



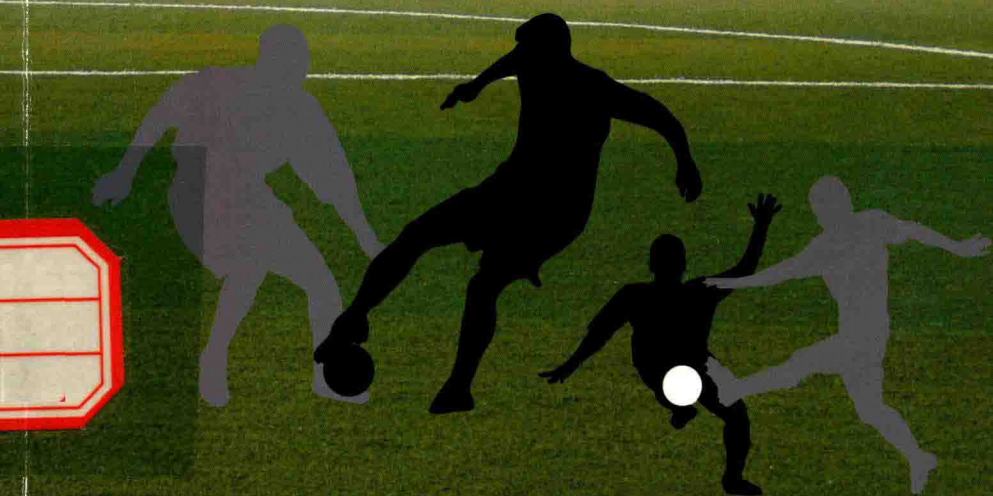
【内附光盘】



运动手册

魏世冬 李绍章 著

——创新的“军球运动”——



金盾出版社

双球运动手册

——创新的“军球运动”

魏世冬 李绍章 著

金盾出版

内 容 提 要

本书介绍了什么是双球运动,双球运动的形式、特点,双球运动的规则,双球运动的场地设施、竞赛办法等。

本书是一本创新的球类运动项目手册,可作为大专院校、军事院校开展体育教学及双球运动培训的指导教材。

图书在版编目(CIP)数据

双球运动手册:创新的“军球运动”/魏世冬,李绍章著. -- 北京:金盾出版社,2013.4

ISBN 978-7-5082-7144-6

I. ①双… II. ①魏…②李… III. ①球类运动—手册 IV. ①G84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 170190 号

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:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京画印有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:3 彩页:8 页 字数:65 千字

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~2 000 册 定价:10.00 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)

体育百花园中的一朵奇葩

(代序)

我饶有兴趣地读完了《双球运动手册》，其原因有三：

首先，这部书体现出强烈的创新精神。它阐述了当代任何一项被世人认可的运动项目都是先辈创造、推广、改进的成果。世界在进化，各项运动也都在不断地注入新的技术、新的观念，新运动规则也就在不断推出。它呼吁当我们赞叹新运动层出不穷时，可以想想今天的我们是否也能参与新运动的创造。“双球运动”是作者独立自主开发、具有知识产权的全新创意竞技运动，它在传统球类运动基础上开辟了一个创新发展平台，给人耳目一新的感受。由此我亦想到，无论在什么领域，只有创新才能出成果，才能对人类和社会做出可能的、应有的贡献。

其次，这部书使我首次看到了一项新鲜的重要红色抗战文物——《军球规则》，也使我联想到张之槐等体育界的老前辈。对张之槐我曾有一面之缘，那是1960年我刚考入北京四中读初中不久，赶上了第26届世界乒乓球锦标赛在北京举行。一天放学后，在军委办公厅工作的父亲对我说：“今天三座门有个国家乒乓球队的表演，你若想看，可跟我一块儿去。”我求之不得地立即跟他出了门。一间非常宽敞的铺着柚木地板的大厅，环座坐满许多经常能在报纸和新闻纪录片中见到的老首长。听大人们说，其中有军委办公会议的萧华、杨成武、张爱萍、萧向荣等，以及来京开会的各大军区司令员杨得志、陈锡联、许世友、韩先楚、秦基伟等。

那天他们都身着便衣，兴致勃勃地谈笑风生。体育表演由当时的总政文化部副部长李伟主持。他对国家乒乓球队的到来表示欢迎后，就由国家体委的张之槐司长一一介绍了庄则栋、容国团、邱钟惠、李富荣、徐寅生、王传耀、孙梅英、王家声、张燮林等。当介绍到不少人以为有些“过景”的容国团时，掌声格外热烈，这说明大家对曾经为国家争得过荣誉、做出过贡献的杰出人才，都是铭记在心的。张之槐和黄烈两位延安抗战“军球”运动的发明人都是建国以后体育界元老级的人物，他们在建国后第一位体委主任贺龙元帅的领导下，为新中国体育事业的兴盛发挥了重要的作用。

再次，这部书的两位作者都是我的校友、战友。魏世冬是我在北京师大附中读高中时的初中校友，他使我回想起自己难忘的青春岁月。一般人或许不知道——毛泽东主席曾专门为一所中学题写过校名，这就是北京师范大学附属中学。它有极其丰厚的革命传统和文化传统，出过赵世炎等杰出的老一辈无产阶级革命家，钱学森等著名科学家和三十几位院士，李德伦、于是之等著名艺术家。学校不仅学习空气和政治空气都非常浓，各方面成绩斐然，而且品德教育、体育、文娱活动、校园文化建设也卓有成效。那时我们学到的东西，尽管有不同程度的时代烙印，也有一知半解的“夹生饭”，但文化科学知识是永恒的。每天课后，同学们都到操场上锻炼，酷暑寒冬均如此。学校定期举办歌咏比赛和文艺演出，文娱活动搞得红红火火。这些活动不仅丰富了校园的文化生活，而且陶冶了同学们的情操，使大家从小懂得什么是美，如何发现美、欣赏美、创造美。同学们像一块掉进深潭中的

海绵，在知识的浪尖上起伏……在课堂上以及课余时间，都贪婪地吸收着来自各方面的营养。我至今特别怀念那段峥嵘岁月。

在我印象中，师大附中的很多校友都颇具想象力，颇富创造力，充满了对未知的广阔世界的好奇心。魏世冬亦如此。这样的想象力，思维的广阔、独特，是一个独立自主的、自由创造的人所必须具备的思维品质和精神素质。人年轻时，多有一种不甘平庸、欲成大器的雄心。然而随着时光的流逝，才知最后不得不因客观或主观的原因而“满足”于平凡，满足于当大海里的一滴水，高山上的一颗石子。当这“一滴水”、“一颗石子”自然同样也极有意义，但更值得庆幸的是，这种品质和素质在魏世冬后来的人生旅途中得到了很好的开发，双球运动的研发就是一个证明。

我和李绍章曾在总后宣传部一起工作过，他是从青藏兵站部演出队调入总后机关的，后来，他到总后文化工作站担任站长。凭着很高的政治素质和丰富的文化工作经验，他在接触到“双球运动”后，即敏锐地发现这一具有现代军事特点的运动在部队推广开展的意义，为此，他积极向上级领导请示，成立了“军营双球项目研究组”，经过一年多的深入研究、探索并经军事交通学院的试点，不仅制订了竞赛规则，录制了光盘，充实完善了本书的内容，也使双球运动从理论走向了实践。

祝愿“双球运动”在各方面的支持协助下，能越来越发展，越来越成熟，像一朵奇葩盛开在体育的百花园。

咏 慷

2013年2月1日

目 录

一、概述·····	(1)
二、什么是双球运动·····	(3)
三、双球运动的形式和特点·····	(5)
四、双球运动与“军球运动”·····	(22)
五、双球运动发展方向·····	(28)
六、双球运动参考资料·····	(31)
七、从延安“军球”到双球运动·····	(49)
八、双球运动的实践与探索·····	(56)
九、双球运动技战术训练指南·····	(60)
十、军事对抗性双球运动竞赛规则(试行)·····	(72)



一、概 述

“双球运动”？什么是双球？哪里见过双球？这是种什么样的运动？

看到这本小册子名字的人都会有这样的想法。请您不要着急，只要花点时间读读这本小册子，就会了解个大概了。也许您还会从中受到某种启发，共同参与到开发、创新这项运动当中来呢！

确实，在此之前，谁也没有看见过“双球运动”，然而，创新正是从无到有的过程，尤其是在这个发生深刻变革的时代，历史的脚步也一再证明了，路都是由人走出来的。

当2008年第29届奥运会在北京成功举办时，人们把赞赏的目光投向1888年提出现代奥运倡议的法国人顾拜旦；当世人为现代足球运动而激动时，人们把荣誉送给1848年创造现代足球规则——《剑桥大学足球规例》的英国大学生。当代任何一项被世人认可的运动项目都是先辈创造、推广、改进的成果。世界在进化，各项运动也都在不断地注入新的技术、新的观念，新运动规则也就在不断推出。当我们赞叹新运动曾出不穷时，可以想想今天的我们是否也能参与新运动

的创造。

双球运动现在还只是一个孕育中的胎儿，是一项构建了框架的创意，但是，在不远的将来，相信双球比赛就会在运动场出现直至到处展开。也许今后你走到某个城市，会看到首届双球邀请赛即将开幕；也许在21世纪20年代，第一届双球世界杯举办的消息就要在中国正式发布。当双球运动终于成为众人喜爱、机构推广、政府支持、企业投资的有影响力的球类竞技运动时，你是否可以自豪的宣布：我参加了创造双球！



二、什么是双球运动

所谓双球运动，就是在同一运动场所（足球场）内有2个球同场竞技的运动。

双球竞赛，即在同一比赛时间段，同场竞技的两支球队，各持一球，同时向对方球门进攻并得分的球类运动。

综观各种球类比赛，有单个球竞赛的形式（篮球、足球、橄榄球、排球、手球、水球、冰球、乒乓球等），即2队或2人竞争同一个球的比赛；也有每个人一个球（高尔夫球）或多个球（台球）竞赛的形式，即球手分别击打自己的球同场表现球技的比赛。但至今尚未发现有2个球同场对攻的正式竞技比赛（双球扣篮等技巧表演或杂技娱乐形式除外）。

用现代人的观念来评价当代最有影响力的足球运动，我们发现随着技术规则的完善，比赛过程却越来越乏味。按照管理学资源利用与整合的观点分析，现代足球的球员使用率、球场面积利用率、单场比赛进球率、比赛过程的趣味性都呈让人不甚满意的下滑趋势。现有足球的场地、设施、球员技术和裁判规则都存在改进的机会。而中国足球近几年发生的种种不正常现状也说明，足球运动在中国



还没有走上管理的正轨，更何谈对现代足球运动进行体制、规则的深入改革。

我们不妨展开新的思路，即用革命性变革来解决足球运动存在的诸多难题。我们期望创造一种能实现“全员参与、公平竞争、资源共享、激发智慧”目标的新运动。

球类运动的核心是进球，所有球员的机会都在这个球上。如果赛场上增加一个球，单球运动成为“双球运动”，就会在同样的时间里给比赛增加一倍以上的进球机会。同理，如果进攻的目标不是一个球门，而是2个、3个球门，则进攻得分的概率就会成倍增加。与单球相比，双球运动的进攻与得分机会将成数倍增加。进球环境、进攻组织、球员技术也比单球运动更加复杂，球员能力与智慧就会有更广阔的发挥空间。对攻守技术、场地设施、裁判原则、转播技术都带来新的挑战 and 机遇。

多项运动空间足够大的球类运动都存在进行双球变革的可能性，如足球、水球、手球、橄榄球等。但足球是双球运动的最佳突破口，所以本书的双球规则仅以足球运动为例说明。

三、双球运动的形式和特点

(一) 当代足球存在的缺陷

1. 一场比赛进球数量少。当全场数万名观众群情激昂地观看了90分钟比赛后，往往会没有一个进球：0比0，让人大失所望。当防守技术的完善与进攻手段的缺乏相匹配时，球队更加关注胜负而不是进攻，不进球“保平安”已经是越来越现实的选择。

2. 球员表现机会少。由于一个进球往往就决定球队的命运，比赛的胜负越来越取决于少数骨干球员。11人的场上球员，至少一半球员没有表演机会。每个核心队员平均触球控球时间不到数分钟，非核心队员的触球机会不过数十秒。而有的板凳队员全年几乎都没有上场机会。很多“天才”球员，都曾经是长期的板凳队员，在偶然替补上场后有了难得的进球，其潜能才被发现。

3. 攻防战术缺乏创造的空间。裁判规则越来越严格，队员场上的表演受到规则的束缚，技术战术都无法充分表演。非比赛因素导致的比赛断点过多，人为造越位等使得比赛中断时间越来越无法控制。比赛激烈程度与趣味性下降。

4. 球场暴力增加, 球员道德变坏。赌球和假球层出不穷; 假摔、不道德的隐蔽犯规、出工不出力、甚至斗殴罢赛, 对道德阴暗环节缺失控制等, 正成为难以克服的运动顽症。

5. 裁判权力过度滥用, 缺少对裁判公正性的制约。比赛过程与结果与当场裁判的个人执法水准关联度太高, 裁判争议往往成为影响比赛正常进行和酿造球场悲剧的原因之一, 其影响的严重程度事后往往很难补偿。

6. 先进技术手段不能及时充分采用。当现场转播回放、电子眼等先进技术已经清楚证实现场裁决的失误, 现有规则也不容许对不公正误判进行补偿。虽然国际足联表示在下一届世界杯中将尽可能采用电子眼设施补充裁判手段, 但近期现状仍然不会改变。

凡此种种, 不一而足。这些美中不足已为广大足球界人士和球迷感同身受, 并引起对球员道德与赛场文化的质疑, 成为阻碍足球事业健康发展的痼疾。

为了让足球更好玩、更好看, 出路在于创造新的规则。21世纪的新技术、新思想、新理念催生了这种变革, “双球运动”使得每个热爱足球创新的人都有机会参与到这个变革中来。

(二) 双球运动的十项核心技术原则

1. 黑白双球、天地双门原则

(1) 球场上2队, 分别按照本方球门的颜色命名为黑队与白队(或蓝队与红队); 场上共有黑色与白色2枚足球, 黑队

执黑球，白队执白球。两队开球时，双方各自 13 名球员站在本方半场，各自守门员从本队球门同时开球。两球相向运动，跨越中线后，向对方球门展开进攻。球的形制与足球相同，只是颜色上有双色的规定。

(2) 球场两端球门线上均设有天门与地门，黑队的球门颜色为黑色，白队的球门为白色。“地门”即是原有足球场地的球门，“天门”是类似篮球网的圆环网袋，天门网袋的高度不低于现有足球球门上横梁以上 0.5 米，网袋圆环直径不小于比赛用球球径的 3 倍。天门篮网圆环最外端与球场底线平行的位置可以设置篮板(附图中为不设置篮板的天门形式)，碰触篮板而未入网袋的球弹回场内，可以继续进行比较。

(3) 天门篮网的圆形网圈平面分别为“平行地面”(类似放大直径的篮球球网)与“垂直地面”(类似于在篮板平面上掏空，形成的圆形球门)两种形制。分别需要使用空中射门和垂直吊门两种射门技术。

(4) 天门篮网在球门底线的布置位置可以有 2 种方式(参见 P44、45 图 4、图 5)：

一是单天门设置：单个天门设置在现有球门上方，设置一个水平圆形篮网，篮网中垂线(点)延长后与球场端线相交。该种天门需要使用垂直吊门的射门技术。

二是双天门设置：两个天门分别设置在球门两侧的球门线上，这种设置可以使天球有左、右两个进攻点，针对两侧不同

的天门形制，对应使用空中射门和垂直吊门两种射门技术。

(4) 双球场地与现有足球标准场地大小一致，场内施划的规则线亦相同。为避免干扰守门员对地门的防守，设置天球禁区。原球门大禁区线与小禁区线均为天球禁区线。使用同色球进攻对方天门的攻方队员，在对方大禁区内禁止起脚射天门（大禁区禁射，禁射区域实际上是大小禁区中间的凹形地带）；在对方小禁区内禁止攻方队员触碰同色球（小禁区禁触，即当天球整个球体滚入小禁区内，攻方队员则失去触球权）。

(5) 将对方的球堵截回对方半场，并向同色天门进攻的球，称为“天球”。天球可以传递穿越天门小禁区，攻方队员也可以盘带天球通过天门大禁区。对方球员进攻天门时，只能在天球禁区线以外的位置施射，攻方队员在天球禁区内使用同色球实施射门视为犯规。使用天球对地门的干扰性射门也视为犯规。天门位置在球门框高度以上或球门两侧，所以天门区域不是守门员的防御区域。守门员负责防守中间的地门，其他队员防守对于天门的进攻。与现代足球规则一致，双球的攻防（除守门员外）均不得使用肩手部位。

(6) 日常训练，在现有球门上方放置一个呼拉圈，即可以作为简易天门。在正式比赛中，可以选择单个天门中央设置，也可以采用不同天门左右配置，或者采用上下半场天门变化配置。每场比赛之前由赛事组织方确定并公布本次比赛天门设置

规则。

2. 鼓励进球原则

每场比赛分为上下半场，每半场各有2小节。半场中间休息15分钟。全场4小节，每小节25分钟，1、2小节与3、4小节中间各休息5分钟。

黑队的本色球为黑色、所在球门为黑门；白队的本色球为白色、所在球门为白门。半场中间休息时双方交换场地，则黑队白队位置角色互换。

球与球门同色，球进天门得2分。球与球门异色，球进地门得1分。

当场上为双球制时，本色球只能进本色天门，可得2分。异色球只能进异色地门，可得1分。

当场上为单球制时，无论球为何种颜色，进任何一方天门均为2分；进任一方地门，均得1分。

不合规则的进球为无效进球，不计分。

3. 双球单球赛制转换原则

(1) 当场上同一时间段有2个球参赛时为双球赛制，当场上同时段只有一个球时，为单球赛制。单双球赛制在一定条件下可以进行转换。不同赛制，由现场裁判给出明确的信号（也可以采用其他技术手段显示赛制，如双球赛制时，天门亮信号灯；当现场为单球赛制时，天门不亮信号灯）。

(2) 允许赛制转换的两种情况

第一种情况：比赛开始后，当球被裁判判为界内死球时，应根据裁判的口令及时发球。当一球被裁判判为界外死球且另一球处于正常比赛状态时，有球权的一方可以选择暂停发界外球，场上变为单球赛制。该发边线球的队员在裁判员吹哨开球后6秒内没有发球，将球稳妥的放置在边线界外的地面上，然后该球员进入场内参加比赛，3分钟后拥有该球权的球队可在界外原位置恢复发球，赛制转回双球赛制。

第二种情况：对方先射失的天球，防守一方可以获得发球权，若防守一方的守门员（或守方后卫）拿起球后6秒内不发出球，将其搁置在底线外端，则属于放弃发球，进入单球赛制。即对方天球射失，防守方有权放弃发球，选择单球赛制。该球停止三分钟后，防守方应及时发球门球或底线界外球，恢复双球赛制。

(3) 每队在每一小节连续比赛时间内各有1次使用单球赛制的机会。本小节赛时结束，则本小节尚未使用的转换权作废。

(4) 只有在双球赛制时间段内，有球权的一方才能选择放弃发球权。在单球赛制时间段内，正在比赛的单球不容许再放弃发球权导致比赛中断。

4. 全员参与原则

(1) 每队球员报名人数为21人，包括13名场上队员（其