

网棒球(长曲棍球)

马全军 主编



北京体育大学出版社

责任编辑：刘玖占
封面设计：海 子



ISBN 978-7-81100-770-1



9 787811 007701 >

定价：15.00元

网 棒 球

(长曲棍球)

马全军 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 刘玟占
审稿编辑 熊西北
责任校对 长 立
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

网棒球(长曲棍球)/马全军主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2007. 6
ISBN 978 - 7 - 81100 - 770 - 1

I. 网… II. 马… III. ①网球运动 - 普及读物②棒球运动 - 普及读物 IV. G84 - 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 069548 号

网棒球(长曲棍球)

马全军 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 3.75

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《网棒球》是一部关于网棒球初级教学指导的教学参考书，由北京体育大学网棒球运动管理中心《网棒球》编写组编写。根据网棒球初级课程的教学需要，本书在吸收了国外先进理论的基础上，总结了十年来网棒球各项技战术的发展并进行理论阐述，经过编写组的策划和组织，编者们集思广益和多次讨论研究，认真地编写，并征集了曾经在北京体育大学从事网棒球运动，而且至今还活跃在网棒球教学、训练和比赛第一线的一名老运动员的意见，由编写组成员分工撰写而成。

本书重点着眼于对网棒球项目普及推广的实际需要，主要用于网棒球初学者和广大网棒球爱好者学习

和实践，同时为群众体育活动的广泛开展向群众介绍一个新型的运动项目。

本书在北京体育大学网棒球运动管理中心的倡导下，由具有丰富教学实践经验的网棒球工作者组成编写组。中国网棒球运动的引进者、北京体育大学网棒球运动管理中心负责人、校团委书记马全军任本书主编，高崢、张盈迎、王晶、雍小平、董昆为副主编，编委有李阳、刁辉、刘祥杰、韩翔。图片制作王洪毅、刘辉等。

由于编写者水平有限，希望广大读者对本书编写过程中存在的错误与不足，给予批评和指正。

《网棒球》编写组

2007年5月

.....	(1)
第一节 网棒球的起源和发展	(1)
第二节 中国的网棒球	(7)
第三节 网棒球的特点	(8)
第四节 网棒球的发展趋势	(9)
.....	(15)
第一节 网棒球技术的基本理论	(15)
第二节 个人基本技术	(17)
第三节 进攻技术	(28)
第四节 防守技术	(52)
.....	(69)
第一节 战术基本配合	(70)



第二节 团队攻防战术简介 (男子)	(76)
第三节 团队攻防战术简介	(81)
第一节 室外网棒球比赛场地	(81)
第二节 网棒球比赛器材	(83)
第三节 网棒球运动员的护具	(89)
第四节 网棒球比赛规则	(95)
第一节 男子网棒球规则	(95)
第二节 女子网棒球规则	(107)

第 一 章

网棒球概述

第一节 网棒球的起源和发展

网棒球的发展根据时段和发展程度大致分为古代网棒球、现代网棒球和当代网棒球。

一、古代网棒球

网棒球（英文名 lacrosse），又称长曲棍球。起源于北美洲，是印第安人巴加他维的传统游戏，主要作为锻炼勇士体格以及祭祀等。由于当时并没有任何比



赛规则，以至于参赛双方动作粗野，经常向对手实施人身攻击，而且当时没有完善的安全装备（如护具和鞋等），因此在速度极快的网棒球比赛中并无安全可言，受伤更是常见，有时甚至会造成人员死亡，所以这种比赛当时被冠以粗野残暴之名。而后逐渐演变成准备战争的一种军事训练手段，也曾被用作解决部落之间的冲突。见图 1-1

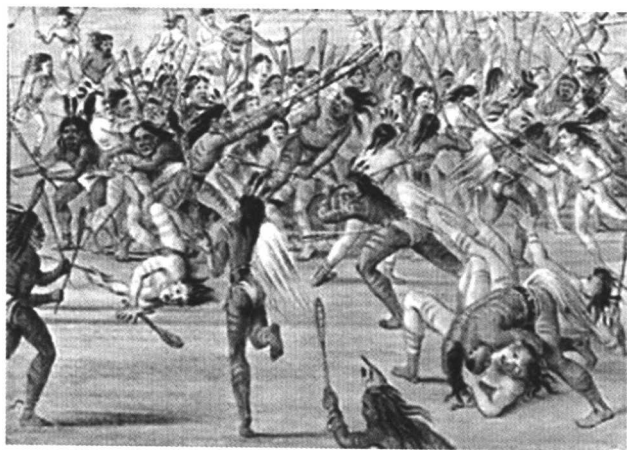


图 1-1

1636 年，网棒球被定居加拿大的法国基督教士吉恩·德·波比俄夫（Jean De Brebeu 图 1-2）发现

并将其系统化，从而提高了安全度，其英文名称 la-crosse 也是由加拿大地区的法文 la crosse 演变而成，意思是主教的权杖。

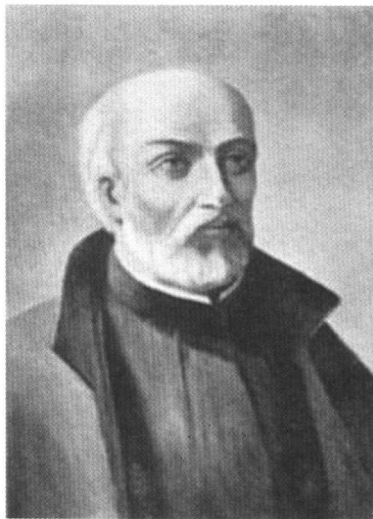


图 1-2

有了简单规则之后，在 1794 年，由塞内卡族（纽约州西部的一个易洛魁族）和莫霍克族两个部落之间举行了一场网棒球比赛，并且根据这次比赛又对规则进行了新的修订。

1834 年，在加拿大的蒙特利尔，这项印第安人



的运动第一次被当地媒体进行了报道，引起很多人的兴趣。随着这项运动的发展，在美洲，外来的白种人也逐渐开始把这项运动当作一项体育活动来对待，并积极参与进来。

二、现代网棒球

威廉·格维治·比尔（Dr. William George Beers 图 1-3）博士，现代网棒球之父。他于 1867 年在家拿大蒙特利尔成立了世界第一家网棒球俱乐部（图 1

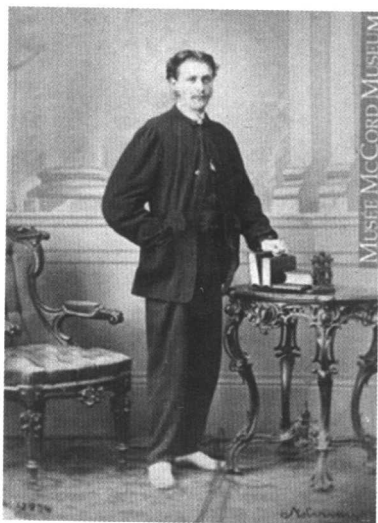


图 1-3

-4), 并且对比赛中的身体对抗进行了规范, 以保证运动员的人身安全。至此, 网棒球的发展翻开了崭新的一页。



图 1-4

1876 年, 英国维多利亚女王开始关注网棒球运动, 并且对其给予了很高的评价。同年, 美国纽约大学成立了第一支大学生网棒球队。五年之后, 也就是 1881 年, 美国西部大学生网棒球联赛正式开始。

女子网棒球运动开始于 1890 年的苏格兰。

20 世纪初, 现代网棒球开始兴起, 并得到迅速



的传播与发展。在 1904 年现代奥运会上，网棒球曾经作为表演项目出现在奥林匹克大家庭。

1971 年，国际网棒球联合会成立，网棒球正式成为一项有组织的运动，并设置了男、女网棒球世界锦标赛，使网棒球的发展获得了空前的繁荣。目前世界上已有二十多个国家和地区开展了网棒球运动，大多集中在欧美地区。美国、加拿大的网棒球水平提升很快，澳大利亚、英国等后起国家的竞技水平也在逐年提高。日本是亚洲最先开展网棒球的国家之一，发展速度很快，在 2003 年网棒球世界杯赛中取得了第四名的好成绩。同时日本也是亚洲地区网棒球主要推广国家之一，先是在韩国、中国香港进行了推广，随后又将这项运动传向了中国大陆。

亚洲目前有中、日、韩 3 个国家和中国香港地区开展此项运动。

第二节 中国的网棒球

中国的网棒球运动开始于 1997 年,当时是由北京体育大学委派 3 名教练赴日本进行学习,回国后于当年 10 月在北京体育大学成立了男、女各一支网棒球校代表队,这也是中国网棒球历史上最早的球队。经过十年的发展和坚持不懈的努力,北京体育大学网棒球队迅速的发展壮大起来,至今已有 400 多名队员经过正式、系统的学习和训练。北京体育大学成为中国网棒球运动发展的基地,成功的举办了两届“中日友好网棒球大会”、五届“北京杯”国际网棒球邀请赛,派队参加了 2002 年香港国际网棒球邀请赛,通过友好交流和比赛将网棒球运动传播到国内更多的地区。首都体育学院、燕山大学、大连理工大学、北京汇佳男子高中等相继成立了自己的球队;清华大学、中央财经大学、北京汇佳学院、中国科技大学附中、清河五小等院校派学生参与了学习交流活动,使学生



们对此项目产生了浓厚的兴趣。

第三节 网棒球的特点

网棒球号称是世界上最快的球类运动之一。它利用球杆顶部的网控制球，是一项集足球、篮球、曲棍球和冰球特点为一体的团队竞赛项目。当场上队员同时快攻、快守进行攻防时，网棒球利用杠杆原理使球速变得极快，它十分讲求运动员的动作协调、基本技术以及团队合作，而且男子比赛中更包含了类似冰球比赛的激烈身体对抗。这种集体能、速度和技术兼备的运动，其吸引力不亚于任何一项热门运动。

男子比赛 10 人对 10 人，女子比赛 12 人对 12 人。由于是集体对抗比较激烈的体育运动项目，因此，通过网棒球运动的锻炼能提高队员的集体意识，增强团队协作精神和凝聚力。

女子网棒球队员身着裙装，手持浅网球拍，比赛中不允许冲撞和击打对方队员。男子网棒球运动增加

了头盔、护肩、护肘和手套作为保护用具，队员在比赛中可以进行合理的冲撞和击打，增强了比赛的对抗性，提高了比赛的激烈程度，使比赛更具有观赏性。

第四节 网棒球的发展趋势

今天的网棒球，已经从原始的宗教仪式演变成为具有观赏性并且可以强身健体的现代运动项目。这一性质上的改变经历了几百年漫长的发展历程。

一、规则、器材的发展

（一）规则的发展

男子网棒球比赛规则的发展代表了网棒球这项运动正在摆脱其原始的野蛮气息，朝着更加安全、合理的方向发展。

在比赛中虽然还保留了一定的身体冲撞和球拍击打动作，但在规则里对身体易受伤部位的保护非常严格，对违犯规则的处罚也是非常严厉的，极大地降低