

金盾出版社

怎样打门球



怎 样 打 门 球

柳万春 编著
吴 斌

金 盾 出 版 社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

门球是正在我国兴起的最适合老年人的一种体育运动项目。作者根据自己多年的经验体会,对怎样打门球作了系统的介绍。全书分七个部分,附图百幅,详细叙述了门球运动的意义、有关门球的基本知识、比赛特点、击球姿势、训练方法及近百种战术的实际运用。本书内容丰富,文图并茂,示教直观,引人入胜,易于学习和掌握,适宜门球爱好者和初学者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

怎样打门球/柳万春,吴斌编著. —北京:金盾出版社,
1993.10 (1995.7 重印)

ISBN 7-80022-725-1

I. 怎… II. ①柳… ②吴… III. 门球-基本知识 IV.
G849.9

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

彩色印刷:北京3209工厂

黑白印刷:北京1202工厂

各地新华书店经销

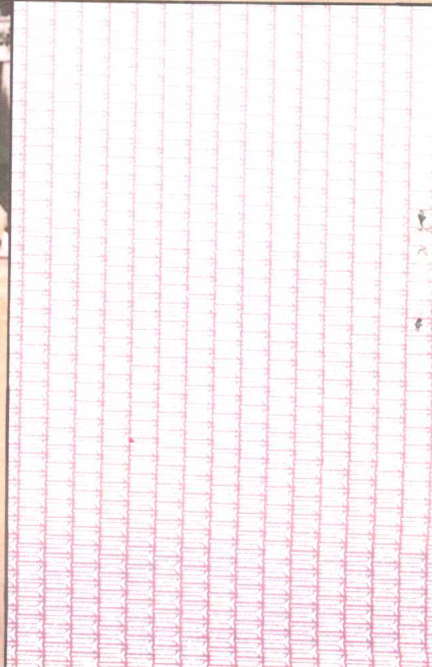
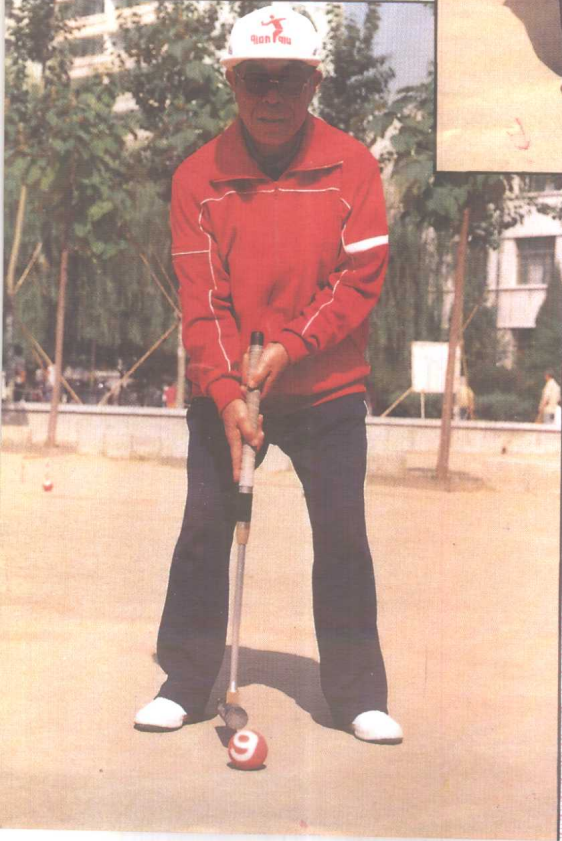
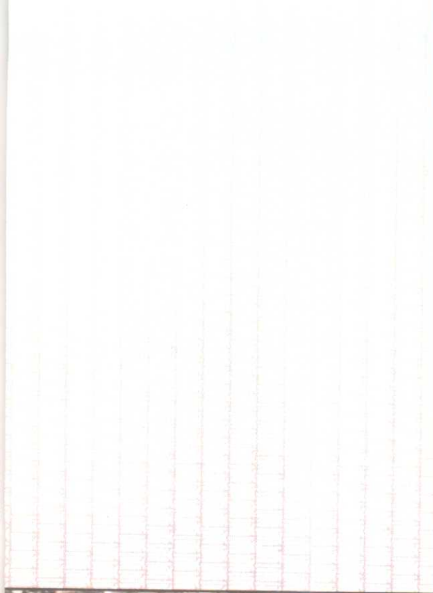
开本:787×1092 1/32 印张:6 彩图:29幅 字数:125千字

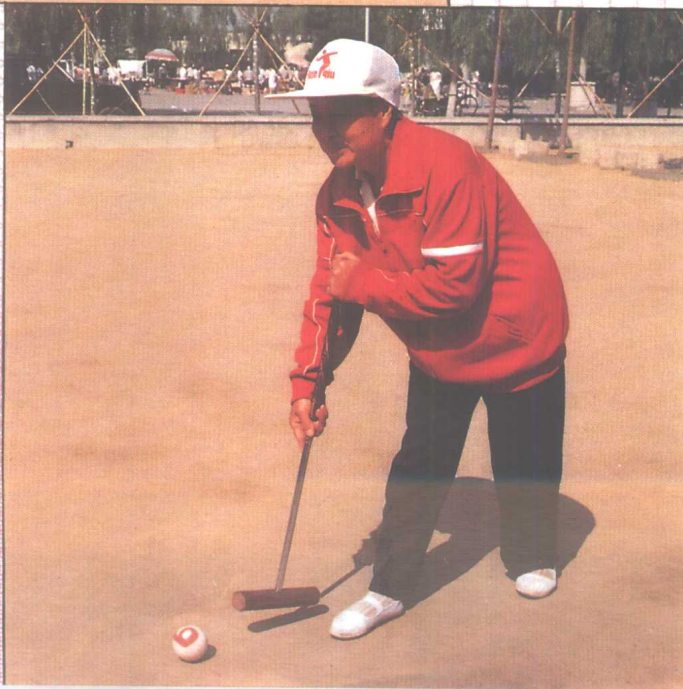
1993年10月第1版 1995年7月第2次印刷

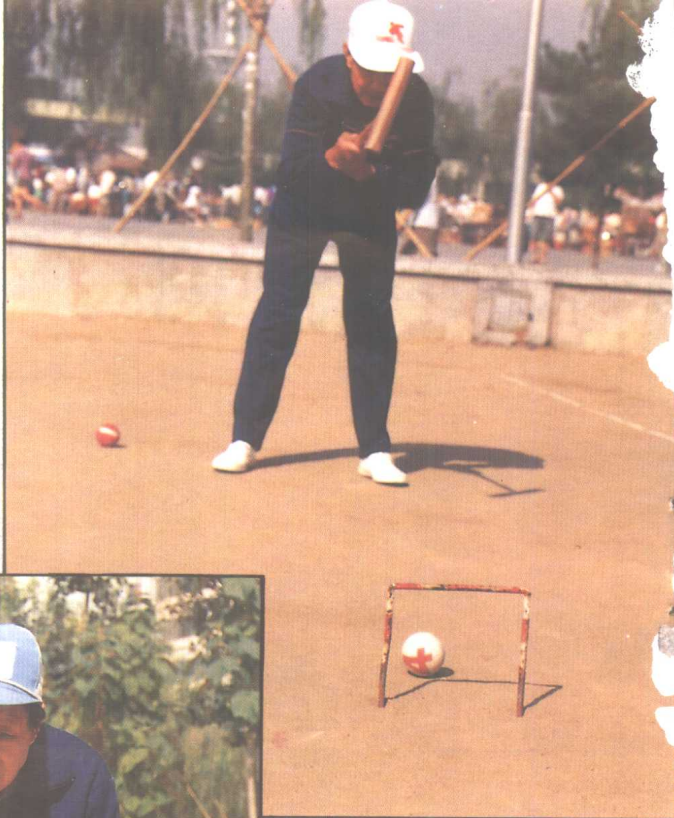
印数:31001-52000册 定价:4.50元

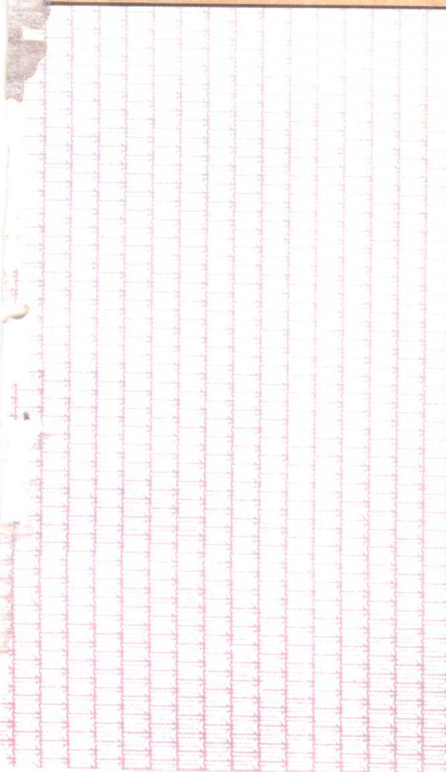
(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



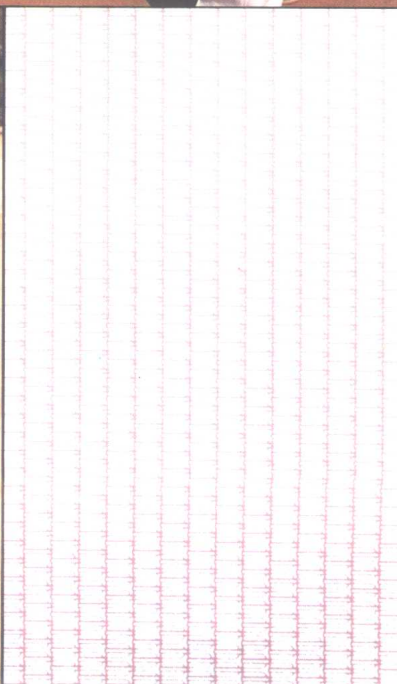


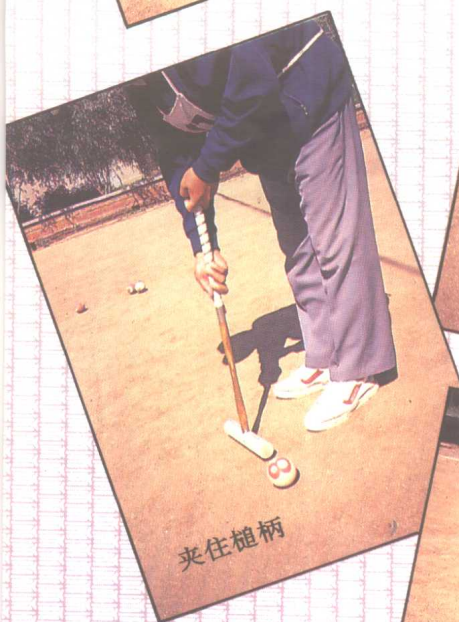












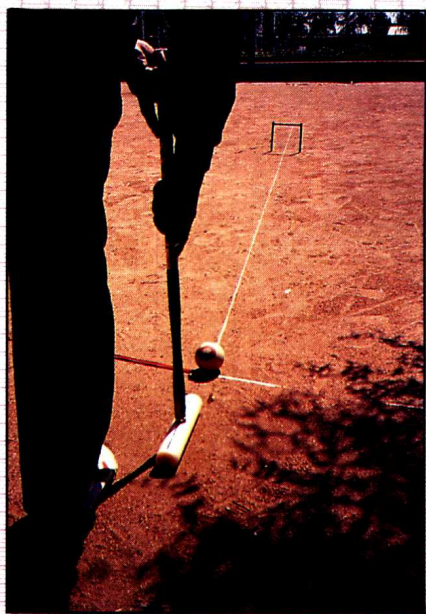
前 言

近几年,各地门球运动的发展异常迅猛,参加这项活动的人,已逐渐由老年人向中青年人发展,并由城市扩展到农村。门球寓娱乐于体育运动之中,容易引起大家的兴趣,对人们有着很大的吸引力。无论男女老少,凡是行动自如的人,都可以很快地学会打门球。当然,要打得熟练、准确、精巧,也需要下一番功夫。为了与广大门球爱好者共同切磋门球运动的战术和技艺,以不断提高其水平,我们把自己参加门球运动所积累的经验体会整理出来,就正于诸位朋友。

本书共分七章,依次介绍了参加门球运动的意义,门球运动的基本知识,门球比赛的特点和应遵循的原则,击球方法,门球的基本技艺与训练方法,门球比赛经常应用的十项战术,转败为胜的赛例。为了使老年朋友们阅读方便,书内配有近百幅沙盘式插图,文字也力求通俗易懂。

时值金秋重阳,在老有所为、老有所学、老有所乐、老有所养的今天,我们愿以此书作为一份心意,奉献给老年朋友们!

作 者



本书摄影：维佳、柳楠



目 录

第一章 门球是最适合老年人的一种体育娱乐活动

.....	(1)
一、门球适应老年人身体的承受能力.....	(2)
二、门球有益于老年人的身体健康.....	(2)
三、门球有助于老年人锻炼保持思维和记忆能力.....	(3)
四、门球运动可引导老年人投向火热的集体,激励 积极向上的热情	(3)

第二章 门球的基本知识

一、门球的来历与发展.....	(4)
二、比赛场地的设置及使用的器具.....	(5)
三、球队的组成及职责分工.....	(8)
四、比赛方法、过程	(8)
五、主要规则与犯规判罚.....	(11)
(一)关于逾时	(11)
(二)关于击球	(11)
(三)关于通过球门	(12)
(四)关于撞击	(13)
(五)关于闪击	(13)
(六)关于重复撞击	(14)
(七)关于击中终点柱	(15)
(八)关于界外球	(15)
(九)关于触球	(16)
六、判定胜负.....	(17)
七、比赛场次的编排.....	(17)

八、单循环赛成绩表的绘制和记分排列名次方法·····	(19)
第三章 门球比赛的特点及其应遵循的原则 ·····	(21)
一、默契配合,联合攻守 ·····	(22)
二、巧用战术,破坏为主 ·····	(22)
三、避免“自杀”,防止失误 ·····	(23)
四、明确目的,端正球风 ·····	(23)
第四章 持槌棒击球的基本姿势 ·····	(24)
一、侧面击球·····	(24)
二、正面击球·····	(25)
(一)捧槌式 ·····	(25)
(二)撑槌式 ·····	(25)
三、体侧正面击球·····	(26)
第五章 加强基本功训练 ·····	(27)
一、通过球门·····	(27)
(一)过一门 ·····	(27)
(二)过二、三门·····	(30)
二、撞 击·····	(33)
(一)撞击的作用 ·····	(33)
(二)撞击的姿势 ·····	(34)
(三)撞击的种类 ·····	(34)
三、闪 击·····	(39)
(一)闪击的要领和方法 ·····	(40)
(二)闪击的任务 ·····	(42)
(三)闪击必须注意的问题 ·····	(42)
四、击送球到位·····	(44)
(一)针对场地的实际情况决定击球力量的大小 ·····	(44)
(二)瞄准目标,防止偏移·····	(45)

(三)加强练习,丰富临场经验·····	(45)
(四)领会教练员的意图,听从教练员的指挥·····	(45)
五、两次续击球·····	(46)
(一)充分利用条件,制造双杆球·····	(47)
(二)有意创造条件,制造双杆球·····	(47)
(三)打成双杆球的保证 ·····	(49)
(四)掌握对应区域 ·····	(49)
六、撞击终点柱·····	(51)
(一)按照定点距离进行练习 ·····	(51)
(二)练习先吃掉对方球,然后自球撞柱·····	(52)
七、掌握门球规则,避免失误 ·····	(54)
八、用考核成绩的方法进行基本功综合训练·····	(55)
(一)对击球通过一二三门和撞击终点柱次数 进行考核 ·····	(56)
(二)进行 21 个单项基本功练习·····	(56)
第六章 战术运用 ·····	(69)
一、一门战术·····	(76)
(一)一门战术的形成 ·····	(76)
(二)对一门战术的破坏 ·····	(77)
(三)反破坏一门战术 ·····	(78)
二、续击战术·····	(79)
(一)双杆球的形成与使用 ·····	(79)
(二)擦边球的形成与使用 ·····	(86)
三、高效战术·····	(92)
(一)入场一次连过三个门 ·····	(93)
(二)吃掉门后球 ·····	(94)
(三)三连环送球过门 ·····	(94)