



全民健身项目指导用书

三门球

Sanmenqiu

主编 王月华

秦立鹏

审订 全海英



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

三门球

Sanmenqiu

主编 王月华

秦立鹏

审订 全海英



吉林出版集团有限责任公司

三门球 / 王月华, 秦立鹏主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1439-6

I. ①三… II. ①王…②秦… III. ①球类运动—基本知识 IV. ①G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222979 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 张熙林

全民健身项目指导用书

三门球
Samenqu

主编 王月华 秦立鹏 审订 全海英

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

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

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1439-6

定价 8.00 元





由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月



当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

三门球

主 编 王月华 秦立鹏

编 者 王淑清 杨洛娃

审 订 全海英

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/012

第二节 运动价值/016

第三节 运动保护/021



第三章 基本技术

第一节 站立与移动技术/032

第二节 持球与传接球技术/041

第三节 运球技术/058

第四节 掷界外球技术/061

第五节 守门技术/064

第六节 射门技术/069

第七节 个人防守技术/072

第八节 假动作技术/081

第九节 突破技术/083

第四章 基础战术

第一节 队员职责/090

第二节 基本阵形/092

第三节 进攻战术/094

第四节 防守战术/097

第五节 战术模式/100

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/114

第二节 裁判方法/118



第一章 概述

三门球运动是在综合了橄榄球、手球等多种球类运动特点的基础上,设计出的一种新型球类运动。该运动具有鲜明的实用性、益智性,以及较强的观赏性。





第一节

起源与发展

三门球运动诞生于 20 世纪 90 年代末。发展至今,这项运动已经成为一项集游戏、健身和竞技于一体,形式独特新颖的球类运动。

概
述



起源

1997 年,江苏省海安县学生体育协会针对农村学校场地条件较差,器材比较贫乏,学生人数众多,上课内容相对单调的实际状况,开展了一系列旨在改善教学条件,丰富教学内容的活动。在此期间,海安县学生体育协会组织和参与这项工作的人员被一个称为“四门大战”的游戏设计和教学活动激发了灵感,产生了研究设计一项新颖别致的,适宜在城乡学校普遍开展,适合广大青少年身心特点的球类运动的想法。

经过将近一年的实验、比较和修正,1998 年 1 月,三门球运动框架体系正式诞生,随后顺利通过省、市级鉴定,其器材也获得了国家的专利授权。



发展

三门球运动诞生之后,很快在全国各地传播开来。随着技术的提高,规则的日臻完善,三门球运动逐步走上了规范化的道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

1998 年,三门球运动在江苏省南通地区迅速推广,中国教育电视台、江苏电视台、《体育教学》杂志等新闻媒体均对三门球运动进行了专题报道,该项运动迅速为广大青少年学生所接受。与此同时,在省、市教育行政部门的支持下,三门球运动作为一项在地方新兴的特色运



动,在体育教学、课外活动和训练等方面得到了全面的应用。

1999年4月,《三门球运动游戏教程》由人民体育出版社正式出版。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了广泛的宣传与推广。

1999年10月,由教育部、国家体育总局、卫生部、团中央共同联手,在无锡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重要成果之一,得到了来自全国各个省、市自治区的领导和专家的一致肯定。此后,三门球运动的推广普及工作更加迅速地开展起来。

2000年7月,三门球运动正式列入江苏省新大纲和新教材,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”在三门球运动的发源地江苏省海安县举行。

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,21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蓬勃发展。



发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富人们的业余文化生活,促进社会进步,有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

三门球运动的规则简单,趣味性强,具有鲜明的健身性、益智性和



较强的观赏性,是老少皆宜的体育运动项目,因此深受大众喜爱。现在,它已经发展成为全民健身计划的重要组成部分。

第二节

场地、器材和装备

三门球运动的场面激烈,极具竞技性和观赏性,对场地、器材和装备都有较高的要求。高质量的场地是三门球运动开展的前提条件,而良好的器材和装备则是练习者发挥较高水平的必要保证。



场地

场地是三门球比赛条件的一个重要组成部分,三门球场地一改其他运动项目的方形场地,采用了圆形场地的形式。



规格

见图 1-2-1

- (1) 场地为圆形,地面平整,可覆盖草皮;
- (2) 场地周边安装 3 个球门,3 个球门间的距离必须相等;
- (3) 场地的半径为 15 米,儿童使用的球场,最小半径为 12 米,场地的丈量从界线的内沿量起;
- (4) 场地中央设有中区,它是由 1 个半径为 5 米的圆构成,该圆的圆心与球场的圆心重合;
- (5) 每个球门前设一个禁区,禁区的画法是以球门底线中点为圆心,以 3 米为半径画弧与球场界线相交,禁区从界线外沿开始丈量;
- (6) 球场画线均宽 5 厘米;
- (7) 球场内和球场界线外 1 米内无任何障碍物。

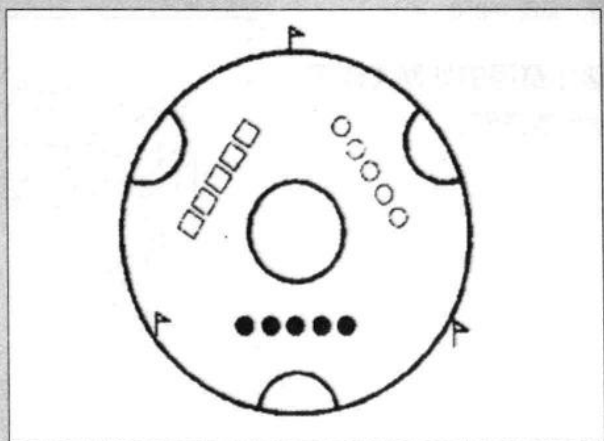


图 1-2-1



设施



球门

见图 1-2-2

(1)球门用木头、轻金属或合成材料制成；

(2)球门为高 1.6 米，宽 2 米的长方形，门柱横断面为 8 厘米 × 8 厘米的正方形；

(3)球门漆为黑白相间色，并在每个球门横梁正中安装一块长 50 厘米，宽 8 厘米，颜色分别为红、绿和黄色的标志牌，用于记分。

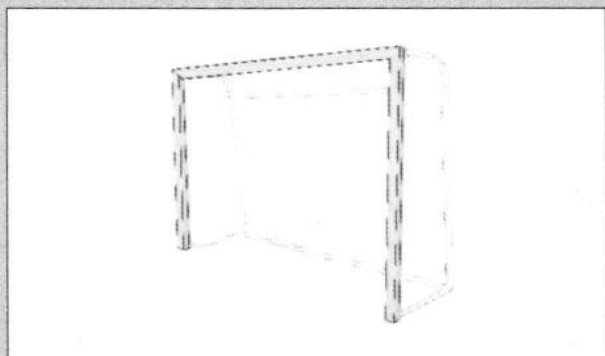


图 1-2-2



球门

见图 1-2-3

三门球比赛用的球网类似于
手球比赛所用的球网。

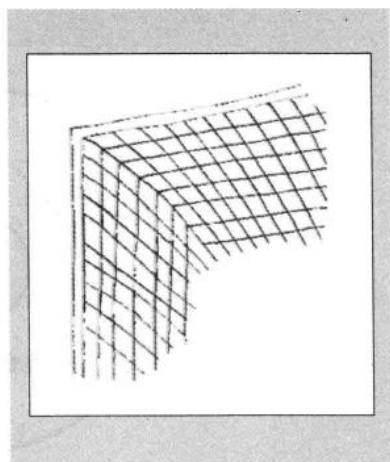


图 1-2-3



分界旗、巡边旗

见图 1-2-4

(1) 在每两个球门之间界线的中点外,且距界线 1 米处设一面高
为 1.6 米的分界旗;

(2) 分界旗为等腰三角形,底边长 0.6 米,高 0.3 米;

(3) 红、绿两球门间的分界旗为红色和绿色,绿、黄两球门间的分
界旗为绿色和黄色,黄、红两球门间的分界旗为黄色和红色;

(4) 巡边旗为长方形,长 0.4 米,宽 0.35 米,旗杆高为 0.6 米;

(5) 巡边旗由红、绿、黄 3 色组合而成,用布料或绸料制成。

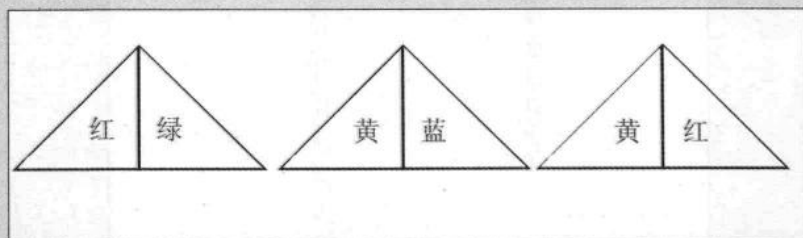


图 1-2-4



各队球队成员席是在本方球门左侧分界旗向右 10 米, 距球场界线 1 米的范围内, 可以无限向后延伸, 球队成员不得坐到球队席以外的区域。



器材



进行三门球运动的必备器材是三门球, 良好的器材是三门球运动开展的重要保证, 在一定程度上可以决定比赛的胜负。



规格

见图 1-2-5

(1) 三门球球为正三棱体, 顶部是弧形, 且不要充气太足;

(2) 三门球棱长 0.16 米(儿童用球棱长 0.08 米), 重量不少于 0.25 千克, 不多于 0.3 千克(儿童用球不少于 0.2 千克, 不多于 0.25 千克)。

和场
地、
装
备
器
材



图 1-2-5



材质

(1) 三门球必须以皮革或合成材料制成；

(2) 球皮手感要柔软平整，用高质量的整块皮革缝合而成，要抗拉，接缝平整无缺陷，不伤手，不磨损，不爆裂。



装备

概
述

在进行三门球运动时，舒适合体的装备对练习者不但有安全保护作用，还有助于技战术水平的充分发挥。



服装

见图 1-2-6

运动服简单舒适即可，短袖运动衫或短裤质地要柔软，有弹性，尽量显得宽松大方，不要紧身。

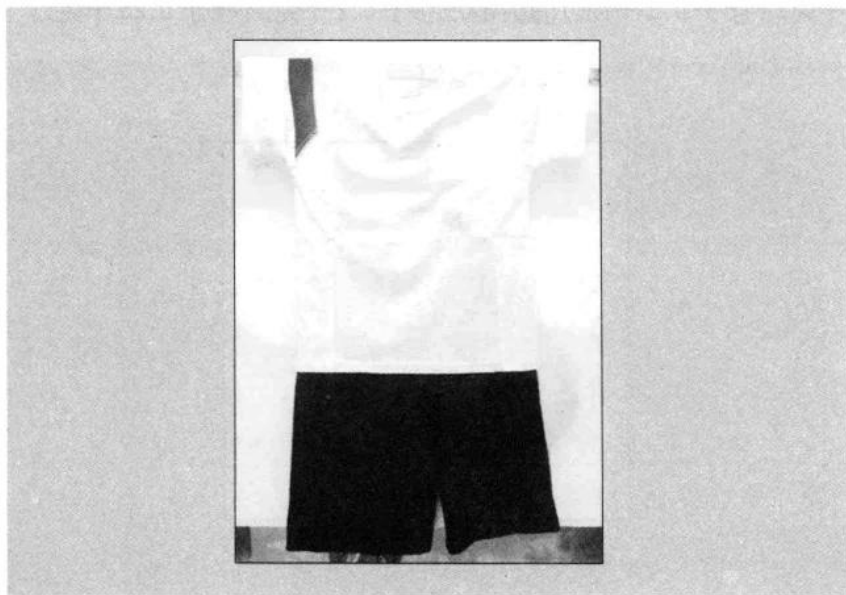


图 1-2-6



鞋

见图 1-2-7

鞋一般应为软胶底，有助于蹬地和发力，而且防滑。

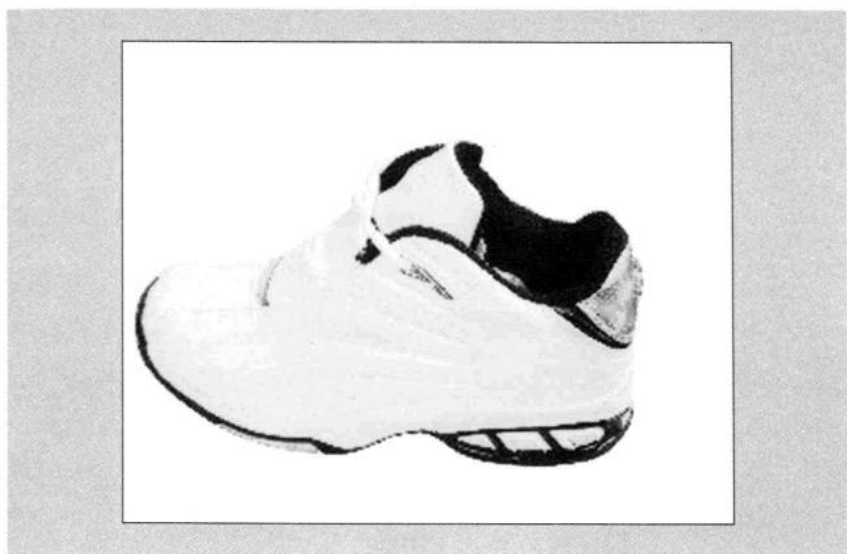


图 1-2-7



