



MEN QIU XIANG DAO

新规则

门球向导

柳万春 吴永宏 著

人民体育出版社

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

G849.9
60

门球向导

柳万春 吴永宏 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

门球向导/柳万春, 吴永宏著. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3180-5

I. 门… II. ①柳…②吴… III. 门球运动—基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 057894 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.625 印张 插页 4 页 182 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3180-5

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言



在全民健身运动热潮的推动下，门球运动备受人们青睐。十几年来，我国参与门球运动的人群，从以往离退休的老年人向中青年甚至小学生扩展，技战术水平也在不断提高。目前，门球场地遍及城市和乡村，各种规格、级别的门球比赛广泛开展，不仅有中国门球冠军赛，而且全国少儿门球比赛也已经举办了8届。

笔者曾于1993年与吴斌合作出版了《怎样打门球》一书，截至2005年底，已经累计印刷近十万册，在我国门球爱好者中具有一定的影响，为推动门球运动在我国的开展也算出了一份力。根据门球运动不断发展的需要，在原有《门球竞赛规则》《门球竞赛裁判法》的基础上，我国于1994年、1996年、1999年、2004年，又多次对门球竞赛规则和裁判法的某些条款进行修订。尤其是最近颁布实施的2004《门球竞赛规则 裁判法》，使人们对

○ 门 球 向 导 ○

门球竞赛规则、裁判方法的理解发生了诸多变化，进而影响到门球技战术的具体应用。笔者此次与吴永宏先生合作，从全面提高门球爱好者的素质、普及门球知识、提高门球运动水平出发，以新规则、新裁判法为依据进行衡量、对照，对《怎样打门球》一书中的有悖之处进行了更改，对其中的错漏之处进行了修正，并且将多年来从事门球运动所积累的经验教训以及从调研中所得到的创新成果进行筛选后作为案例，一并充实到本书里。与原书相比较，本书内容可谓更为丰富、全面、易懂，更符合新规则和新裁判法的要求。

门球运动的特点是看起来简单、难度不大，但是入门之后，其技战术要想达到娴熟、精湛的程度，却需要经过一个苦练、领悟的过程。本书名为《门球向导》，就是要为广大门球爱好者和初学者充当向导，帮助他们入门，喜欢上这项运动，并不断提高技战术水平。

由于水平有限，对新规则的理解、对技战术的归纳可能会有不当之处，欢迎批评指正。我们的目的，就是和大家一起不断探索，共同进步。

愿您抓住感觉，有所发现，强身体健，乐在其中。

柳万春

2007 年春

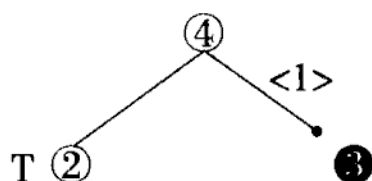
5. 球的运动轨迹表示

(1) 撞击球。例，①球撞击②球 ①→②

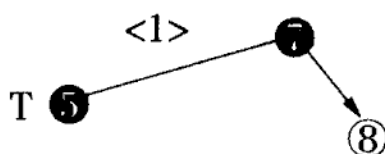
(2) 撞击终点柱。例，已过三门的⑨球撞击终点柱 ⑨→●

(3) 击自球过门。例，击⑥球过三门 T⑥— <1> ⑥

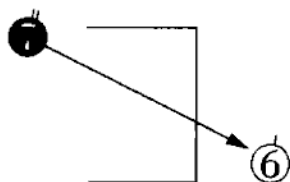
(4) 擦边他球及主击球（执杆球）落位。例，执杆②球擦边④球，落位到③球附近



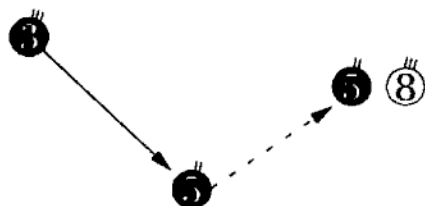
(5) 场内平地双杆球。例，⑤球撞⑦球又碰⑧球



(6) 过门双杆球。例，⑦球在三门前过门撞击⑥球，获过门双杆



(7) 闪送球。例，③球撞击⑤球，将⑤球闪送给⑧球



目 录

第 1 章 打门球是最适合老年人的一种体育娱乐活动

- 一、门球适宜老年人身体的承受能力 / 002
- 二、门球有益于老年人的身心健康 / 003
- 三、门球有助于老年人锻炼、保持思维和记忆能力 / 004
- 四、门球运动可引导老年人投入集体，
激励积极向上的热情 / 004

第 2 章 门球的基本知识

- 一、门球的来历与发展 / 008
- 二、比赛场地与器具 / 010
- 三、球队的组成及职责分工 / 014
- 四、比赛方法、过程 / 016
- 五、比赛的规则要求和对违犯规则的处理 / 022
 - (一) 关于有效比赛行为、无效比赛行为 / 022
 - (二) 关于球体移动的成立与不成立 / 023
 - (三) 关于 10 秒“逾时” / 025
 - (四) 关于击球 / 026

第3章 门球比赛的特点及其应遵循的原则

- 一、默契配合,联合攻守 / 052
- 二、巧用战术,破坏为主 / 053
- 三、避免“自杀”,防止失误 / 053
- 四、明确目的,端正球风 / 054

第4章 临场指挥员的职责、作用和应具有的能力

- 一、思维敏捷,心理适应 / 057
- 二、熟悉队员,用其所长 / 057
- 三、具有时间观念和比分意识 / 058
- 四、能够自控,不慌不躁 / 058
- 五、能多看几步,未雨绸缪 / 060
- 六、能随机应变,采用多种战术打法,出奇制胜 / 061

第5章 门球运动员要不断培养提高心理素质

- 一、提高认识,端正态度 / 065
- 二、多参加比赛,进行自我心理训练 / 066
- 三、苦练基本功,为良好的心理素质奠定基础 / 068

第6章 持槌棒击球的基本姿势与方法

- 一、侧面击球 / 070
- 二、正面击球 / 071
 - (一) 捧槌式 / 071
 - (二) 撑槌式 / 072
- 三、体侧正面击球 / 072

第 7 章 加强门球基本功训练

一、通过球门 / 076

(一) 过一门 / 076

(二) 过二、三门 / 079

二、撞击 / 082

(一) 撞击的目的与作用 / 083

(二) 撞击的种类 / 083

三、闪击 / 088

(一) 闪击的要领和方法 / 089

(二) 闪击的任务 / 091

(三) 闪击必须注意的问题 / 092

四、击送球到位 / 093

(一) 据情决定击球力量的大小 / 094

(二) 瞄准目标, 防止偏移 / 094

(三) 领会意图, 听从指挥 / 095

五、两次续击球 / 095

(一) 利用条件, 制造双杆球 / 096

(二) 创造条件, 制造双杆球 / 096

(三) 打成双杆球的保证 / 098

(四) 掌握对应区域 / 099

六、撞击终点柱 / 100

(一) 按照定点距离进行练习 / 101

(二) 练习先吃掉对方球, 然后自球撞柱 / 101

七、掌握门球规则, 避免失误 / 103

八、用考核成绩的方法进行基本功综合训练 / 103

(一) A 系列: 对击球通过一门、二门、三门和撞击终点

柱次数进行考核 / 104

(二) B 系列: 进行 21 个单项基本功练习 / 104

第 8 章 门球战术运用

一、球门战术 / 123

- (一) 造打一门后场地双杆球 / 125
- (二) 利用二、三门制造双杆球 / 125
- (三) 发挥二、三门的通道作用 / 126
- (四) 保留过门后的续击权 / 126
- (五) 不闪送友球过门 / 127
- (六) 闪送友球过门 / 127
- (七) 争占守门位置 / 128
- (八) 守住三门, 控制二门 / 128
- (九) 突破常规, 夺取三门 / 130
- (十) 不宜五个球全冲二门 / 131

二、续击战术 / 132

- (一) 双杆球的形成与使用 / 132
- (二) 擦边球的形成与使用 / 141

三、高效战术 / 147

- (一) 一次连过三个门 / 147
- (二) 吃掉门后球 / 148
- (三) 三连环送球过门 / 148
- (四) 联合抢救落伍球 / 149
- (五) 打完双杆再吃球 / 149
- (六) 发挥远号球的作用 / 150
- (七) 转交传送, 帮助迅速过门 / 152
- (八) 发挥撞顶球的作用 / 153

- (九) 摆擦边角度球 / 154
- (十) 双杆、擦边、远撞技术并用 / 154
- (十一) 连续造打双杆球 / 155
- (十二) 连续制造王牌球 / 155

四、联结战术 / 157

- (一) 传递球 / 159
- (二) 接应、搭桥及补球到位 / 160
- (三) 阶梯式接应、搭桥 / 161
- (四) 己方上下位球拉手联结 / 162
- (五) 闪送落伍球到门前自行过门 / 162
- (六) 连续摆双杆 / 162
- (七) 自球不宜一次到位 / 163
- (八) 过完门的球宜回到门后 / 164
- (九) 注意联结的安全性 / 164

五、边线战术 / 164

- (一) 球压线 / 165
- (二) 先压线，后集结 / 165
- (三) 乘机在边线集结 / 166
- (四) 注意压边球的位置 / 167
- (五) 将自球打到理想位置的边线外 / 168
- (六) 不可过早接应边线球 / 168

六、防御战术 / 168

- (一) 反破坏 / 169
- (二) 疏散 / 170
- (三) 取走己方球 / 171
- (四) 必要时同归于尽 / 172
- (五) 躲开对方危险球 / 173

- (六) 防备对方一门球 / 174
- (七) 发挥保护球的作用 / 174
- (八) 注意安全隐蔽 / 175
- (九) 不密集 / 175
- (十) 堵空隙 / 176

七、持久战术 / 177

- (一) 压住对方，继续提高己方比分 / 178
- (二) 防止对方突然袭击带来的局势突变 / 178
- (三) 稳扎稳打，不给对方提供转机 / 179
- (四) 用好过门后的续击权 / 180
- (五) 最后 5 分钟，战略重点转向撞柱 / 180
- (六) 发挥五种威力球的作用 / 182
- (七) 揪住不放 / 182
- (八) 争取主动，抢先控制局势 / 183
- (九) 娴熟地掌握击球顺序 / 183

八、诱惑战术 / 185

- (一) 抛出诱饵钓“鱼” / 185
- (二) 上门送礼 / 186
- (三) 先喂后杀 / 188
- (四) 先让后捕 / 188
- (五) 制造假象，迷惑对方 / 189

九、反攻战术 / 190

- (一) 不打急躁球 / 190
- (二) 抢占球门和终点柱位置 / 191
- (三) 超前考虑, 当机立断 / 191
- (四) 及时利用根子球 / 193
- (五) 造打双杆球 / 194

(六) 孕育王牌球 / 194

(七) 擦边友球 / 194

(八) 发挥远撞球的威力 / 195

十、吃球战术 / 195

(一) 破坏对方的战术打法 / 196

(二) 派送球歼敌 / 196

(三) 乘隙联合送球、吃球 / 200

(四) 吃掉对方拉手联结球 / 201

(五) 突破对方的守门球 / 207

(六) 暂缓派送 / 208

(七) 防止反破坏 / 208

(八) 钳制对方，打回头球 / 208

(九) 吃掉边线球 / 209

十一、闪击战术 / 211

(一) 闪送友球到位 / 211

(二) 闪送友球当箭作靶 / 211

(三) 闪带的取舍 / 212

(四) 正确选择闪击对方球出界的方向 / 212

十二、用他战术 / 213

(一) 必须具备的条件 / 214

(二) 应用方法 / 214

十三、团队战术 / 216

(一) 突破传统，由五个球的力量转为凝集八个球
乃至九个球的力量 / 216

(二) 形成凝集方位 / 217

(三) 尽量多击球，扩大击球、闪送球次数，增加己方
占用的比赛时间，与时间战术相配合 / 217

- (四) 开发边角战术新领域 / 218
- (五) 实施团队战术, 要求击球员必须具有相应的基本功作保证 / 218
- (六) 实施团队战术打法, 其内涵包括各球互为照应, 协同作战 / 218

十四、时间战术 / 219

- (一) 控制时间, 争取主动 / 219
- (二) 增加击球次数, 多占用时间 / 219
- (三) 不丧失击球机会 / 220
- (四) 造成对方用时吃球而不得分 / 220
- (五) 量时定杆抓比分 / 220
- (六) 留给友球得分的时间 / 221
- (七) 拖延时间控制比分 / 221

十五、撞柱战术 / 221

- (一) 闪送己方球撞柱 / 221
- (二) 闪送下位球到终点柱附近 / 222
- (三) 闪送近号友球, 帮助远号友球撞柱 / 222
- (四) 借助下位友球帮助撞柱 / 222
- (五) 腾出时间让后位球撞柱 / 223
- (六) 留下远号球接应友球共同撞柱 / 223
- (七) 将对方尖子球提前撞柱 / 223
- (八) 谋求己方球撞柱 / 224
- (九) 破坏对方球撞柱 / 225