得比赛胜利,不仅需要内部队员之间的相互配合,还需要队与队之间的积极配合,这比其他运动项目能更好地培养青少年的团队精神。

(四)促进交流，增加友谊

通过三门球运动，参与者之间可以相互交流经验，切磋球技，达到相互学习、共同提高、建立良好人际关系的目的。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到强身健体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行三门球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行三门球运动前，首先必须培养自己对三门球运动的兴趣。培养对三门球运动的兴趣的方法有很多，如观看三门球比赛，与同学、朋友一起进行三门球运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到三门球运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行三门球运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年三门球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤。因此，青少年在进行三门球运动前，必须进行充分的准备活动。



一、内容

准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。

1. 头部运动(见图 2-2-1)

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。



图 2-2-1