

XIANDAI MENQIU
JINGJI
YUXUNLIAN

现代

XIANDAI MENQIU JINGJI YU XUNLIAN

陈后发 著

球

技战术
训练

人民体育出版社

147095

98497/11

现代 球 竞技与训练

陈后发 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

现代门球竞技与训练/陈后发著. - 北京:

人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2080-6

I. 现… II. 陈… III. 门球 - 基本知识

IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 01764 号

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 14.75 印张 280 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2080-6/G·1979

定价:23.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

现代门球竞技,已经进入了体系竞技和层次竞技的普及与发展阶段。门球队的建设和发展,不仅需要门球竞技理论的指导,更需要门球技术体系和战术体系的支持。《现代门球竞技与训练》一书,从现代门球竞技的基本要求,系统地阐述了门球技术与技术体系、门球战术与战术体系的基础性训练方法;从门球技术、战术和竞技状态的一体性,阐述了竞技状态稳定提升的心理训练方法,使门球成为老年人的有效养生方法;从常用的门球战术和战术体系的运作过程,及其应用原则,揭示门球竞技的内在规律;以体系竞技和层次竞技的准则要求为主线,构筑门球竞技的基础理论,将门球竞技理论与实践统一起来,提高门球战术布局的体系层次与能力。诚盼本书的内容能为门球教研人员起到抛

12/04/09

砖引玉之用；能为广大门球爱好者和门球队的建设，开辟一条科学规范的系统性门球竞技训练途径。

在本书的写作过程中，深得王忠善、王东棣、张丽文、关存和、周正、房游光、丁连仲、张喜臣、刘军生、赵玉迅、耿琳芝等同志的鼎力相助和热情指导；尤其在国家电力公司体协、国家电力公司老干部局、保定市门球协会、华北电力大学离退休人员办公室、华北电力大学门球队、国家电力公司机关门球队的关心和支持下，顺利进行。在此一并致谢。

陈后发

2000年8月15日于保定

目 录

前言	(1)
----------	-----

上篇 门球竞技训练方法

第一章 门球竞技常识	(6)
------------------	-----

第一节 门球场地的实战区域	(6)
---------------------	-----

第二节 门球竞技的常用术语	(11)
---------------------	------

第三节 高命中率的击球方法	(20)
---------------------	------

第四节 系统性老年门球竞技 的日常训练方法	(28)
--------------------------------	------

第二章 门球竞技的心理训练	(31)
---------------------	------

第一节 启迪竞技灵感的训练方法 ——赶球	(31)
-------------------------------	------

第二节	提升竞技灵感的训练方法	
	——刚柔相济型中距撞柱	(34)
第三节	能动调整竞技状态的训练方法	
	——相切球	(38)
第四节	老年门球养生法	(44)
第三章	门球技术的训练方法	(46)
第一节	一门球技的训练方法	(46)
第二节	二门球技的训练方法	(52)
第三节	分球的训练方法	(59)
第四节	闪击带球的训练方法	(66)
第五节	接应球的训练方法	(73)
第六节	撞击边界球的训练方法	(80)
第七节	两杆球的训练方法	(83)
第八节	三杆球的训练方法	(92)
第九节	跳球的训练方法	(102)
第十节	跟球的打法	(108)
第十一节	压线球的训练方法	(109)
第四章	门球战术体系的训练方法	(111)
第一节	一轮四角组杆体系的训练方法	(111)
第二节	一二轮阶段性连续组杆体系的训练方法	(113)
第三节	二门接应性组杆体系的训练方法	(116)
第四节	红球一轮三门组杆体系的训练方法	(117)

第五节	白球一轮三门组杆体系 的训练方法·····	(119)
第六节	一轮一角组杆体系的训练方法·····	(120)
第七节	连续性进位得分体系 的训练方法·····	(121)
第五章 门球的竞技意识		
	及其强化途径·····	(128)
第一节	门球的竞技意识·····	(129)
第二节	强化门球竞技意识的基本途径·····	(134)
中篇 门球竞技原则		
第一章 门球战术及其应用原则 ·····		
第一节	分球战术及其应用原则·····	(142)
第二节	闪击战术及其应用原则·····	(145)
第三节	接应战术及其应用原则·····	(150)
第四节	两杆战术及其应用原则·····	(153)
第五节	三杆战术及其应用原则·····	(156)
第六节	先手球战术及其应用原则·····	(157)
第七节	王牌战术及其应用原则·····	(160)
第八节	远射战术及其应用原则·····	(162)
第九节	跳球战术及其应用原则·····	(165)
第十节	跟球战术及其应用原则·····	(169)
第十一节	压线战术及其应用原则·····	(170)
第十二节	撞击边界球战术 及其应用原则·····	(172)
第十三节	过渡球战术及其应用原则·····	(173)

第十四节	撞柱战术及其应用原则·····	(175)
第十五节	满堂红战术及其应用原则·····	(179)
第十六节	送位战术及其应用原则·····	(180)
第十七节	接应分球战术及其应用原则·····	(181)
第十八节	直过二门战术及其应用原则·····	(181)
第十九节	占位战术及其应用原则·····	(183)
第二十节	抢时战术及其应用原则·····	(185)
第二十一节	耗时战术及其应用原则·····	(186)
第二十二节	堵门战术及其应用原则·····	(190)
第二十三节	贴柱战术及其应用原则·····	(193)
第二十四节	留杆战术及其应用原则·····	(194)
第二章	门球战术布局的基本原则 ·····	(196)
第一节	制胜原则·····	(196)
第二节	连号结组原则·····	(208)
第三节	进攻与得分并举原则·····	(217)
第三章	门球竞技的其他原则 ·····	(225)
第一节	谨防自行出界·····	(225)
第二节	杜绝违例·····	(226)
第三节	技术与战术相应一致·····	(228)
第四节	场上用人原则·····	(231)
第五节	门球竞技的实力配置原则·····	(234)

下篇 门球战术布局

第一章 门球的战术体系

及其应用原则·····(246)

第一节 连续性组杆战术体系

及其应用原则·····(246)

第二节 连续性王牌战术体系

及其应用原则·····(263)

第三节 连续性接应分球战术体系

及其应用原则·····(270)

第四节 清场体系及其应用原则·····(276)

第五节 得分体系及其应用原则·····(305)

第六节 转折性制胜体系及其应用原则·····(325)

第二章 开局性战术布局·····(329)

第一节 红球开局性战术布局·····(329)

第二节 白球开局性战术布局·····(376)

第三节 实力型战术体系布局·····(388)

第四节 策略性开局的要点·····(390)

第三章 层次竞技的实战要点 ·····(395)

第一节 捷径制胜的竞技打法·····(395)

第二节 中局突破制胜·····(412)

第三节 残局突破制胜·····(441)

第四章 门球教练与队员的素质要点·····(460)

第一节 门球教练的素质要点·····(460)

第二节 门球队员的素质要点·····(461)

上 篇

门球竞技训练方法

门球竞技训练方法是指门球比赛所需的技术、战术和竞技状态的体系性竞技能力与素质的训练方法。

门球的技术、战术和竞技状态,是现代门球竞技的三要素。三者缺一或不协调,都会失去门球竞技的竞争力。门球技术、战术和竞技状态的三者关系是:技术是基础、战术是灵魂、竞技状态是关键。

技术是基础:门球的技术是指打门球的方法和能力。一个球队没有精湛全面的体系性门球技术,就会被被动挨打,门球的战术层次只能处于盲目应急的补救状态;门球的竞技状态也会处于急剧波动的状态,甚至一失利就会丧失信心,因互相埋怨而消沉。事实上,没有精湛全面的门球技术,就不会有切实可行的门球战术,也不会有稳定的竞技状态。

战术是灵魂:门球的战术是指临场球体运作的原则和方法。也就是门球竞技制胜原则下的竞技打法。其贯穿于门球竞赛的全过程,构成了门球比赛的活的灵魂。精确地应用门球战术,是门球技术能动发挥和顶点发挥的内动力,也是门球竞技状态稳定和提升的内在活力。战术意识差、战术层次低、战术应用不当,门球的技术水平和特长优势就不能充分发挥,门球的竞技状态也将急剧下滑。事实上,一个球队在进入连续性战术体系的能动实施以前,门球的技术是单元型和个体性的,因而门球竞技制胜的能动性极差;门球的竞技状态也无法能动自主地及时调整,处于“打顺不打背”的情

绪化状态。

竞技状态是关键:门球的竞技状态是指临场技术、战术和竞技心态的协调状态。实战一搏的竞技效应,首先要看竞技状态能否稳定和提升。没有良好的竞技状态,就会在实战中连续失误和关键性失误,使得战术落空,技术无从发挥,导致局势和心态的恶性循环,从而一败涂地。竞技状态的优劣主要取决于临场的身心协调与否。身心两方面出现不协调因素,思维就会僵化或偏执,竞技状态就会不稳定,导致竞技灵感的迟钝或消失。稳定和提升竞技状态的根本途径,是提高心态平和与身心的调谐能力,也就是要强化门球竞技的心理训练。

较低层次的门球比赛,可以说是一种门球竞技失误的较量。谁的失误少,谁就能取势;谁能抓住对方的关键失误和连续失误,谁就能获得场上局势的主控权;在主导局势下的运作过程中,由于战术上的不当和技术上的欠缺,不能把握场上的制胜节奏,很快又会失去优势,甚至转入被动;临场的竞技状态也极不稳定。正是由于双方重叠交错的技术失误和战术失误,使得场上局势的主控权反复易位,整个比赛处于盲目应急状态。

高层次的门球比赛,是一种门球技术、战术和竞技状态融为一体的竞技。谁的技术体系更精湛全面,战术体系更精巧得体,竞技状态更稳定,谁就能获得场上局势的主控权,径取场上的制胜权。一个球队不能把门球技术、战术和竞技状态融为一体,高度地协调一致,就

不可能形成符合自身特长优势的竞技体系，也不可能
在开局中能动地实施针对性优势模式的战术体系，自
在地实现开局性战略突破，把握场上的制胜节奏，更不
会有主动局势下的捷径制胜能力和被动局势下的能动
转折能力，处于一种幸运的竞技层次。

综上所述，门球竞技的科学训练势在必行。否则，
门球技术只能长期处于一种熟能生巧的自发状态，埋
没了大多数人的门球竞技天分，也不能深入到门球竞
技的深层内涵中去能动制胜，陶冶情操，提升素质和自
在养生。

第一章

门球竞技常识

为了精练表述门球竞技的深层内涵,便于大家准确理解本书的内容,尽快掌握门球竞技的内在规律,进行门球竞技的科学训练,不断提高门球竞技素质,把球队建设成一支具有体系性、层次性竞技优势和能力的高素质球队,本章着重介绍门球实战和门球竞技训练所需的基础性知识。

第一节 门球场地的实战区域

我国的门球场地,普遍采用长 20 米、宽 15 米的矩形薄沙硬场地。根据现行的门球规则和现代门球竞技体系的运作要求,我们将门球场地的实战区域划分为如图 1-1 所示。

图中各符号名称和含义如下:

A:开球区。按门球规则要求,开球区长 2 米,宽 1 米;在一角左侧 1~3 米的四线上,并向外延伸 1 米所构成的区域。

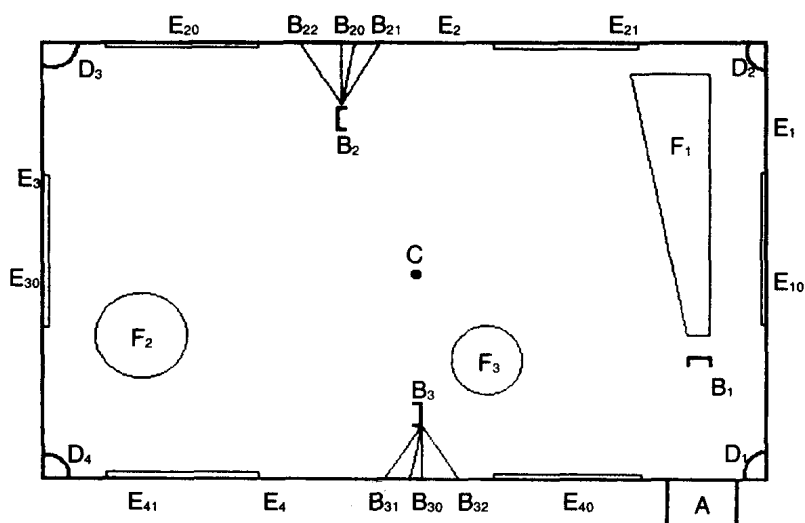


图 1-1 门球场地的实战区域图

B₁:一门。按门球规则要求,球门两框的内缘宽 22 厘米,球门横框内缘离地高 20 厘米;一门球门中心坐标为:场内方向距离第四边界线 4 米与距离第一边界线 2 米所对应的交点。球门线是指球门两侧门框后沿的连线。

B₂:二门。球门中心坐标为:场内方向距第二边界线 2 米与距离第一边界线 12 米所对应的交点。

B₃:三门。球门中心坐标为:场内方向距离第四边界线 2 米与距离第一边界线 10 米所对应的交点。