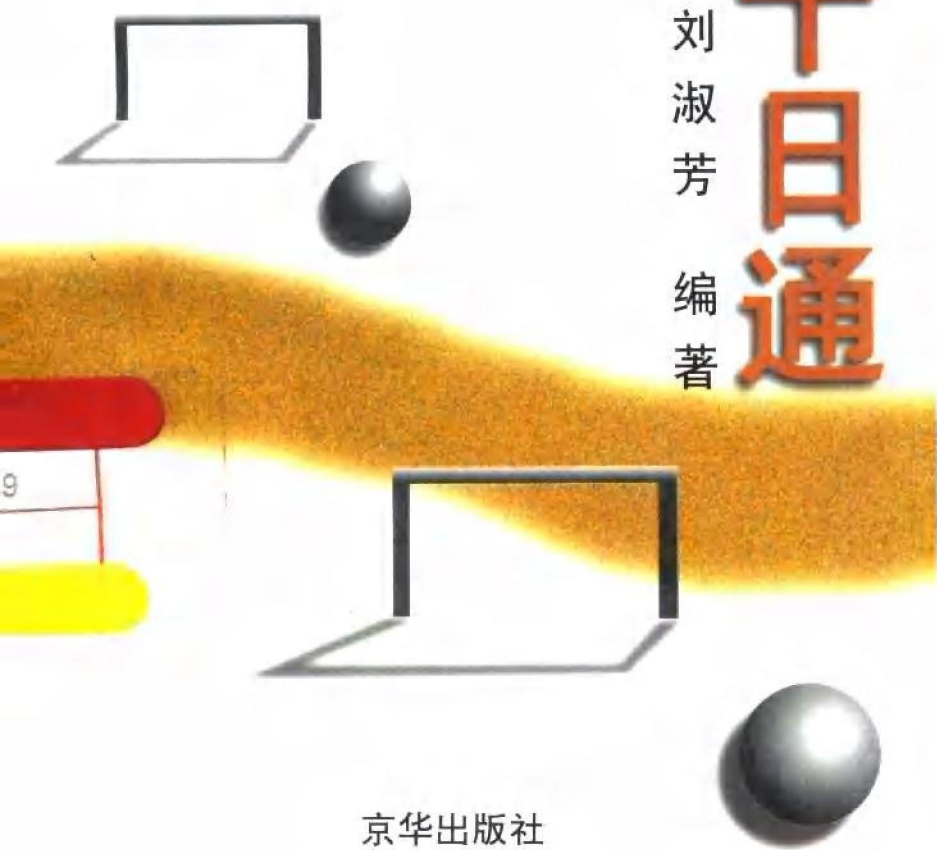


门球十日通

刘淑芳
编著

京华出版社



门球十日通

刘淑芳 编著

京华出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

门球十日通 / 刘淑芳编著. — 北京: 京华出版社,
1997. 8(十日通丛书)

ISBN 7-80600-224-3

I. 门… II. 刘… III. 门球 - 基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 11141 号

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京市北郊华昌印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787 × 1092 毫米 32 开 8 印张 170 千字

1997 年 8 月第 1 版 1998 年 1 月第 2 次印刷

印数: 10001—20000 册 定价: 8.00 元

前 言

门球运动是一项趣味性很强的体育项目。由于它所用器材简单、技术动作容易掌握，而且能够陶冶性情、增强体质，所以深受广大老年朋友的欢迎，打门球已成为许多老年朋友生活中不可缺少的内容。如今，随着门球运动在我国的普及，它已不再是老年人的专利，许多中青年甚至小学生也对它产生了浓厚的兴趣。

《门球十日通》一书内容由浅入深，全面系统地通过简洁的语言和图解，向门球爱好者讲解了门球运动的基本知识、基本技术和基本战术。如果读者认真按照本书介绍的方法，在实践中学习、掌握技术，经过十日学习和训练，便可达到一定的水平。

本书在编写过程中参考了国内外有关资料，参加编写的还有左琳、罗静同志。由于时间仓促，错误之处敬请门球爱好者指正。

目 录

第一日课程 门球的基本知识	(1)
一、门球运动的起源.....	(1)
二、门球运动的发展.....	(1)
三、门球比赛的场地和器材.....	(3)
四、门球比赛的方法及规则.....	(5)
五、门球比赛中的握棒方法及击球姿势	(11)
第二日课程 基本技术 (一)	(18)
一、正打过门	(18)
二、正打过一门	(19)
三、正打过二门	(23)
第三日课程 基本技术 (二)	(38)
一、正打过三门	(38)
二、正打送位	(52)
第四日课程 基本技术 (三)	(69)
一、正打撞击	(69)
二、正打撞终点柱	(98)
第五日课程 基本技术 (四)	(103)

一、擦边球·····	(103)
二、挑打·····	(123)
三、压打·····	(125)
第六日课程 基本技术 (五) ·····	(133)
一、闪击·····	(133)
二、闪击过二门·····	(137)
第七日课程 基本技术 (六) ·····	(154)
一、闪击过三门·····	(154)
二、闪击撞终点柱·····	(173)
第八日课程 基本技术 (七) ·····	(181)
一、闪击送位·····	(181)
二、闪击带球·····	(199)
第九日课程 基本战术 (一) ·····	(210)
一、门球战术的概念·····	(210)
二、门球战术的特点·····	(210)
三、门球比赛的布局·····	(210)
四、门球比赛的几种开局·····	(211)
第十日课程 基本战术 (二) ·····	(226)
一、守门战术·····	(226)
二、守终点柱战术·····	(228)
三、接应战术·····	(229)

四、派遣战术..... (230)

五、双杆战术..... (232)

六、擦边战术..... (239)

七、闪带战术..... (242)

八、保护战术..... (243)

第一日课程

门球的基本知识

一、门球运动的起源

根据目前的资料考证，门球的前身叫槌球（croquet），它起源于法国。13 世纪法国的兰盖多一带流行着用木棍击球穿过拱门，最后击中木柱的游戏。17 世纪槌球传入苏格兰和意大利。

1861 年英国人 E·劳特利吉第一次编印了槌球规则后，槌球运动便在英国普遍开展起来。到 19 世纪 50 年代初，槌球运动已成为英国人最喜爱的户外运动项目之一，在城乡广泛地开展起来。

槌球后来又传入美国；1882 年美国成立了全国槌球协会，健全了比赛方法和规则，使槌球运动在美国各地更加普及。

20 世纪 40 年代日本已故铃木和伸先生曾把槌球作为一种游戏在大、中、小学普及，但发展缓慢。

槌球运动在 20 世纪 30 年代至 40 年代传入中国。当时燕京大学曾把槌球作为体育课的内容，并由刚从美国回来的林启武教授担任此课。

二、门球运动的发展

20 世纪 60 年代初至 70 年代初日本改进了槌球运动，制订了新的规则：每个球以通过三个球门，并击中终点柱为满分——5 分；一个队五个球满分或者打满 30 分钟得分多者为

胜。并把槌球以门命名，所以改称为“门球”(gateball)。

日本政府很重视和支持门球运动，将门球运动作为提高国民身体素质的业余体育项目进行宣传推广，所以日本的门球运动开展很普及。同时日本各地也都成立了门球协会，经常在全国各地组织门球比赛，从而有力地推动了日本门球的迅速发展。1991年日本文部省决定把门球纳入中、小学义务教育的体育教材，并要求使用规定的教材和器材，在专科学校和大学中扩大门球的活动。目前门球运动在日本已受到老、中、青、少不同年龄层次人员的喜爱，全日本参加门球运动的人数已达到了500多万人，而且人数还在增加。日本为了把门球推向国际，还积极向世界各国派出门球指导员进行讲学，帮助各国开展门球活动。目前，日本是门球活动开展得最好的国家。

此外，门球运动在法国、英国、美国、巴西、加拿大、新西兰、阿根廷、玻利维亚、巴拉圭、新加坡、韩国、澳大利亚、泰国以及中国台北等国家和地区都有不同程度的开展。

为了更好地推动各国门球运动的发展，世界门联于1986年底成立。现任世界门联主席是日本人樱内义雄，世界门球锦标赛每四年举行一次。亚洲门联于1991年5月成立，每四年举行一次亚洲门球锦标赛。

1982年门球运动由日本传入中国后，引起了广大爱好者的兴趣。为了促进门球运动的发展，我国于1987年8月成立了中国门球协会，于1989年10月加入了世界门球联合会，于1991年5月加入了亚洲门球联合会，并从1986年开始每年举办一次全国老年门球比赛。

与此同时，在全国绝大多数省、市、自治区也都相继成

立了门球协会，加速了门球运动在我国的普及，使得它已不再是老年人的专利，许多中青年甚至小学生对它都产生了浓厚的兴趣。据不完全统计，我国已有 300 万人在打门球，门球热正席卷全国。

为了增进同世界各国球艺的交流，中国门协先后派队参加了在日本、韩国举办的亚洲门球锦标赛、世界门球锦标赛、泛太平洋国际门球锦标赛，其中在 1995 年 6 月 8 日至 11 日在韩国举行的第三届泛太平洋国际门球锦标赛上，中国延吉队获得冠军，取得了三连冠的优异成绩。从我国门球队参加国际门球比赛的成绩可以看出，我国的门球运动水平正在飞速提高。

三、门球比赛的场地和器材

1. 门球比赛的场地（见图 1—1）

门球场地为略带沙性的土地或草坪，地面较平整，无障碍物。

门球场地是比赛线长为 20~25 米、宽为 15~20 米的长方形。距比赛线外四周 1 米处标出的线为限制线。

比赛线的各角按逆时针方向分别为一角、二角、三角和四角。一角和二角之间的比赛线称为一线，二角和三角之间的比赛线称为二线，三角和四角之间的比赛线称为三线，四角和一角之间的比赛线称为四线。

起始线外为起始区。从四线一角起，向四角方向直线延伸到 1 米至 3 米的两个点，再由此两点各垂直延至限制线外的两个点，在这四个点连接线范围内构成的区域为起始区。

比赛场地内设三个球门，分别称为一门、二门、三门。球门用直径 1 厘米（±1 毫米）的圆形金属棒制成，球门横梁下

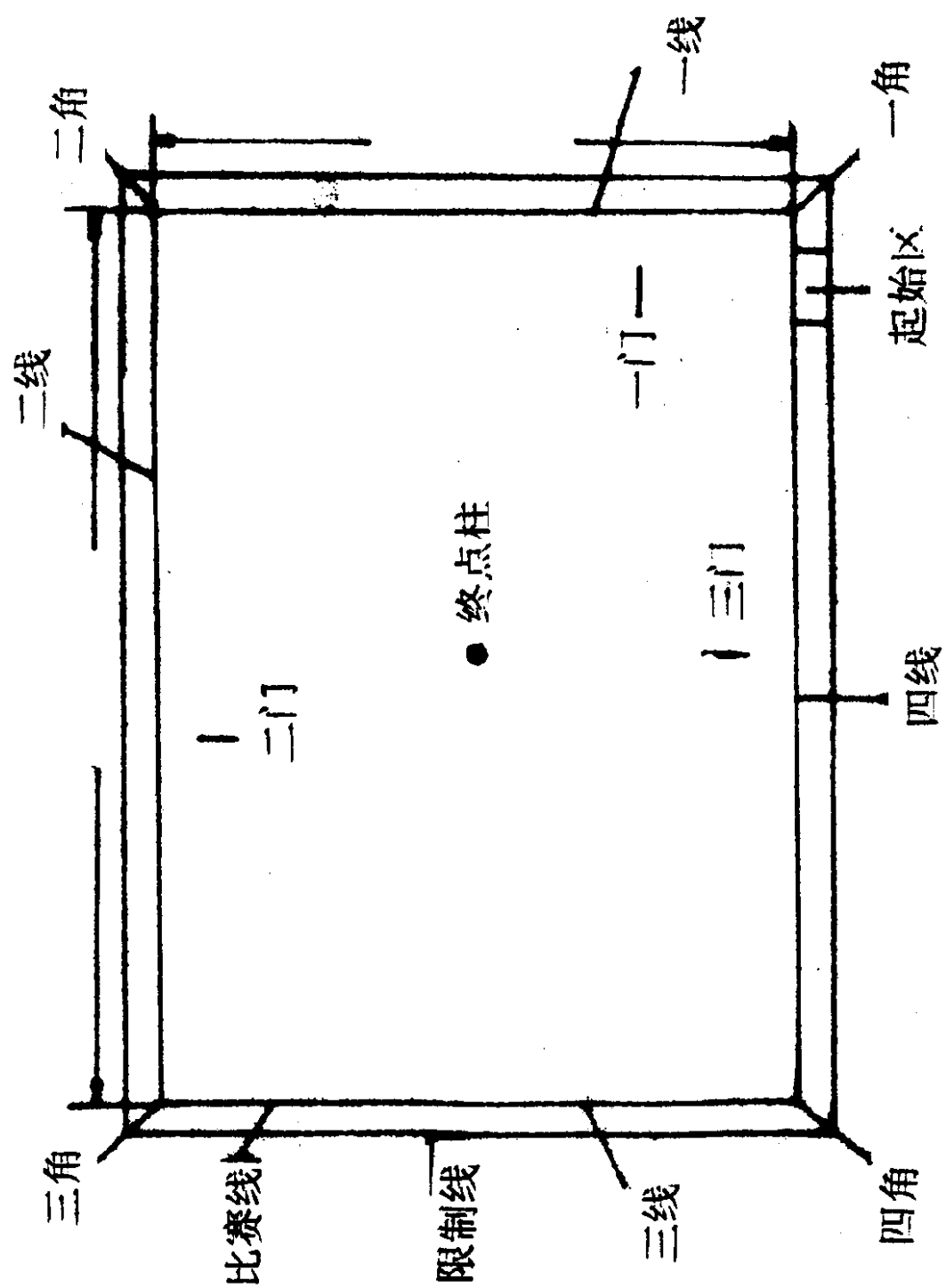


图 1-1

距地面 20 厘米，门柱内宽 22 厘米。

一门的位置：球门线与四线平行，其中心与一线外沿垂直距离为 2 米，与起始区外沿垂直距离为 4 米。

二门的位置：球门线与一线平行，其中心点与二线外沿垂直距离为 2 米，与另一线外沿垂直距离为二线全长的 $\frac{3}{5}$ 。

三门的位置：球门线与三线平行，其中心与四线外沿垂直距离为 2 米，与三线外沿垂直距离为四线全长的 $\frac{1}{2}$ 。

终点柱的中心在场地四个角对角线的交叉点上，高出地面 20 厘米。终点柱由直径 2 厘米（ ± 1 毫米）的圆形平顶金属棒制成。

2. 门球比赛的器材

门球比赛的器材主要包括球棒和球。

球棒为 T 字形，由槌柄和槌头组成，重量不限。槌头主要成分为木质（包括层压及树脂加工），整个槌头为同一种材料。形状为圆柱形（或近似圆柱形），长在 18~24 厘米之间，重量与材料暂不限，槌头两端平面直径在 3.5~5 厘米之间。槌柄长 50 厘米以上，粗细、形状、材质等不限。

球为合成树脂制成的球状体，直径为 7.5 厘米（ ± 0.7 厘米），重 230 克（ ± 10 克），表面光滑均匀。球分为红、白两色各五只，共十只。球面对称的两侧有号码，红球上用白色标明 1、3、5、7、9 号；白球上用红色标明 2、4、6、8、10 号。

四、门球比赛的方法及规则

1. 门球比赛的方法

门球比赛参赛队双方各五名队员，每人持一根球棒，佩戴号码标志与所使用的球号必须是同一号码，一人一个球，先

攻队用红球，后攻队用白球。

门球比赛自始至终都是主裁判员按 1~10 号顺序依次叫号交替上场击球。主裁判员叫几号，几号运动员必须举手答到后才能进场击球，没叫到的队员只能站在距离最近的限制线外等候。

运动员击球通过一门之后，必须按照逆时针方向，依次击球通过二门和三门，最后击球撞终点柱。

根据门球规则规定，门球比赛每场时间为 30 分钟，击球通过一个球门得 1 分，击中终点柱得 2 分，每个球号满分为 5 分，全队满分为 25 分。满分队员不继续参加比赛，要退到第一角限制线外等候，直到比赛时间到。

门球比赛胜负的判定：比赛结束时，计算两队各自的总分，多者为胜。若两队比分相同，比撞终点柱球数多少，多者为胜。若再相同，就比进三门得分数，分数多者为胜。若还相同，就比进二门的得分数，分数多者为胜。若还相同就要决一门，决定胜负。

2. 门球比赛的规则

(1) 击球权的开始与结束规则

当队员被通知击球时视为击球员，此时有击球权，可进场击球。当击球完毕，自球停稳在比赛线或出界、满分、犯规时，击球权即告结束，击球员应迅速退到限制线外。

(2) 10 秒规则

当裁判员第一次呼号时、队员获得续击权或闪击权时，击球员必须在 10 秒钟之内完成击球或闪击动作。若 10 秒内未击球或闪击，则视为超时犯规（在 10 秒同时将球击出为合法击球），犯规队员被取消击球权，移动的球放回原位。

(3) 击球规则

击球是指用槌头端面击打静止的自球。击球员获得续击权后，需待场内球全部停稳后方可续击，同时击球员不准“放弃”（包括闪击成功后的续击）击球。在正式击球中，击空或只击到地面而未击上自球，视为击球完成（击球前的空摆除外）。

当比赛中出现推球（在一次击球动作中，槌头和自球接触时间过长，并有伴送动作）、连击（在一次击球动作中，槌头端面与自球有两次接触）、用槌头端面之外的部位击球、打到球门和终点柱或地面而间接地移动了自球或他球等情况发生时，均视为犯规。此时，取消该击球员的击球权，将已移动的自球放回原位。

(4) 过门规则

过门是指场内的球经合法击球，按逆时针方向使球从一门、二门、三门的前方向门内滚动，直到球的整体完全越过球门线。

以下几种情况均视为有效过门：

由球门前方滚动，停在球门线上的球，经过以后的合法击球，通过球门有效；

由球门后方滚动、停在球门线上的球，经以后的合法击球（包括闪击击球）回到球门前方后，再通过球门有效；

闪击他球过门，只要他球的投影不压在球门线上，通过球门有效。

如果通过球门后，自球停在场内，可续击一攻。如果自球过二、三门后出界，通过球门有效，自球放在界外。如果重复过二门、三门的球，通过球门无效，也无续击权。如果

经过合法击球碰撞后，所移动的场内球过二门、三门，得分有效。

另外规则对过一门还有如下规定：

进一门球，自球必须放在起始区内进行击球，压线击球为击球犯规；

如果击自球通过一门之后，撞击了他球，自球出界，通过一门无效，他球放回原位；

如果击自球通过一门时，撞击了一门后的他球，自球停在比赛线内，而被撞击的他球出界，则自球过门得分有效，将被撞击出界的他球放回原位。

如果击自球通过一门，撞击了门后的他球。结果自、他球都出界，则自球过一门得分无效，将被撞击出界的他球放回原位；

过一门的同一号球三轮未过门，则该号球和该号队员即失去继续参加该场比赛资格；

击球员认为一门前有妨碍过门的球，可以由裁判员将该球暂时拿开。

(5) 撞击规则

撞击是指经合法击球使比赛线内的自球直接接触及他球（先碰到球门、终点柱再碰撞到他球，也叫撞击）。每撞击一个球，有一次闪击权和续击权（过一门前或过一门之后的撞击除外）。

撞击后，自球和被撞击的他球均停在比赛线内，即可在自球停留的地点，对他球进行闪击。如果被撞击的他球出界、满分或自球出界，不再有闪击权和续击权。

若在比赛中撞击了两个以上的他球，待自、他球均在场内

停稳时，击球员有与撞击的他球同等数量的闪击权。闪击成功后，还有同等数量的续击权。若有的他球出界或满分，则只有留在场内的他球同等数量的闪击和续击权。

比赛中若自球通过二门、三门后撞击他球，或撞击他球后又通过二门、三门，只要自、他球均停在比赛线内，自球就有与撞击他球同等数量的闪击权和续击权，并加上通过球门的一次续击权。

但在比赛中续击时，自球对已撞击过的他球再次撞击，则会被判为重复撞击犯规。此时要将自球放在离重复撞击处最近的界外，重复撞击后所移动的他球放回原位，恢复撞击前形成的局面。

(6) 闪击规则

闪击是指放球、击打自球、他球移动。闪击过程是指捡拾他球、指方向、放球、击打自球、他球移动、抬脚的过程。

撞击后自球或他球未停止滚动时，不得拾球，违者将取消击球权，他球放回拾起时的位置，自球放到最近的比赛线外 10 厘米处。

闪击击球时，自球要离开脚下。违者将取消续击权，他球放回撞击后的位置，自球放到最近的比赛线外 10 厘米处。

闪击后，他球离开自球不超过 10 厘米。违者将取消续击权，他球放回撞击后的位置，自球放到最近的比赛线外 10 厘米处。

闪击后，必须在他球停止滚动后，再进行续击。违者将取消击球权，自球放回续击前的位置。

当撞击两个以上的他球时，在闪击前一个球后，必须待该球停稳后，再拾另一个他球。违者将取消击球权，后一个他球放回原位，闪击前一个球形成局面有效。

撞击后，自、他球接触时，允许先踩自球再拾他球后改放。违者将他球放回原位，取消击球员的闪击权和续击权。

(7) 击界外球进场规则

击球员必须从裁判员放球的位置击球。击界外球进场时只要球体（投影）压在比赛线的外沿即为进场，未进场的球要放回原位。

若界外球进场后又越出比赛线，则判球出界，将球放在再次出界点外 10 厘米处。

规则规定界外球进场后过门无效，已通过三门的界外球进场后撞柱也无效，但球的移动有效。

当界外球进场后碰撞他球、碰撞有贴柱球的门柱或终点柱（他球有移动）时，都判为犯规。此时自球要放在离犯规地点最近的界外，被移动的他球均放回原位。

(8) 触球规则

击球员在整个比赛中，除击球通过一门和闪击他球时可以拿球外，其它情况一律不准触及场内外的任何球。击球员除在闪击允许触球外，击球员的裤脚、衣袖及脱手落下的球、槌触及球时（包括界外球），判为触球犯规。但身上携带的物品（手表、钢笔）及帽子、眼镜等落下触及球时，不判为触球犯规。

如比赛中发生如下情况即判为犯规：击球员触及静止球时，取消击球权，被触及的球放回原位；击球员触及移动中的自球时，自球放在触球地点最近比赛线外垂直距离 10 厘米