

最新21世纪 **生活** 百科手册

ZUIXIN 21 SHIJI SHENG HUO BAIKE SHOUCHE

21世纪是信息化时代，本套手册分类描绘了人类社会生活的真实蓝图，对现代社会的生活问题进行了一次全景式的广域扫描，是了解和认识现代社会生活的基础知识大全，是一套培养个人素质的大套餐。本套手册的内容全面广泛、营养丰富，又生动具体、趣味盎然。

球类 运动手册



北京燕山出版社

第五卷 体育类百科全书

最新21世纪生活百科手册

主编 宋涛 北京燕山出版社

最新 21 世纪生活百科手册

球类运动手册

宋涛 主编

北京燕山出版社

本手册在印刷过程中如有任何错误，请及时向本出版社反馈

图书在版编目(CIP)数据

最新 21 世纪生活百科手册/宋涛主编. —北京:北京燕山出版社,
2008.8

ISBN 978-7-5402-1992-5

I. 最… II. 宋… III. 生活—知识—手册
IV. TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089235 号

书 名:最新 21 世纪生活百科手册
责任编辑:王 琳

出版发行:北京燕山出版社

(北京东城区灯市口大街 100 号 邮编:100006)

经 销:新华书店
印 刷:北京一鑫印务有限责任公司
开 本:720×980 毫米 16 开
印 张:310 印张
字 数:4000 千字
版 次:2008 年 8 月北京第 1 版
印 次:2008 年 8 月北京第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5402-1992-5
定 价:1860.00 元(全三十一册)……

本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换

目 录

目 录

第一章 足球基本技术训练	(1)
一、熟悉球性	(1)
〔一〕跳跃触球训练——跳踏球	(1)
〔二〕双足内侧拨球	(1)
二、直线带球	(2)
〔一〕正脚背带球和外脚背带球	(2)
〔二〕直线带球的训练方法	(3)
〔三〕带球练习说明	(4)
三、曲线带球	(4)
〔一〕双足内侧曲线带球	(5)
〔二〕单足内外侧曲线带球	(5)
〔三〕双足外侧曲线带球	(6)
〔四〕围圆曲线带球	(7)
〔五〕带球和突然“变向”	(8)
〔六〕带球和扣球	(9)
〔七〕踏拖回带	(9)
四、踢球训练	(10)
〔一〕足弓踢球	(11)
〔二〕正脚背踢球	(12)
〔三〕移动步点的踢球	(12)

五、传接球技术训练	(13)
〔一〕停趟球	(13)
〔二〕传接球训练方法	(15)
六、头部、胸部、大腿接球技术训练	(17)
〔一〕头球的技术	(17)
〔二〕胸部接球技术	(18)
〔三〕大腿接球技术	(18)
七、射门训练和掷界外球	(19)
〔一〕近距离定位球射门训练	(19)
〔二〕远距离或较远距离的定位球射门训练	(19)
〔三〕带球射门训练	(20)
〔四〕对墙掷界外球训练	(20)
八、足球战术训练	(21)
〔一〕一脚出球	(21)
〔二〕“一对一”带球过人	(22)
〔三〕“二过一”战术训练	(24)
〔四〕反方向传球战术训练	(27)
〔五〕防守战术和盯人战术训练	(28)
〔六〕射门战术训练	(30)
〔七〕掷界外球技术战术训练	(31)
〔八〕角球的战术训练	(32)
第二章 羽毛球基本技术	(34)
一、握拍法	(34)
〔一〕握拍法的类型	(34)
〔二〕握拍法的关键	(35)
〔三〕握拍法常见的错误	(36)

目 录

二、发球法	(36)
〔一〕发球的基本姿势	(36)
〔二〕发各种飞行弧线的球	(37)
〔三〕发球常见的错误及纠正方法	(39)
三、击球法	(40)
〔一〕高手击球	(40)
〔二〕低手击球	(48)
〔三〕网前击球	(51)
四、步 法	(55)
〔一〕步法的动作分析	(55)
〔二〕步法常见的错误及纠正方法	(60)
五、羽毛球的打法及战术	(61)
〔一〕羽毛球的打法	(61)
〔二〕怎样选择打法	(63)
〔三〕羽毛球的战术	(64)
〔四〕如何运用战术	(66)
第三章 网球技术	(68)
一、网球基本技术	(68)
〔一〕握拍法	(68)
〔二〕抽击球技术	(69)
〔三〕发球	(73)
〔四〕接发球	(75)
〔五〕截击球	(77)
〔六〕高压球	(78)
二、网球双打技术	(82)
〔一〕双打站位	(82)

〔二〕双打基本技术.....	(82)
三、网球的打法和战术.....	(84)
〔一〕单打战术.....	(84)
〔二〕双打战术.....	(88)
第四章 保龄球基本技术.....	(90)
一、投球基本动作.....	(90)
〔一〕球的握法.....	(90)
〔二〕持球站立姿势.....	(91)
〔三〕推球动作要领.....	(92)
〔四〕摆动动作要领.....	(92)
〔五〕助走步伐概念.....	(93)
〔六〕投球动作方法.....	(93)
〔七〕投球后的延伸动作.....	(94)
〔八〕助走与投球技术的关系.....	(94)
〔九〕四步助走投球方法.....	(95)
〔十〕五步助走投球方法.....	(96)
〔十一〕三步助走投球方法.....	(96)
二、投球的基本球路与瞄准方法.....	(97)
〔一〕投球的基本球路.....	(98)
〔二〕投球的瞄准方法.....	(101)
三、投球基本技术练习方法.....	(103)
〔一〕助走练习.....	(103)
〔二〕握球推摆练习.....	(104)
〔三〕掷球练习.....	(104)
四、投全中球的方法.....	(105)
〔一〕完美的全中球.....	(105)

〔二〕全中球的瞄准方法	(106)
〔三〕全中球的球速	(106)
〔四〕全中球的射入角	(107)
〔五〕全中球的作用力	(108)
〔六〕全中球的球位调整	(108)
〔七〕投全中球应注意的事项	(109)
第五章 台球基本技术与技巧	(110)
一、架杆方式	(110)
〔一〕前手的架杆	(110)
〔二〕后手的握杆	(111)
〔三〕抽打动作的练习	(112)
二、击球姿势	(113)
〔一〕正确的击球姿势	(113)
〔二〕不正确的击球姿势	(114)
三、练习击球	(114)
四、如何瞄准	(115)
五、主球击点及运动速度	(118)
〔一〕主球上的击点	(118)
〔二〕主球的运动速度	(118)
六、主球击点与其运动方向的关系	(119)
七、目标球被撞部位与主球运动方向的关系	(120)
〔一〕偏球	(120)
〔二〕主球击点与目标球被撞部位的关系	(121)
〔三〕跟球、拉球的瞄准方法	(123)
八、球与台边的关系	(124)
〔一〕主球碰台边的基本情况	(124)

(80)	〔二〕目标球碰台边后的基本情况	(124)
	九、击球技巧	(125)
(80)	〔一〕怎样开球	(126)
(80)	〔二〕一边球和二边球	(126)
(80)	〔三〕腰袋自落	(126)
(80)	〔四〕三边球	(130)
(80)	〔五〕长边自落角袋	(133)
(80)	〔六〕短边自落腰袋	(134)
(80)	〔七〕薄球自落腰袋	(136)
(80)	〔八〕厚球自落腰袋(半跟球)	(137)
(80)	〔九〕跟球自落	(139)
(80)	〔十〕红本位球	(139)
(80)	〔十一〕拉球自落腰袋	(141)
(80)	〔十二〕空边球	(143)
(80)	〔十三〕直线缩球自落	(145)
(80)	〔十四〕轻拉球自落	(146)
(80)	〔十五〕其他各种高难度拉球自落	(149)

第一章 足球基本技术训练

一、熟悉球性

〔一〕跳跃触球训练——脚踏球

(一)动作要求

两足不断地连续轮流单跳。跳起的单足用足底踏球,轻触球的上方。身体重心始终在支撑腿上。

(二)预备动作

单足踏在球上方,另一足准备起跳。

(三)训练方法

1. 讲解动作要求和练习方法。

2. 教练员示范。

3. 边练习边指导。初学时不要太快。

4. 队形可以二列横队,也可以散点式的宽松型组织训练。

5. 训练用时:每次15秒左右,间歇20秒。

6. 间歇时,教练及时讲解、表扬和示范。

教练员最好事先划好一个大圆圈或方块,让练者在规定的区域内参加跳跃触球兴趣性的训练活动。

〔二〕双足内侧拨球

(一)动作要求

用双脚的足弓不断地向前内侧方向拨动足球,将球护在自己身旁。一般三步(一

二秒钟)点拨一次球。随着不断点拨球,身体重心始终在起跳脚上,球不断向两侧移动。

(二)预备动作

两足分在足球的两侧。单足准备起跳(向上轻跳),用一足内侧拨球向另一足内侧。

(三)训练方法

1. 讲解动作要领和训练方法。
2. 教练员示范。
3. 边练习边指导。对初学要求不要太高。
4. 队形可以二列横队,也可以没有队形的宽松型组织训练。
5. 训练用时:每次 15 秒左右,间歇 20 秒左右。
6. 间歇时,教练讲解并表扬,也可以请做得好的学生示范。

二、直线带球

带球是足球技术动作中最重要也是最基本的一个运动项目,除一脚出球外,任何足球动作前前后后都需要带球。而且,带球技术的好坏会直接影响下一个动作的完成。很多优秀运动员由于带球的轻重和速度掌握得好,为完成下一个动作奠定了良好的基础。一个好的足球运动员对带球练习是十分重视的。我国著名足球教练王后军在讲课时指出:“很多足球技术是在带球后完成的,凡是完成得好的这些运动员,带球技术都是比较优秀的,至少是这次带球比较好或较得法。”

带球的方法、变化、指导手法有上百种,但在初步训练时变化不能太多,更不能今天学这样,明天学那样,这样不利于初学者对动作的熟练掌握。训练要从基本功开始,首先要练好直线带球。最好一个周期有一些变化,而这些变化,应该建立在完成上一个周期训练的基础上,这样才有利于初学者掌握带球的节奏和带球的技术。

〔一〕正脚背带球和外脚背带球

正脚背带球和外脚背带球是直线带球的两种常用脚法。

正脚背带球。就是利用脚背的正面触球,要求脚背与地面成 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。球在脚背正面的推动下,不断地向前方滚动。正脚背带球的方法:带球时脚背竖起来,用脚

背触球,要求脚背与地面成 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。

外脚背带球。就是利用脚小趾和无名趾的根部的外侧面推触球,球在脚背外侧面的推动下,稍侧向旋转地不断地向前方或侧前方滚动。外脚背带球的方法:一是用外脚背向外侧推球;二是用外脚背向前推球。外脚背带球由于触球面较大,容易控制球。这种带球脚法较隐蔽,方向变化快,是练习带球“过人”的基础。这两种带球方法都要注意身体重心向下,以便于应急变向。

以上两种方法中,外脚背带球难度较大。但两种带球训练方法大致相同。带球时必须是小步跑。

(二)直线带球的训练方法

带球的训练形式有几百种。每位带队教练,虽然使用同一教材,但各自的教学方法、训练思路 and 训练形式也不一样。根据我的体会和实践,初学者足球带球训练实用形式有以下几种:

(一)横队带球训练

1. 列横队。最佳队形是二列横队或一列横队。
2. 教练员讲解动作要求,并做示范。在示范时注意重心前移。

(二)散点形带球训练——散带

1. 训练场地。教练指定场地,或用半个篮球场,或划一个大圆(半径5米左右)。
2. 训练方法。

(1)初学者不断地在场地内带球。

(2)教练员充分发挥哨子的作用,发出开始、停止的指令。

(3)不断地讲解要求,不断地做示范。

(4)对初学者要求不能太高,只要求脚背竖起来触球,不要求快。

(5)教练员不论站在什么位置,都要能看清初学者的活动,听到初学者的声音。

(三)散点形带球训练——散带游戏

场地和队形同上。就是在带球的同时,教练员请2名~3名队员徒手在场地内拦截,抢到后即继续带球。队员听到哨子声后停止带球,就地站好。这时教练员检查队员脚下的球,然后继续拦截。每次拦截用时为2分~3分钟,间隔时间为1分~2分钟,利用间隔时间进行讲解。在活动时,徒手抢球的人数可以逐渐增加。

(四)多列横队带球训练

1. 在指定场地,请队员排成2列~4列横队。
2. 教练员讲解带球要求后,队员一排一排地带球出来。
3. 教练员不断地讲解带球动作要领,做示范,纠正动作。

多列横队带球训练,一组回来后第二组出发。或分为南北二组,同时向中线带球,到达中线后返回,把球带回原地。

(五)四边队形带球训练

1. 列四边队形。对面的南北二组带球到中线后回返,再把球带回原处;然后东西二组同样做法。

2. 列四边队形。对面的南北二组面对面带球,南队带到北线急扣站在北线外,北队同样把球带到南线外;再出哨后,东西二队同样练习。这样训练密度大,而且队员有间歇时间,避免儿童运动量过大,过分疲劳。

在训练中教练员要注意的问题是:回扣方向正确,动作快且轻,反方向起动要及时。

(六)对角线带球训练

对角线四组同时向对角方向带球,但要注意别在中心交叉碰球撞人,故要求队员在带球时必须时常抬头观察周围情况。

以上带球训练,球到转角处时,可结合踏球护球和急扣的训练练习。转换个方向同样训练,要求一样。在转角处,不一定指定带球脚法和技术。

〔三〕带球练习说明

进行直线带球训练时,教练员既要按规范严格要求,又要允许小队员自由发挥。带球时要抬头观察四周;身体重心向下,稍弓腰。

三、曲线带球

曲线带球是直线带球的发展。它是小队员学习“过人”技术动作的基础,也是培养灵敏反应、开扩视野的重要手段。为此,要让队员掌握各种曲线带球的技能和方法。

曲线带球的方法有多种,常用的有以下七种:

〔一〕双足内侧曲线带球

(一)双足内侧带球的方法

双足内侧带球是指用脚背内侧带球。脚背内侧是指脚的拇趾跟和脚面的内侧部位。

双足内侧曲线带球是指用双足脚背内侧向侧前方拨带球,以便控制球。控球的目的是“过人”。

双足内侧曲线带球的方法是:先用一脚带球,第二次换脚带球。带球时身体重心要低且侧倒。带球时要协调和有节奏感。待练习熟练后,带球速度要快,身体重心转移要快。

(二)训练方法

1. 场地。20米×20米左右。
2. 训练队形。2列~4列横队为好。
3. 动作要求。要求小队员轮换用双足内侧向侧前方拨球。身体重心向拨球方向倾斜。每足拨球限2次,然后换脚带球。
4. 练习次数。20米×2为一组,每次训练为4组~5组。每组间隙教练讲解动作,并请做得好的小队员示范。
5. 注意事项。每次拨球时,要轻而小步点拨,以便于身体重心转移,为接着需要的变速和变向服务。对初学者不能要求过高。应在直线带球的基础上练习曲线带球;在掌握曲线带球技术动作的基础上练习应用。

〔二〕单足内外侧曲线带球

(一)单足内外侧曲线带球的方法

所谓单足内外侧带球,是指一只脚的内侧和外侧部位不停地带球。单足内外侧曲线带球的目的是更好地控制球或带球“过人”。

单足内外侧带球只能用一只脚触球,并且一次用脚背内侧触球,一次用脚背外侧触球。触球时,要上身随之晃动,晃动的目的—是为了控制好身体的重心,二是为了诱骗对方,以达到“过人”的目的。

(二)训练方法

1. 场地、队形。场地、队形与“双足内侧带球”相同。

2. 动作要求。

要求队员单足轮换用内外侧向侧前方拨带球。可一步拨带球一次,或三步拨带球一次。

身体重心转移。单足内外侧一步拨带球,其重心转移是难点。每次触球步点要小、要轻,甚至可不触到球,但要做出内外侧一步拨带球一次的动作。在带球重心转移中培养小队员带球的灵敏和速度。

3. 练习方法。

(1)只用左脚内侧带球。内侧推球,后脚跟上。力争控好球。

(2)只用左脚的外侧带球。要身体重心前移,掌握带球节奏。

(3)在圆外用右足的内侧带球。要注意上身和摆臂动作协调。

(4)只用右足的外侧带球。推球动作连续协调。

在基本掌握以上技术后,可组织游戏比赛,如:测3圈带球计时,谁不失球、谁带得快为优胜。

4. 练习次数。

与“双足内侧带球”相同。

5. 训练单足内外侧二步二次拨带时注意事项。

(1)步点要小,尤其是第二步更要小。

(2)在第二步点拨球时,身体的重心已要有转移准备。

(3)第二步点拨球后,拨球脚迅速跨到球的另一侧。

(4)在拨带球的同时,教练要提醒学员抬头观察四周,开扩学员的视野。

〔三〕双足外侧曲线带球

双足外侧曲线带球是在以上几种带球基础上发展而来的,目的是培养学员的控球速率和变向能力。这种“带球”在实际比赛中运用是很少的。但也需要训练,尤其是对初学者更要加强平时的训练。因为它的弯幅较大,速率感强,有助于提高队员的控球能力和过人能力。

(一)动作要求

要求队员用双足的外侧向侧前方推拨球。身体的重心向拨球方向倾斜,用脚连续推拨球2次。

第一章 足球基本技术训练

(二)练习次数

与“双足内侧带球”相同。

(三)注意事项

1. 第二次触球时要轻。
2. 注意身体重心转移。
3. 抓住难点。这一动作的难点是重心转移和触球足与支撑足的调换,要加强练习。调换时的步点要稍大。

(四)围圆曲线带球

(一)沿圆外带球

划1个或2个直径为8米~10米的圆,队员们用足的内外侧沿圆外带球。

带球部位:

1. 左脚内侧。
2. 左脚外侧。
3. 右脚内侧。
4. 右脚外侧。
5. 在不改变带球方向的情况下,不时地调换触球脚。

(二)沿“8”字形圆外带球

划2个或4个直径为2米的“8”字形,队员们用左右单足的内外侧沿“8”字形的圆外带球。

带球部位:

1. 左脚带:用左脚的内外侧和外侧带。
2. 右脚带:用右脚的内外侧和外侧带。
3. 外侧带:在一次“8”字形带球时,只用外侧带。
4. 内侧带:在一次“8”字形带球时,只用内侧带。
5. 360度转带:在途中转带360度后续带到前方终点。

注意事项:外侧带球时只用双足的外侧。内侧带球时只用双足的内侧。沿“8”字形带球时两足要不时地调换。

(三)练习说明

这一练习,初学者的兴趣是很高的。是一种练习球性、熟悉球性的好方法。在练习的同时可进行一些游戏性的比赛。

〔五〕带球和突然“变向”

所谓带球“变向”,是指带球时突然改变球的方向。这是培养小队员的控球能力,也是培养队员在踢球过程中“过人”的最基本的方法,同时也培养小队员在带球过程中的隐蔽能力。变向带球的基本脚法是双足内外侧带球。

(一)训练队形

1. 在指定的区域内无队形训练。
2. 分2列~4列横队训练。

在这里要强调的是,在初学者足球训练时,运动强度要小,但运动密度要大一些;间隔休息时间短而多次。其间隔休息时间,也是教练对学员进行思想教育、表扬与启发、技术指导和师生示范的时间。所以,在组织训练和组织队形时就要考虑“运动密度”问题。绝不要一次一人无密度的足球训练,因为学员排长龙一个一个地出来,一个一个地讲述指导,这样费力且效率低,用在排队的时间多,学员触球的次数频率就低。足球训练,要以足球为中心,多触球,多控球、踢球、传球、带球、拨球、扣球和头球,不要浪费训练时间。如训练时间多用在排除上,触球时间就少了,这样不利于训练。

(二)突然“变向”训练的类别

突然“变向”训练的内容有很多,大致上可以分为三类:

1. 在带球时突然改变带球的方向。
2. 在带球时突然改变传球的方向。
3. 在带球时突然起脚射门。

教练在讲解带球的突然“变向”时,可以先谈谈“带球”的目的和意义。“带球”技术动作熟练、“带球”速度快、“带球”变化多,这就是训练“带球”的意义所在。也就是训练足球运动员的单兵作战能力。

(三)带球突然“变向”的训练方法

1. 外跨里拨。身体重心有意向带球的里档虚晃,同时小腿有意向带球的外档跨