

图说

门球技战术

张玉生/闫俊起 ◆ 著

TUSHUOMENQIUJISHU

北京体育大学出版社

图说门球技战术

张玉生 闫俊起 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 钱春华
审稿编辑 李 飞
责任校对 张 洋
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

图说门球技战术/张玉生,闫俊起著. -北京:北京体育大学出版社,2008.3

ISBN 978-7-81100-935-4

I. 图… II. ①张…②闫… III. ①门球运动-运动技术②门球运动-竞赛战术 IV. G849.919

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202878 号

图说门球技战术

张玉生 闫俊起 著

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.bsups.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	11.75

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

张玉生，原北京交通大学体育部主任，曾任中国火车头门协副秘书长、北京市门协委员兼教练委员会秘书长、技术部副部长等职。系《门球之苑》杂志创始人之一，自1994年至今，历任《门球之苑》杂志编辑、副主编、编辑部主任等职。从1985年开始打门球，1986年担任门球教练员，1987年~1995年先后任中国火车头队、北京市门球队主教练。多次参加全国性门球赛，并多次取得第3~第8名的好成绩，1990年在全国教练员培训班上，被评为六佳教练员第一名。1991年被北京市门协评定为国家一级教练员。2003年全国教练员培训班上，被中国门协宣布为荣誉国家级教练员。曾多次受聘为全国教练员、裁判员培训班的讲课老师。并为全国20多个省、市讲授门球技战术课及《门球竞赛规则》，深受广大球友的称赞。1989年曾出版《门球技术训练及战术研究》一书，近10年来发表门球技战术文章约50多篇，对门球技战术打法及套路有创新发展，是我国门球界知名的理论专家。

闫俊起，军队离休干部，现为北京市门球运动协会副会长兼技术部主任。早在 1985 年离休时，适逢门球运动在我国兴起，他随即投入到此项运动中来，20 多年来，曾做过运动员、教练员、裁判员和门协工作者，在门球运动实践中，不断勤奋学习钻研，探索求知，在门球技战术上有一定造诣，多年坚持勤学苦练，熟练掌握门球技能，积累了较丰富的实践经验，在一些技战术课题上，有所创新，见解独到。多年来，曾多次在北京市和部分省市举办的门球教练员培训班上讲课和示范表演。撰写了多篇文章，先后在《门球之苑》等刊物上发表，有的汇编成册内部发行。1997 年参与中央电视台拍摄的二十集门球教学片“老张教我打门球”，担任主编并承担排演工作，先后在中央台一、四、十二频道播出。20 多年来，他所训练和组织指导的门球队参加全国门球赛曾多次获得过名次，并三次打入过前三名。在历年的评奖活动中，曾多次被评为北京市优秀教练员和先进工作者，还被授予门球技术能手称号。2000 年被评为全国优秀教练员。到目前为止，他虽已是 77 岁的高龄老人，仍不倦地在门球运动中耕耘，驰骋在门球场上，坚持老有所学、老有所为、老有所乐，保持着纯朴的竞技运动境界，乐于奉献，实现着晚年的门球人生价值。

特约编辑简介

郝长水，北京体育大学原教材、竞赛管理干部，现为北京体育大学门球协会副主席兼秘书长，北京市门球协会副会长。

1983 年日本门球队首次访问北京体育大学并传授门球技术时，郝长水第一个向日本队学习门球，并在 1986 年组织编写了中国第一部门球教材。1997 年退休后，在中国教育工会全国委员会、教育部老干部协会、原国家体委三老联谊门球俱乐部、《门球之苑》联合和先后举办的五届全国高校老年门球邀请赛中，均为大会秘书长，工作受到好评。作为北京体育大学门球队教练兼队员，带领全队在国家体育总局系统连续四届门球比赛中、全国高校连续三届比赛中和近三届地坛杯比赛中均取得优异成绩。

序

如果说门球运动是从1985年4月在上海举办“全国门球训练班”开始正式落户于我国，至今年已经有22年了。今年，又是中国门球协会成立20周年。在这欢庆的日子里，我国著名教练员张玉生和闫俊起两位同志编著的《图说门球技战术》一书，由北京体育大学出版社出版了。在这里我向他们二位表示衷心祝贺，致以崇高敬意！

这本书的两位作者，都是我10多年的同事和战友。张玉生同志从《门球之苑》创办就是该刊的编委；闫俊起同志则是我在北京市门协工作多年的同事，现为副会长兼技术部主任。可以说，我们经常有机会见面，探讨我国的门球事业。他们两位不仅是我国著名的教练员，而且也是门球场上的打球好手。他们两位不仅多次参加全国门球大赛担当临场指挥员和调查员，而且还在门球技战术方面颇有建树。而今，欣闻他们两位合著的书面世，我又怎能不为之祝贺呢？在此，借机略谈三点感受：

一、门球是一项技术性和战术性都很强的群众体育。正如日本门球理论研究者佐佐木秀利著所说：门球的发展，有技术——战术——技术加战术——智术四个阶段，而且这四个阶段又不是独存的、孤立的；他们是相互关联、循序渐进的一个整体。初学门球，主要是练好技术基本功，练到有一定基础，需要前进一步

时，必对战术产生兴趣。技术不过硬，战术必屡遭失败。实践表明，只有把精湛的技术同相应的战略、战术有机融合、组成一体，才能收到较好的效果，才能战胜对方。

我们大家都知道，所谓门球技术，就是在比赛中体现出的经验和知识。也可以说是在比赛中所运用的各种动作的总称。具有严格的科学性、鲜明的实用性、浓厚的趣味性、技巧的可观性、球艺的欣赏性。而强调的是：要求队员在“稳、准、巧和失误少”方面下功夫，克服“粗、慌、蛮和失误多”的现象，做到务实全面，有所专精。所谓门球战术，就是在比赛中，进攻和防守时集体配合与协调行动的组织形式。也可分为基本战术、套路战术和深层次战术等。应强调的是：攻击性、防御性和协作性的配合运用，以多变、多样的针对性战术取得胜利。

总之，要想战胜对方，还必须因人、因时、因地制宜，取决于队员的精湛球艺、教练的指挥才能、全队的有力配合、临场的发挥、以及队员和教练的心理素质等多种因素的较量，才能获得成功。

这本书就从门球技术和战术这两个方面提供了有关原则、方法、手段、细节等的详尽资料。全书篇章结构安排精巧，内容形式匹配相宜。先是门球技术概述了门球基本技术；再讲门球应用球技术；接讲门球战术概论；再讲门球基本战术球及其应用；最后阐述门球阶段战术和门球基本战术等。该书分成为上、下两篇共七个章节，各章节内容翔实，通俗易懂，深入浅出，利于掌握。它不仅可供读者学研和运用，而且也可选作培训班讲课教材。此书也必会更好地为门球文化在理论上完整、条理、系统工

程的添砖加瓦做出贡献。

二、从他们两位的笔耕著书可以看到，他们对门球事业的独钟挚爱和不懈奋斗的精神。他们在 10 多年间，于各类门球技战术培训班上讲课和执教，从实践探求中多次反复修改书稿，使之成为了今天这本充满浓郁球场生活实践气息的厚书。这其一是他们有着深厚的门球生活积累和门球场上经历：自己打门球、亲当教练员、培训班上讲课；参加全国大赛；与门球人长年累月打交道，并在《门球之苑》杂志上连续不断地发表文章，从而熟知门球及其各种打法，熟悉门球人及其需求。所有这一切，都是他们取之不尽的创作源泉。可以说，如果没有这些门球经历，便没有今日这本著作；其二是他们有着孜孜不倦地学习和一往情深的探求精神。他们结合自己打球的实际经历不断充实自己，废寝忘食，笔耕不止，这才获有撰写成该书的成就。这本书不仅是他们门球生活经历的记录，实际上也是他们留下来的一段心灵的证词；这完全是他们勤奋、刻苦、专注、追求、奉献、投入、研究、热爱门球事业的成就。诚祝他们两位百尺竿头再进一步，继续不断地钻研门球理论，写出更多、更新、更好的作品，让自己有限的余年投入到无限的追求中去。正如我国老作家葛文在诗中所讲：“花开晚香石中玉，七老八十正青春。”他们两位“不信青春唤不回”的这种意气风发、豪气万千、不服老的年轻心态，正是我们老年人所需要的精神。

三、他们两位作品的面世又丰富了我的书柜。多年来，我珍藏着朋友们赠送来的许多有关门球理论研究、门球技战术和门球诗词歌画等方面的书册。这些书册的作者来自各种岗位，都是一

些中老年人，他们的作品也都带着各自独有的风格、情调、色彩、味道，各具特色。但千差万别不离其踪——门球的普及和提高，推广和创新。这说明我国门球界已有许多门协领导者不仅着力于培养教练员和尖子队员，致力于竞技水平的提高，而且都关注起门球理论和技战术的探讨，重视起调查研究和经验交流等等。由此可见，我国门球运动已正更好地向着纵横方面发展。愿勤学笔耕者与日俱增。

在这“已见夕阳无限好，更看晚霞铺满天”和“潮平两岸阔，风正一帆悬”的今天，衷心期望我国门球运动更加日益兴盛发达，企盼我国门球界有更多的著名门球理论家、教练员、裁判员和球星名将以及优秀工作者，从而使我国的门球运动更好地服务于人民群众，促进人民群众的身心健康，为我国全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会以及迎接党的十七大和2008年奥运会胜利召开，参与到“全民健身与奥运同行”活动中去做出自己的贡献。

姚 见

（原《门球之苑》杂志主编、中国作家协会会员）

2007年3月30日

目 录

上篇 门球技术篇

第一章 门球技术概述	(2)
第一节 什么是门球技术	(2)
第二节 门球技术的分类	(2)
第三节 门球技术的发展历程	(3)
第四节 门球技术与战术的关系	(4)
第五节 门球技术与心理素质的关系	(5)
第二章 门球基本技术	(6)
第一节 击球技术	(6)
第二节 闪击技术	(23)
第三章 应用球技术	(37)
第一节 击、闪方向和球的运动方向的掌控技术	(38)
第二节 角度分球掌控技术	(57)
第三节 击力的施控技法	(88)
第四节 技巧球技法	(100)
第五节 门球技术教学训练	(131)

下篇 门球战术篇

第四章 门球战术概论	(152)
第一节 门球运动的特点	(152)
第二节 门球战术的作用	(154)
第三节 怎样才能更好地发挥门球战术的作用	(155)
第五章 门球基本战术球及其应用	(157)
第一节 守门球(守位球)	(157)
第二节 接力球(接应球)	(159)
第三节 过渡球(借用他球)	(166)
第四节 派遣球	(175)
第五节 王牌球(绝对先手球)	(192)
第六节 防御球(隐蔽球、保护球)	(204)
第六章 门球阶段战术	(213)
第一节 开 局	(213)
第二节 中 局	(233)
第三节 终 局	(282)
第四节 阶段战术小结	(302)
第七章 门球基本战术	(303)
第一节 结组战术	(303)
第二节 压边与反压边战术	(321)
第三节 控制与反控制战术	(332)
第四节 闪带球在运用中应遵循的原则	(342)
第五节 用己方球闪带对方关键球	(352)
第六节 如何保持优势	(356)

上篇 门球技术篇

第一章 门球技术概述

第一节 什么是门球技术

简括地说，门球技术是指击球员按照门球竞赛规则和战术要求，运用球槌击打自球的技能和方法。它是运动员的智能、体能和门球器材性能相结合的产物，是人的聪明才智与门球运动相融汇的结晶，是赛场上的竞争之术、制胜之术，自然也是强身健脑、祛病养生之术。

门球技术，从理论上说是一门科学，从实践上说是一种方法。它与许多相关学科，诸如力学、物理学、数学、生理学、心理学等相关，也与许多体育项目特别是球类运动项目相通。门球技法具有严格的科学性，鲜活的实用性，引人入胜的竞技性、趣味性和可观的艺术性，以及脑体运动的物质性。在门球队战斗实力的诸要素中，门球技术是基础性要素，它从实践到理论、再从理论到实践循环往复地发展，又是一个特殊的系统工程，必然要经历一个漫长的无止境的发展历程，形成一个独具风采的门球文化。

第二节 门球技术的分类

门球技术可谓多种多样、丰富多采，并不断创新提高。如把

纷繁复杂富于变化的门球技术从运动形态、本质内涵、动作特点、应用领域和效果等方面加以概括区分,大体可分为两大类。即一类为门球基本技术,亦称基础技术,包括两项,一为击球技术,二为闪击技术。而掌握这两项技术的本领和功夫,就是习惯上常说的门球基本功。另一类为比赛应用球技术,它是基本技术结合实战有目的、有效果地运用,同时又有不同特点和要求。其中包括许多小项,诸如撞击球、撞顶闪顶球、攻门和撞终点柱得分球、擦边球(擦顶球)、造打多杆球、击(闪)送到位球以及各种技巧球等等。

上述两大类技术是一个相互联系、相互贯通、相辅相成的统一体。基本技术是各项应用球技法之本,是基础,它贯穿在各项技术活动之中,可谓是击打各项应用球的“通用技术”。而各项应用球的技术打法又是基本技术在比赛实战中有目的和效果体现战术意图“歼敌制胜”的实际运用,是基本技术的延伸和变化发展。尤其是许多高难度球和观赏性强的技巧球,更是基本技术的超常发挥和深层次运用。当然实战中的各种应用球又有各自的特点和技术要求,形成各自的运动形态和艺术魅力,获得功能多样、效益丰厚的技术效果。所以,门球技术亦可称谓“门球技艺”。

第三节 门球技术的发展历程

门球技术的产生和发展,运动员和教练员对门球技术的学练、实际操控和运用,必然要经历一个从无到有、从低到高、从少到多、从粗到精、从简到繁、再从繁到简、从实践到理论、再从理论到实践循环往复不断发展提高的历程。在这个历程中会呈现一定的阶段性,一般可分为初级、中级和高级三个阶段。

初级阶段是打门球的“入门”阶段。初学者投入门球运动，初步学习和掌握门球竞赛规则和基本打法，掌握各种应用球的技术要领和打法，能够上场参加比赛，击打各种应用球，并有一定成功率。这一阶段，最为紧要的是打好基础，练好基本功。

中级阶段是全面掌握门球技术并不断发展提高的漫长阶段。运动员的各项技术动作规范熟练、准确稳定、基本功扎实过硬。各种应用球不仅技法娴熟，有较高命中率和成功率，而且对门球技术理论和运动规律，有了较深的认知和理解，并用以指导技术实践，步入从盲动到自觉的转变，在比赛实战中，能自觉做到技术与战术相结合，提高应用球的技术质量和战术性，积累了较丰富的实践经验。各项技术动作已正确定型，运用自如，并不断开拓创新向竞技高峰攀登。

最后进入技术高级阶段，运动员和教练员具有相当高的门球技术造诣，深蕴门球运动规律，积累了丰富的实践经验，各种应用球技艺精湛，有很高的命中率，甚至达到“百发百中”。逐渐把门球技艺推向高峰，门球人才辈出，高手林立，门球竞技光彩夺目，促使门球运动向竞技体育发展。

第四节 门球技术与战术的关系

门球技术对战术而言，是基础，是“第一性”的，它的发展提高和创新，必将促使战术的变化和新战法的诞生，从这个意义上说，技术决定战术。它一经成立，就会反作用于技术，并具有了相对独立性，对技术提出了更高、更新的要求，成为技术活动的灵魂、指针和组织形式，制约和指导技术活动。实战中的技术运用，都有一定的战术性，这是技术和战术相结合的一个鲜明的“结合点”，在这里，技术活动成为战术运用的载体和实现战

术意图的保证，而战术则要指导技术活动，为技术的充分发挥创造条件，架桥铺路，提供服务。这就是门球技术与战术二者之间相结合、相互依赖、相互促使、相辅相成、辩证统一的关系。

第五节 门球技术与心理素质的关系

门球技术与心理素质的关系，也是一个辩证统一的关系，如同物质和精神的关系。用最简短的两句话加以表述，就是“艺高人胆大，心静技艺精”，运动员扎实过硬的基本功、精湛的技艺是实战中心态平稳的物质基础，上场竞技，实力做底，就会沉着应战，敢打敢拼敢胜，具有良好的竞技状态和精神风貌。而平静沉稳的心态、优良的心理素质则是技术临场发挥的精神力量和思想保证。上场打球，就会保持良好的竞技状态，打出气势，打出水平。相反，如果没有良好的心态，上场打球，就会失常，不在状态，技术发挥必然大打折扣。这就是技术与心理素质二者相互作用、相互促进的辩证关系。