



门球

编著：韩学林 马金凤

黑龙江人民出版社



球 门

韩学林 马金凤 编著

633550

黑龙江人民出版社

1987年·哈尔滨

责任编辑：马秋阳
封面设计：刘大卫
插图：

门 球
Men qiu

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江新华印刷二厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32·印张 $2\frac{2}{16}$ ·字数30,000

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数1—23,508

统一书号：7093·1076 定价：0.60元

ISBN 7-207-00201-7 / G-41

前 言

我国的门球运动，正在兴起。门球爱好者，日益增多。门球运动水平，不断提高。门球名队和优秀运动员，正在各地涌现。毫无疑问，这将对增强人民体质，陶冶人们性情，推动我们的四化建设事业十分有益。但是，由于缺乏介绍这方面系统知识的论著，影响了这项运动的开展。人们希望那怕有个水平不高，却可以作为参考，应当务之急者也好。这便是编著本书的愿望和目的。

本书的三部分内容，从实用的宗旨出发，意欲适应初学门球者，教练与裁判者，和立志培养出色的门球队的领导者三方面的需要，使之既能增长知识，又能掌握技能。

门球在我国尚属开创，今后还需提高和充实。限于编著者水平，又因时间仓促，本书的缺点和不足肯定不少，希望有关专家和读者批评指正。

本书在成稿过程中，得到了责任编辑马秋阳同志真诚的帮助，在此特表示衷心感谢。

——编著者

目 录

第一章 门球的基本功训练	(1)
第一节 持槌姿势与击球方法	(1)
一 持槌姿势	(1)
二 击球方法	(2)
第二节 基本打法练习	(3)
一 进门球练习	(3)
二 撞击球练习	(4)
三 闪击球练习	(5)
四 偏击球(擦边球)练习	(7)
五 到位练习	(7)
第二章 门球实战技术	(9)
第一节 战略战术	(9)
第二节 最佳配合	(10)
第三节 进第一球门后的战术打法	(12)
一 进一守二球	(12)
二 进一守三球	(13)
三 大斜门球	(13)
四 安全球	(14)
五 攻击球	(15)

六 接力配合球	(15)
七 必须进门球	(16)
八 二门前的闪击球	(16)
九 连接球	(17)
第四节 进第二球门后的战术打法	(18)
一 抢占三门球	(18)
二 回防二门球	(18)
第五节 进第三球门后的战术打法	(19)
一 接力配合夺标	(19)
二 先击球后夺标	(20)
三 最后一分钟夺标球	(20)
四 必须撞击球	(21)
第六节 二棒球	(21)
一 利用机会	(22)
二 寻找创造机会	(22)
三 为自队球创造条件	(23)
第三章 日本佐氏门球教练法	(25)
附录	(33)
日本门球比赛规则	(33)

第一章 门球的基本功训练

早在十三世纪，法国的牧民就用牧羊杖击打木球，使之通过在草地上用两根木棒竖起的球门。十七世纪后，这种游戏先后传入英、美、意等国，并成了达官贵人的宫廷游戏。由于这种活动高雅文明，有益身心健康，因而逐渐普及开来。第二次世界大战后，日本将其引进并定名为“门球”。至此，门球才成为一项体育竞赛项目。

门球虽然不如其他球类那样复杂，但也有技术高低之分。尤其在比赛场上，形势千变万化，没有扎实的基本功是不可能取胜的。因此，初学者应踏踏实实地练好基本功。

第一节 持槌姿势与击球方法

一 持槌姿势

1 半弓步持槌式

一脚在前，一脚在后，前脚尖与球平行，一球距；后脚尖在前脚的中心位置，两脚相距20——30厘米。两肩放松，

两臂下垂在体前，两腿屈曲，上体前倾。右手全握手柄，左手紧贴右手全握球柄，手心相对，两手背紧靠在膝关节处，将槌柄固定。向前击球（参看图1）。

2 半马步持槌式

两脚平行，左右与肩同宽，两肩放松，两臂下垂在体前，两腿屈曲，上体前倾。右手全握槌柄，左手食指和中指夹牢槌柄，左手紧贴右手，两手心相对，两手背紧靠在膝关节处，将槌固定。向前击球（参看图2）。

3 横蹲位持槌式

两脚分开与肩同宽，两肩放松，两臂放松下垂在体前；两腿屈曲，上体前倾。右手全握槌柄，左手食指和中指夹牢槌柄，左手紧贴右手，两手心相对，两手背紧靠在膝关节处，将槌固定。向横侧击球（参看图3）。

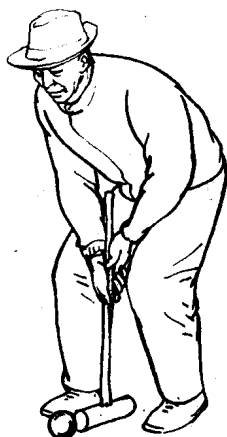


图1



图2

二 击球方法

首先把球槌放在球后2——4厘米处，整个接触地面，槌柄立直，以目标前半米和槌尾后半米为限，来回视瞄两次，槌头、球、球门三点成为一条直线。拉开槌头，距球20——30厘米，然后左右手腕发力击球。槌头



图 3

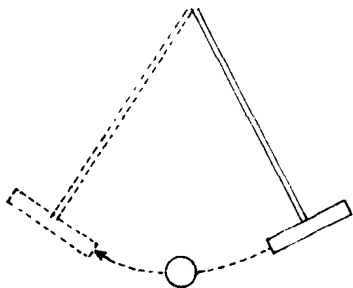


图 4

要象钟摆那样摆动（参看图 4）。

挥槌时，槌头不可左右或前后晃动。槌头摆动得越直，球就击得越准。

第二节 基本打法练习

一、进门球练习

自球距离球门二米左右，先练习正面直线进门，然后练

习从不同角度进门（参看图5）。

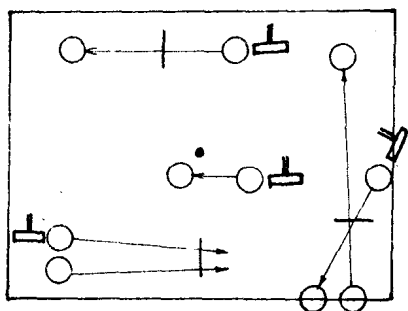


图 5

二、撞击球练习

自球距离他球一米至二米，撞击力求正、实。多人一起练习时，可把球固定在终点柱上（参看图6）。

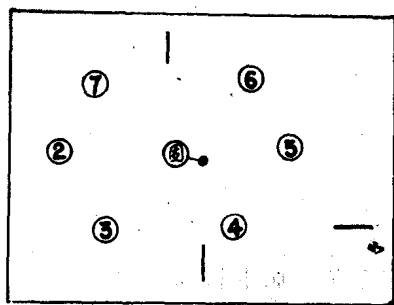


图 6

三、闪击球练习

1. 闪击球击球方法

先抬起他球，然后用单脚踩住自球，脚内侧露出三分之一，再将他球紧贴自球踩在脚外侧，用手指指示方向后，利用球槌打击自球的冲击力将他球击出（参看图7）。

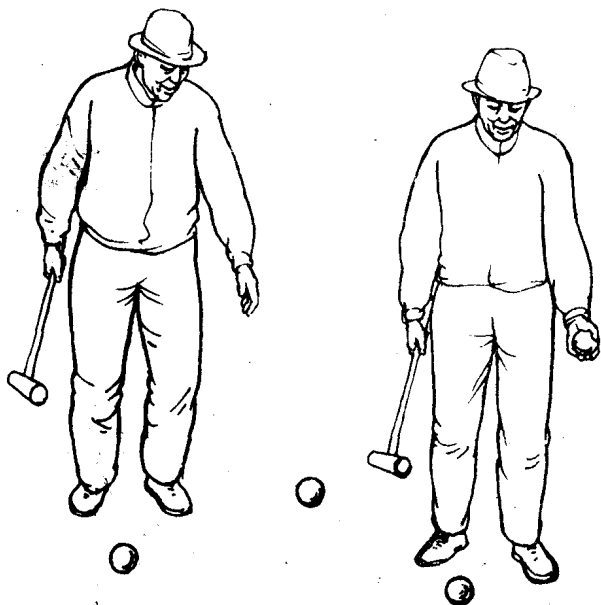
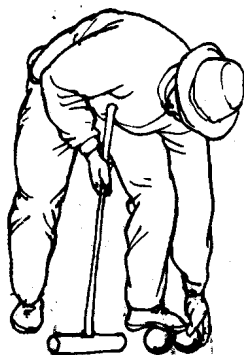


图7 (1)

(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

2. 闪击进门练习

(参看图 8)

3. 闪击他球到位
4. 闪击他球出界
5. 闪击碰柱练习

四 偏击球练习

(擦边球)

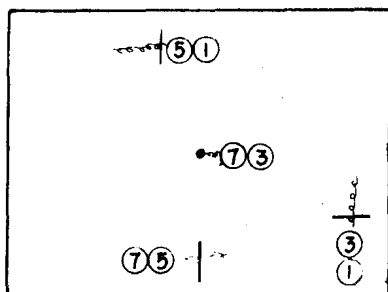


图 8

偏击球是根据自球欲到达的目标或使他球到达的目标,采用恰当的力量和角度,

来撞击他球。偏击球在比赛中用途很广,练好基本功,打球时就能得心应手。如:自球停在门后,偏击他球可以打到门前,进门得分;可以利用偏击球到达理想的位置,闪击破坏对方球;还可以利用偏击球制造二棒球

偏击球一般在距离他球较近的情况下使用,自球与他球相距半米到一米时成功率高(参看图 9)。

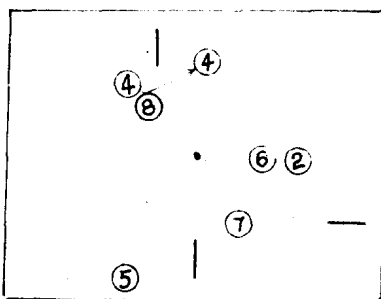


图 9

五 到位练习

击球时,如能准确到位,就能加大进门得分和撞击他

球的成功率，反之，将失掉很多宝贵的时机，甚至导致失利。所以要加强到位练习，细心体会各种距离的击球力量和击球角度。个人练习时，一般理想的到位点是：第一棒打到二门前距边线二米处；第二棒打到三门前距边线二米处；第三棒到标位；第四棒撞击终点柱（看看图10）。

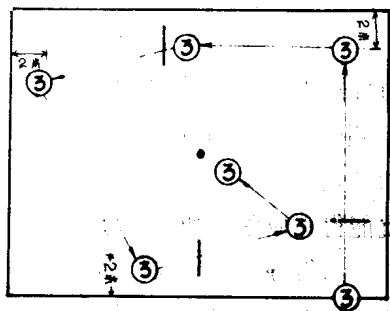


图10

第二章 实战技术

第一节 战略战术

门球与其他球类有所不同，比赛时，按照顺序只能由一名队员进场击球。所以，教练员必须头脑清醒、心中有数，正确判断场内球的布局情况，正确地运用战略战术，与队员密切配合，才能把握赛场上千变万化的局势，赢得最后胜利。

一、队员击球顺序的编排

编排队员的顺序是打好门球比赛的战略性问题。通常把一门命中率较高的队员排在前面，把技术比较全面的队员排在中间，把善于打远距离球的队员排在后面。这样编排，有较大的把握先进一门，占据二门前的有利位置。然后就可以发挥主力队员的作用，打好接力、配合等战术球。如果出现失利，后号队员进一门后，还可以远距离撞击他球或射二门来扭转战局。

当然，顺序编排也不是一成不变的，要根据具体情况来

定。如有时也将主力队员编到替补队员里，根据战局的发展变化，及时将主力队员换上场，以控制战局，争取主动权。不过，顺序编排应该以尽快抢先通过一门为主。因为只有先通过一门，才能争取主动权。

第二节 最佳配合顺序

红队：1球送3球，3球送5球，5球送7球，7球送9球，9球送1球。

白队：2球送4球，4球送6球，6球送8球，8球送10球，10球送2球。

知道这种关系后，在比赛中就应尽量靠近自队最佳配合球进行接力配合，这样，对自队得分与破坏对方球十分有利。撞击自队球后，利用闪击送自队球去破坏对方球是一种很有威力的打法。一般的顺序应该是：

当1球撞击3球时，可闪送3球去破坏对方4球、6球、8球、10球。

当1球撞击5球时，可闪送5球去破坏对方的6球、8球、10球。

当1球撞击7球时，可闪送7球去破坏对方的8球、10球。

当1球撞击9球时，可闪送9球去破坏对方的10球。

下面，用图示来表明1球至10球利用闪送自队球可能破坏对方球的号码的排列顺序。

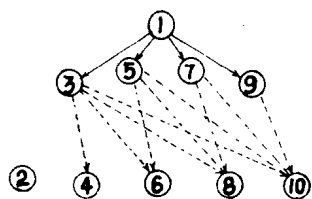


图 1

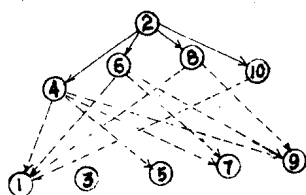


图 2

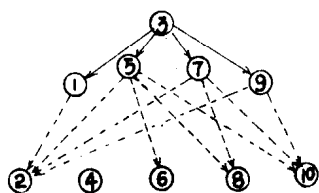


图 3

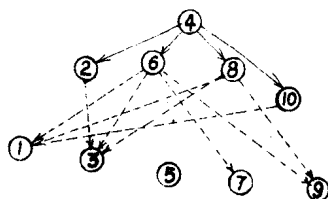


图 4

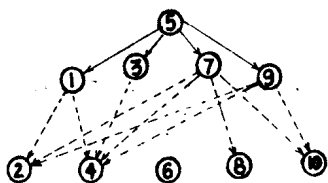


图 5

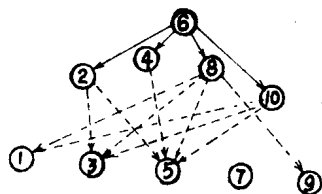


图 6

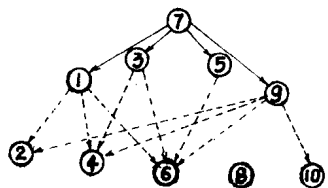


图 7

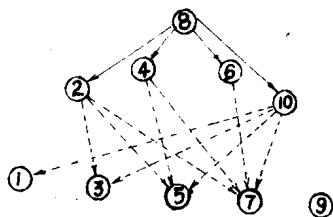


图 8