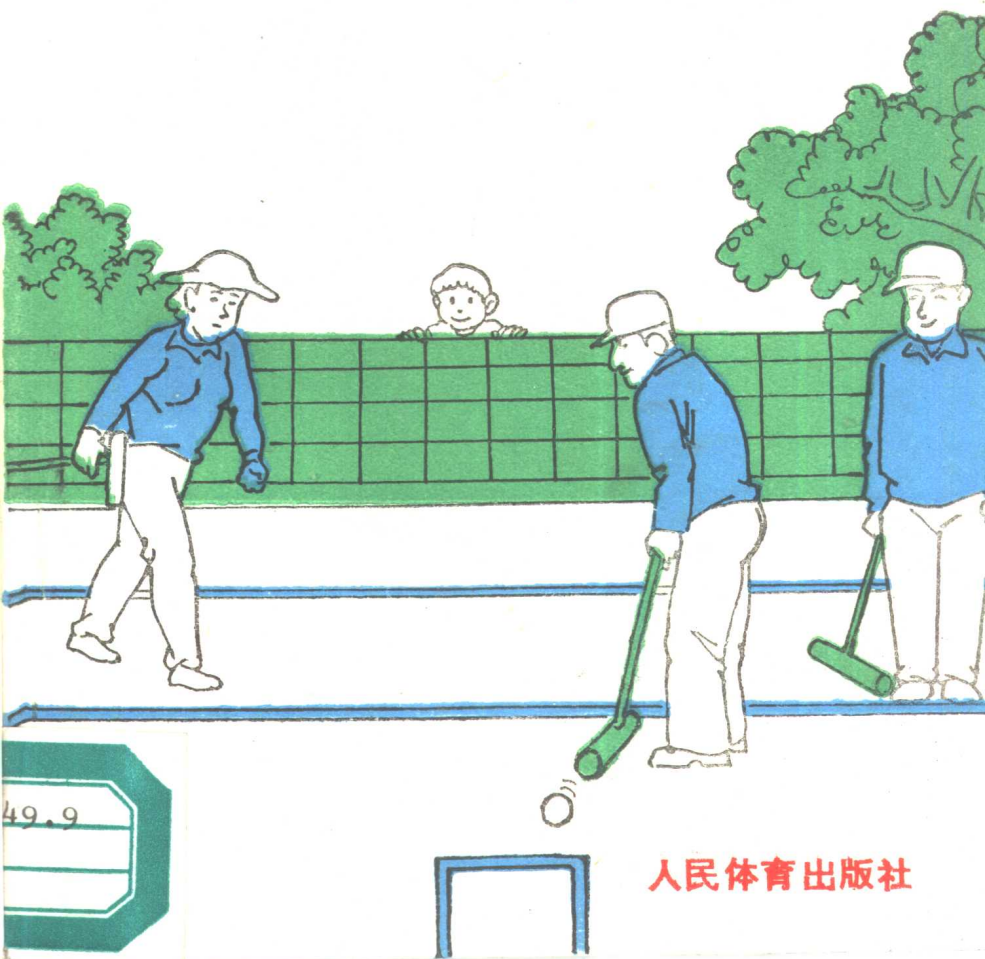


门球基本技术和战术



人民体育出版社

门球基本技术和战术

刘得新 译

孙慧芷 校

黄恂会

人民体育出版社

原 版 说 明

书 名: ゲートボールを始める人のために
作 者: 佐佐木秀利
出 版 者: 池田书店
出版时间: 昭和六十一年七月三十日 (1986年)

门球基本技术和战术

刘得新译 孙慧英 黄帽会校

人民体育出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

北京印刷二厂印刷

787×1092毫米32开本 $3\frac{20}{32}$ 印张 56千字

1990年8月第1版 1992年12月第2次印刷

印数: 12,501—22,600册 定价: 1.80元

ISBN7-5009-0581-5/G·552

责任编辑: 史 勇

编 者 的 话

本书系日本《体育入门》丛书之一，由日本东京都门球联合会常任理事、宣传部长佐佐木秀利先生著，日本池田书店出版并发行。

佐佐木秀利先生自1983年以来担任日本东京都新宿区门球协会理事、教练员，从事门球技术、战术研究多年，有丰富的理论和实践经验。

本书自1985年1月开始，曾在日本《门球月刊》上连载，为阅读方便，编印成册。

佐佐木秀利先生于1986年应中国河北省体育服务公司邀请，曾以教练员身份来华访问，参加中日樱花杯门球赛。比赛期间，曾为参赛的我国部分教练员和裁判员举办过学习班，讲授和示范门球技术、战术和裁判知识，对于促进中日两国门球运动的发展和友谊起了积极作用。

门球和其他体育项目一样，有它自己的特点。随着门球运动不断发展，规则也做了相应修改。本书是1987年成册发行，与现行规则有不同处，应以现行规则为准。

本书译者刘得新系河北省秦皇岛市门球人员，原海港医院大夫。校者孙慧英系北京体育学院日语副教授，黄帽会系中国门球协会副秘书长。

编 者

前 言

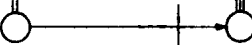
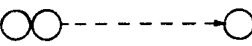
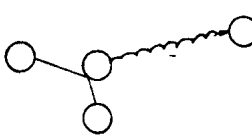
门球是1948年出现的、日本特有的体育运动项目。门球之父、已故的铃木和伸氏致力于普及门球运动，以作为战后荒凉时代的游戏。目前打门球的人已达四五百万人，人数虽如此猛增，可是全国统一的竞赛规则，在1985年4月才制定出来，作为体育活动的形态和理论也还不完整。

本书用大量的图解，通俗易懂地为初学者介绍了组队、比赛方法、一定要避免的15种犯规、打球的基本技术及门球的战术原则和实际应用等等，卷尾还有术语解释、主裁判员和副裁判员的裁判方法等等，以便初学者阅后能立即参加门球活动，享受门球的乐趣。

我认为门球是一项开动脑筋的体育运动。正因为如此，可以说是一项很深奥的体育运动。请你也通过这本书充分体会门球的乐趣，和门球伙伴比比智慧吧！

— 作者 —

图例

	红1号通过第一球门
	白2号通过第二球门
	红3号通过第三球门
1G —	第一球门
2G	第二球门
3G	第三球门
GP •	终点柱
	击自球运行轨迹
	闪击球运行轨迹
	被撞球运行轨迹

目 录

第一章	请你也来打门球	1
第二章	球队的组成和比赛方法	6
1.	球队的组成	6
2.	主裁判员、副裁判员、司线员	6
3.	比赛方法	7
4.	比赛结束和判定胜负	11
第三章	应当避免的15种犯规	13
1.	开球时的犯规	13
2.	各种击球犯规	15
3.	超过时间犯规	16
4.	进场犯规	17
5.	打错轮次犯规	18
6.	非法触球犯规	19
7.	闪击犯规	20
8.	故意触球犯规	22
9.	重复撞击犯规	23
10.	触球犯规和他球移动中击球犯规	25
11.	界外球击球犯规	27
12.	放弃闪击犯规	28
13.	间接移动犯规	30
14.	非教练员指导违例和等待违例	30
15.	平整场地犯规	31

第四章	击球的基本技术	33
1.	瞄准的三个要点	33
2.	击球要素和几种击球方法	39
3.	击球姿势	45
4.	向后摆杆	47
5.	摆杆到顶点	49
6.	撞球瞬间	49
7.	跟杆	52
8.	实战打法的练习	52
第五章	门球的战术原则及实际应用	55
1.	门球布局定式	55
2.	先手布局	56
3.	后手布局	61
4.	不要急于通过球门	67
5.	战术球、送位球、接力球	72
6.	界外球及其对策	78
7.	中局到终局的战术	84
8.	最后一击(最后5分钟)的要点	91
第六章	术语解释及裁判员手势	97
1.	门球术语	97
2.	裁判员手势	104

第一章 请你也来打门球

如果有人问，门球是什么样的体育运动？我就要回答，是比智慧或者说是动脑筋的运动。

有人认为决定门球胜败的，百分之五六十是运气。但我认为决定胜败的，运气只占百分之十左右，技术占百分之三四十，其余的百分之五六十，取决于战术的巧拙。

十分勉强的远射可能成功，但成功率很低。这种远射失败了，能说是运气不好吗？这不是打扑克，牌好牌坏可以决定胜负。

准确判断情况，预见到比赛的进展，采取最佳对策，运用知识和智慧进行竞争，这才是门球趣味之所在。门球不是仅仅打球过门的简单游戏。

门球是谁都能享受的体育运动，现在在日本各地都能看到打门球的人。只要有一小块空地，就能打门球。不需要特殊设备。初学的人，听上十几分钟讲解，就能马上参加打球。这也可以说是门球的魅力之一。

在日本多达四五百万的爱好者中，比赛球龄超过十年以上的很多，还没听说过有谁因为打腻了而“洗手不干了”。

也有不少人认为自己还不到打门球的岁数，想在打高尔夫球以后再打门球。但，门球是唯一不分男女老幼都能同时参加的运动。

现在打门球的青年人多起来了。从最近的比赛大会看，少年和壮年的球队以及清一色由妇女组成的球队多起来了。

门球的运动量虽然不大，却不是局限于老年人的运动。

看来只是红白两个队各五名队员在打门争分，但在错综复杂、千变万化的形势中，斗智、斗勇，要掌握主动、预见发展、把握局势，同围棋、象棋、国际象棋有异曲同工之妙。

门球是由已故的铃木和伸在1948年创造的一项体育活动。

当初，铃木把门球作为战后荒凉时期的游戏，向中、小学生推广，但无明显进展。直到1975年前后，才在九州发展成为老年人的游戏。不久就以爆发的势态，扩展到全国。

随同门球的繁荣，出现了许多门球的团体组织。它们各行其事地订立规则，使这项运动进入了混乱时期。

在此期间，门球也流传到了巴西、夏威夷、南朝鲜，又到了中国。

在这种形势下，大家都希望改变互相对立的现状，制订一部统一的规则。日本门球协会应运而生。1985年4月新的规则开始生效。

有关场地知识：

门球场地有两种规格，即宽15米、长20米或宽20米、长25米（图1）。

两种规格的场地并无正副主次之分，而是根据比赛的规模和场地的面积，任选其一而已。

在场内固定的位置，设立三个球门和一个终点柱。

按规定的尺寸画出长方形场地的界限叫比赛线。在其外侧1米处画出限制线。一般使用专用的带子或细绳标出比赛线和限制线。

只要是在平坦的地方，土地、草坪都可以。如果在硬场

地，球不易停住，是不适宜的。

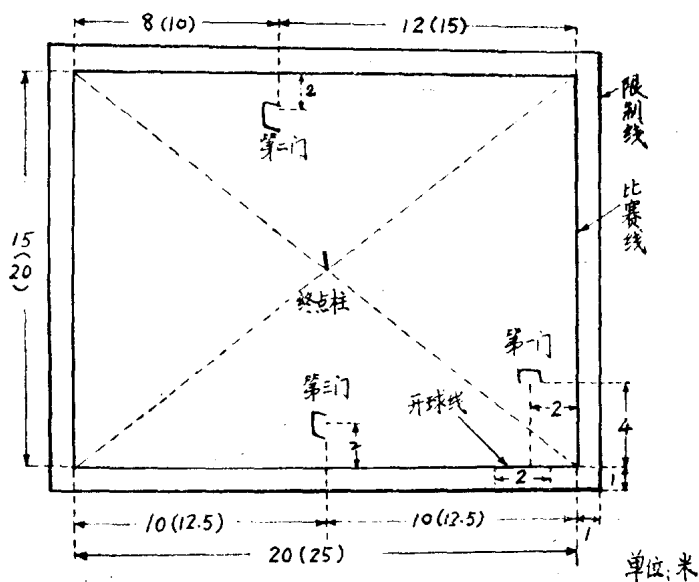


图 1

比赛用具和服装:

属个人备有的只是球槌。请选用重量和槌把(柄)粗细都合手的。

此外，还需要球门、终点柱、线带等场地设备以及比赛用球、号码布、教练袖章等。一般都由球队准备。

球槌: 球槌呈T字形，槌头部分是长24厘米、直径4.5厘米的圆柱体。槌柄长71到80厘米。规则限定为木制的(图2)。球槌重量不限。

不准装饰球槌，但为防止滑动，可以用皮革等裹在槌柄

上端。

球：球的直径为7.5厘米（图3），重220到240克，用合成树脂制成。在球面对称位置标有相同的号码。5个红球分别标有奇数号码1、3、5、7、9；5个白球分别标有偶数号码2、4、6、8、10。

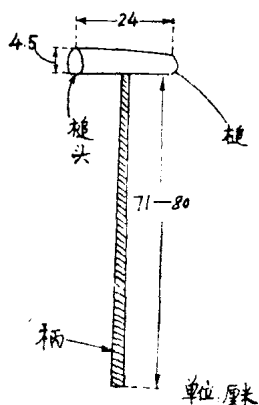


图 2

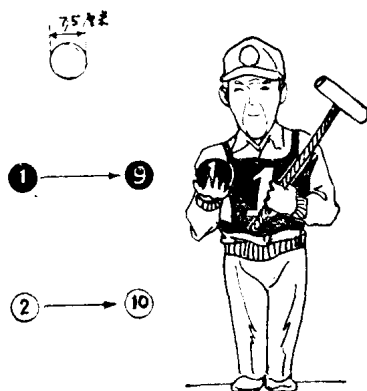


图 3

球门：球门用直径1厘米的圆形金属物制成，呈□形，两个门柱内径宽22厘米，柱高20厘米（图4）。

终点柱：终点柱为直径2厘米的金属圆棒，柱高20厘米（见图4）。可以涂上颜色，但须和门柱一样，不能附加任何物品。

号码布：比赛队员要在胸前（见图3）和后背佩带表示击球顺序的号码布。

号码数字的大小，以18厘米为标准。正式比赛一般都带号码布，练习时可佩带胸章。

教练员和队长要有与其他队员不同的标记。其形状尚无

规定。教练员要用袖章(图5)。而队长佩带的袖章,因刚刚形成制度,还没有固定式样。

图6中前排左起第一人是红队的专职教练,带有袖章,后排有两名没带号码布的替补队员,1号为队长。

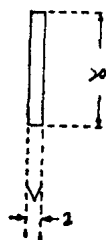
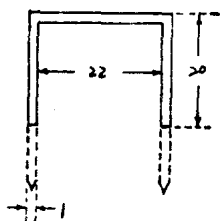


图 4



单位:厘米



图 5



图 6

061148

第二章 球队的组成和比赛方法

1. 球队的组成

球队由教练员 1 名、比赛队员 5 至 7 名组成。教练员可兼任比赛队员。上场队员是指首先上场的 5 名选手。可有两名以内的替补队员。

比赛开始时，上场队员不足 5 名的不能参加比赛。但比赛开始后出现缺员时，即使不足 4 名，也可继续比赛。

替换队员时，每一局中只能换 1 至 2 名，被替换下的队员不得再次上场比赛。

无替补队员或教练员兼队员，只要比赛开始时有 5 名上场队员，即可参加比赛。

球队成员要在比赛开始前登记，没登记在出场顺序表上的队员如果出场比赛，就构成“队员替补犯规”，该队员要退出比赛，得分为零。这是犯规中最重的处罚。

在比赛中，教练员因故不能继续执行工作时，可向裁判员申请，由队长兼任教练员。该教练员在同一场比赛中，不得再次执行工作。

2. 主裁判员、副裁判员、司线员

比赛中由主裁判员、副裁判员各 1 名进行裁判工作。主裁判员负责有关比赛的一切裁判任务，有宣布判决的权力。出现规则上不明确的问题时，主裁判员也有判决的权力。

副裁判员协助主裁判员进行工作。副裁判员可以裁判，但无宣布权。必要时，还可另设几名司线员。

3. 比赛方法

(1) 比赛开始前的仪式：

比赛双方选手要在开赛前 5 分钟到场地集合。根据比赛规则，5 分钟前没有到场集合的队被取消比赛资格，判对方队获胜。

比赛双方的教练员或队长要在裁判员的参与下，以猜拳或投币方式择先，得先者有权选择先攻（红队）或后攻（白队）。

在纪录表上（见表 1）登记教练员、比赛队员姓名和上场队员的击球顺序。登记在记录表上的人员要在指定的位置，即比赛线和限制线之间列队（图 7）。上场队员要在指

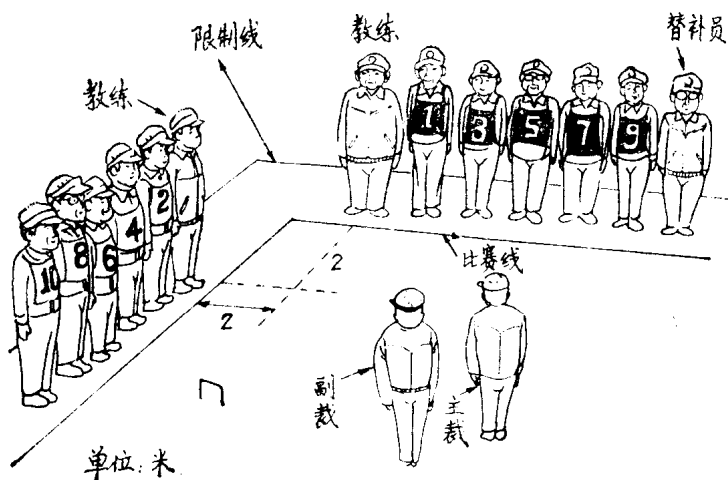


图 7

表 1

年 月 日

门球裁判记录表

(第 场地)

比赛名称		比赛时间		自 时 分		时间		主裁					
比赛场地		至 时 分		30分		副裁							
红队名						白队名							
教练员				队长		教练员				队长			
号码	球门 队员姓名	1	2	3	柱	计	号码	球门 队员姓名	1	2	3	柱	计
①							②						
③							④						
⑤							⑥						
⑦							⑧						
⑨							⑩						
备注		指导违例		红队总得分		备注		指导违例		白队总得分			
		等待违例		分				等待违例		分			

定的位置接受副裁判员检查。

主裁判员介绍比赛的两队后，与赛双方互相致意。这样，赛前仪式结束，即进入比赛。

（2）比赛开始：

门球比赛时间为30分钟，是连续计时。因而在比赛中，队员发生事故或更换损坏的用具所占用的时间一律不予扣除。

比赛从通过第一门开始。

主裁判员宣布“比赛开始”，即开始计时。主裁判员接着呼叫：“①号”。听到呼叫之后，红队①号队员击打自球通过第一门。

门球原则上是一个轮次打一杆。①号击打自球通过第一门失败，要等到②号、③号直到⑩号打完后，在第二轮再重新击球通过第一门。

如果通过了第一门，作为通过球门的权利，可以获得一次续击权，这叫附加击球权。

通过第一门后，仍须依次按照规则规定的方向通过第二、第三门，再撞上终点柱（场地中心）时，该队员的比赛活动即全部结束。

首次通过各球门时，各得1分，撞上终点柱得2分。参赛队员每人的最高得分为5分。如果全队队员的球都撞上了柱，则共得25分。

该队教练员对通过第一门的队员，指示击球的方向和位置。只有教练员可以对在场内比赛的队员作指示。教练员以外的人进行指示则为“指示犯规”。

（3）第二门的攻防战是开局的关键：

先攻队有利。开局的攻防战围绕第二门开始，①号通过了第一门，就是取得了攻防战的先手。①号若失误，后边的②号如果通过第一门成功，就是白队取得了先手。

进入第二轮时，在第二门附近会集中一些球。