

怎样打门球



[怎样打门球_下载链接1](#)

著者:柳万春

出版者:金盾出版社

出版时间:1993-10

装帧:精装

isbn:9787800227257

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。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 门球是最适合老年人的一种体育娱乐活动

- 一、门球适应老年人身体的承受能力
- 二、门球有益于老年人的身体健康
- 三、门球有助于老年人锻炼保持思维和记忆能力
- 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

第二章 门球的基本知识

- 一、门球的来历与发展
- 二、比赛场地的设置及使用的器具
- 二、球队的组成及职责分工
- 四、比赛方法、过程
- 五、主要规则与犯规判罚

- (一) 关于逾时
- (二) 关于击球
- (三) 关于通过球门
- (四) 关于撞击
- (五) 关于闪击
- (六) 关于重复撞击
- (七) 关于击中终点柱
- (八) 关于界外球
- (九) 关于触球

六、判定胜负

七、比赛场次的编排

八、单循环赛成绩表的绘制和记分排列名次方法

第三章 门球比赛的特点及其应遵循的原则

- 一、默契配合，联合攻守
- 二、巧用战术，破坏为主
- 三、避免“自杀”，防止失误
- 四、明确目的，端正球风

第四章 持槌棒击球的基本姿势

- 一、侧面击球
- 二、正面击球
- (一) 捧槌式
- (二) 撑槌式

三、体侧正面击球

第五章 加强基本功训练

- 一、通过球门
- (一) 过一门
- (二) 过一三门

二、撞 击

- (一) 撞击的作用
- (二) 撞击的姿势
- (三) 撞击的种类

三、闪 击

- (一) 闪击的要领和方法
- (二) 闪击的任务
- (三) 闪击必须注意的问题

四、击送球到位

- (一) 针对场地的实际情况决定击球力量的大小
- (二) 瞄准目标，防止偏移
- (三) 加强练习，丰富临场经验
- (四) 领会教练员的意图，听从教练员的指挥

五、两次续击球

- (一) 充分利用条件，制造双杆球
- (二) 有意创造条件，制造双杆球
- (三) 打成双杆球的保证
- (四) 掌握对应区域

六、撞击终点柱

- (一) 按照定点距离进行练习
- (二) 练习先吃掉对方球，然后自球撞柱

七、掌握门球规则，避免失误

八、用考核成绩的方法进行基本功综合训练

- (一) 对击球通过一二三门和撞击终点柱次数进行考核

- (二) 进行21个单项基本功练习

第六章 战术运用

一、一门战术

- (一) 一门战术的形成
- (二) 对一门战术的破坏
- (三) 反破坏一门战术

二、续击战术

- (一) 双杆球的形成与使用
- (二) 擦边球的形成与使用

三、高效战术

- (一) 入场一次连过三个门
- (二) 吃掉门后球
- (三) 三连环送球过门
- (四) 打完双杆再吃球
- (五) 发挥远号球的作用
- (六) 转交传送，帮助迅速过门
- (七) 抓住时机，打高效球
- (八) 发挥撞顶球的作用

四、联结战术

- (一) 传递球
- (二) 接应、搭桥及补球到位
- (三) 阶梯式接应搭桥
- (四) 自方上下位球拉手联结
- (五) 闪送落伍球到门前自行过门
- (六) 连续摆双杆
- (七) 自球不宜一次到位
- (八) 过完门的球宜回到门后
- (九) 边线集结
- (十) 乘机利用对方球

五、防御战术

- (一) 反破坏
- (二) 疏散
- (三) 取走自方球
- (四) 必要时同归于尽
- (五) 球压线
- (六) 防备对方的一门球
- (七) 发挥保护球的作用
- (八) 到边线、到安全区隐蔽
- (九) 不密集
- (十) 堵上空隙，免遭破坏
- (十一) 不送球过门
- (十二) 自球不失误
- (十三) 专送球到位

六、持久战术

- (一) 压住对方，不给机遇
- (二) 防止对方突然袭击，使局势突变
- (三) 占据三门，控制二门
- (四) 用好过门后的续击权
- (五) 最后5分钟，战略重点转向撞柱
- (六) 紧要关头，不要1分，要2分
- (七) 发挥三大球的作用
- (八) 揪住不放
- (九) 争取主动，抢先控制局势
- (十) 娴熟地掌握从头到尾的击球顺序

七、反攻战术

- (一) 稳定情绪，不打急躁球
- (二) 发挥三大球的突击作用
- (三) 抢占球门和终点柱位置
- (四) 超前考虑，当机立断

八、吃球战术

- (一) 破坏对方的战术打法
- (二) 送球歼敌
- (三) 乘对方空隙，联合送球、吃球
- (四) 吃掉对方的拉手联结球
- (五) 突破对方的守门球
- (六) 暂缓闪送
- (七) 防止反破坏
- (八) 先发制人，钳制对方

九、闪击战术

- (一) 闪送友球到位
- (二) 闪送友球当箭作靶
- (三) 该闪带的闪带，不该闪带的不闪带
- (四) 闪击对方球出线的方向要有利于自方
- (五) 闪送他球，为我所用

十、撞柱战术

- (一) 闪送自方球撞柱
- (二) 上位球闪送下位球到终点柱附近，然后自行

撞柱

- (三) 闪送近号友球，帮助远号友球撞柱
- (四) 借助下位友球，帮助撞柱
- (五) 抢先放弃击球权，腾出时间让后位球撞柱

第七章 门球赛例一则（红队是如何转败为胜的）

一、比赛经过

二、分析、评论

• • • • • [\(收起\)](#)

[怎样打门球 下载链接1](#)

标签

怎样打门球

—

评论

[怎样打门球 下载链接1](#)

书评

[怎样打门球 下载链接1](#)