

门球技巧杂谈

文 / 林成燕

1 谈谈击球姿势

常常有人问：什么样的击球姿势打得好、打得准？

目前通常使用的击球姿势有：纵向正打式（正面分脚法简称“跨打”）、纵向单轨式（正面贴脚法）、纵向双轨式（正面夹脚法）、纵向侧打以及横向侧打等。

哪一种姿势打得好、打得准呢？我们说，哪一种都能打得好，打得准。打门球是用手而不靠脚，选哪一种姿势是根据自身的条件和习惯来定，只要站得自然、舒适，不影响视线就成。在击球时，只要做到握紧杆，运杆时摆正杆、看着击球点打，发力不要猛就能打好球。

下面介绍这几种方法的特点：

纵向正打法：其符合人体正常姿态，双手发力自然、柔和、协调，为我国大多数球友采用。

贴脚法和夹脚法：表面上看好像是有脚依托可以借用，其实不然。鞋的侧面是一种曲面而不是直线，不像机床上的导轨或火车的铁轨那样笔直、光滑，结合紧密而起作用。贴脚法从约束观点来看，只靠住一面而另一面仍是自由状态，那就起不到约束的作用。而为了达到约束目的，又产生夹脚法，其实，夹脚法在实际运用时一般都不夹紧，因为夹得太紧，球棒运动不自如；而夹松了就有缝隙，就有可能产生偏摆，失去导向作用。这两种打法只不过是一种精神暗示、心理作用而已。而一味地认为有了脚的依托，而忽视了对手的动作要求，在摆棒时就可能造成槌头撞脚的现象而产生击打失误，没有起到预想的实际作用。另外，这种击球姿势出球慢，在要争取时间快打时，还四平八稳摆好姿势才能出手击球，拖延了时间，失去了战机，造成输局，那就捡了芝麻丢了西瓜，得不偿失。

因此，不管采用什么样的姿势，都要集中精力，把注

意力放在手的动作上。只要把手的动作做好，哪种姿势都能把球打准、打好！

纵向侧打只见过极少数人采用。而横向侧打为台湾地区及外国球友所采用。因为他们大多数是在天然草地球场上活动，天然草地阻力大，平整度差，用横向击打力量大，球滚得远。



2 谈谈擦边球的训练

在门球竞技比赛日趋激烈的今天，不光对技术水平要求高，同时也要求观赏性较强。因而各种新的、完善的技战术不断地涌现出来。擦边球技术就是其中之一。擦边球在门球比赛中的作用之大是众所周知的。因此，打好擦边球是一支训练有素的球队所必须具备的一项技术。

通过几年的实践，我们认为应该从两个方面着手训练。

首先是定好瞄准点的擦薄边训练。根据门球打法的特点，它与台球不同。台球要求准确地将目标球打进洞才有续击权，而门球只要碰撞到目标球就能续击。并且，自球离第二目标球不会太远如：2~3m或3~4m能够有把握打

到的距离，就达到目的。其作用就是薄擦第一目标球，奔袭远距离的第二目标球。平时在我们的训练中，就以此作为一项专门科目练习。

“定点薄擦”的关键是定好瞄准点P。我们定P在距第一目标球投影半径外3.5cm的点上（见图1）。当距离小于3.5cm时，达不到薄擦的目的；而距离大于3.5cm，就容易擦空（即超过球的半径3.75cm时）。自、他球距离远时不易瞄准，可以厚些，以免擦空。因此，在平时的训练中，就以3.5cm间距进行薄擦练习——无论是否有球的实测或意念瞄准，都要牢牢地建立3.5cm长度的概念，这样在打球时才能如愿以偿地打出薄的擦边球。

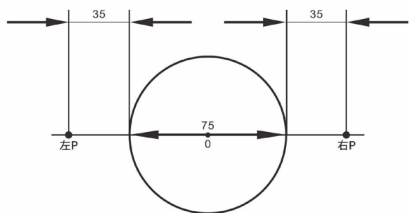


图 1

其次是找擦边点打双杆球或调位球的练习。这一科目与“薄擦”不同，必须根据自球与第一目标球和第二目标（球）的角度位置找好击打点，才能打出双杆球或调位球，达到自己的要求。这种打法在以往许多文章中已有介绍，不再重复，只谈一下我们训练中的一些体会。

理论上讲，门球所用的球是完全弹性体，但因各种原因造成它不可能像台球那样打出自、他球侧撞后分离为 90° 的运动轨迹或后缩等特殊运动。尽管如此，它也必须遵循完全弹性体（球）的运动规律：两球侧撞时，他球的运动方向是两球连心线的延长线方向（见图2），自球的运动方向在理想状态下，是在两球连心线的垂直方向（ 90° ）的。但由于门球场地是沙地或草地，球的制造精度不甚高，尤其是用过的旧球，表面不光滑，摩擦力增大，造成两球不是 90° 的运动轨迹，一般只能达到 85° ，所以，在找瞄准点时必须给予修正。修正值的大小要根据现场的击打条件来定，没有一个固定的公式或规律可循。这就是门球的难点所在，必须靠平时勤练、多打来摸索掌握。

一般两球分离后的角度与如下因素有关：

（1）击球力量：力量越大则角度越大；

（2）场地的光滑度及质地：地面光滑、质地硬时，角度就大；

（3）两球原始距离：距离越近，侧撞后分离的角度越大，反之角度就小，甚至还有小角度、直线跟随的现象。

知道了自、他球的分离角度和自球撞击他球的球心轨迹（即距他球球心的直径同心圆，见图2），就确定了擦边点P了。

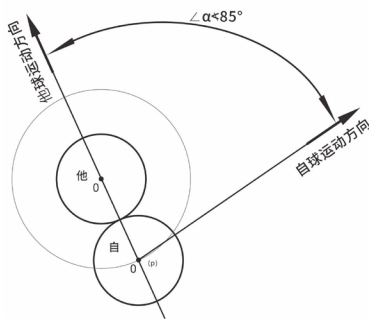


图 2

3 利用球门柱打双杆球

当俩球分别在球门的两边，而又不能直接击打到时，就可以利用球门柱，击打球门柱反弹后击打到另一个球，从而实现过门击打自、他球为双杆球。要实现这一目的关键是要找好击打门柱的瞄准点P，要先决定平面上的一个点必须是两条轨迹的交点，一条是以球门柱的中线为圆心，以门柱的半径R为0.5厘米（球门柱直径为1厘米，半径就是0.5厘米）加上球的半径R为3.75厘米（球的直径为7.5厘米，半径就是3.75厘米）为半径R4.25厘米（ $R=0.5\text{厘米}+3.75\text{厘米}=4.25\text{厘米}$ ）画一弧线M为一条轨迹，在这条轨迹线上的任意一点的球都能碰上门柱，而另一条轨迹根据光的入射角及反射角的原理，做A、B两球的中心点组成的角 α 的平分线N，与弧线M的交点就是要找的瞄准点P，只要A球瞄准P点击打球门柱，反弹后到B球。而实现过门双杆球（见图3）。一般两球离球门一米内，成功率高些。离门越近，成功率越高。

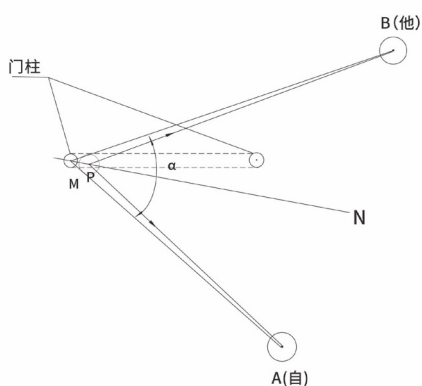


图 3

4 浅谈过门双杆球的位置

在门球竞技活动中，经常运用过门打双杆的技术手段来赢得比赛胜势，但由于运球不当，往往都未能如愿，而失去了时机。过门双杆球关键是将球闪送接应布置好，两球能布在前后的包罗面内（见图4），一般都能打成。究竟怎样布置才能使两球比较容易处在包罗面内呢？根据个人平时活动时观察摸索，谈一点体会。

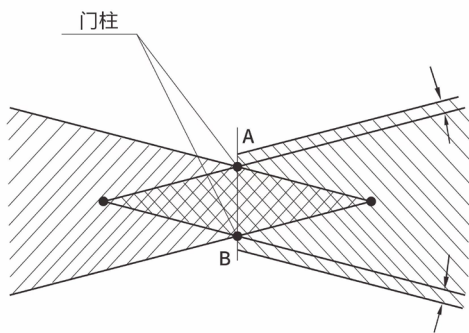


图 4

根据球体离门越近，过门后的包罗面积越大的原理，首球布位应尽量靠近门区。一般在400毫米左右，当然是越近越好，但太近过门的夹角面积就会很小，如果力度掌握不好，球就会偏离中央，成为偏角度球，过门变难，失去机会。因此，首个球无论是门前要过门的球，还是门后接应被撞的球，都应尽量靠近门区。而第二个球（门后接应被撞的球或门前要过门的球）要布置在包罗面内。两球的距离最好在2米左右，距离太近，第二个球不易进入包罗面内，距离大，包罗面积虽然变大，但距离远，击到球的准确度就低。因此，门球过门双杆球的最佳位置应为靠近门区400mm，对中120°角的弧线，扇形面积内（见图5）另一球则应为首球对应面内相距2.5米的地方。

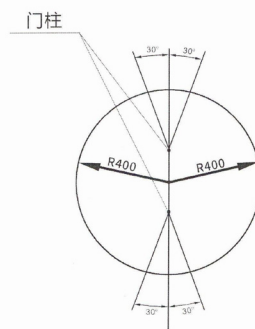


图 5

作者简介：

林成燕，曾任南海西部公司门球协会副会长、顾问、教练。研究方向：门球运动的理论、技术、规则。