

高等院校公共体育课选修教材

本书编写组



足

球



篮



排

基础教程

学苑出版社

高等院校公共体育课选修教材

：京北一，用習識許本\林媽趙趙縣育科共公對詞華高

8.0005, 将通出英学

足球·篮球·排球 基础教程

号

自

字千 806 · 米甲 51 本升 53

编中为 5 第京北 月 8 年 2000 月 8 年 2000 月 8 年 2000

学苑出版社

示 02.81 : 02.81

图书在版编目(CIP)数据

高等院校公共体育课选修教材/本书编写组. —北京:
学苑出版社, 2000. 8

ISBN7-5077-1678-2

I. 高… II. 本… III. 高等教育-体育课-教材
IV. G807.03

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68208 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

新艺印刷厂印刷 新华书店经销

32 开本 12 印张 308 千字

2000 年 8 月北京第 1 版 2001 年 8 月北京第 2 次印刷

定价: 18.50 元

编写组名单

主 编：王建民 高 谊

副主编：李 逢 朱素英
郭 平

编 委：王玉友 袁 晖
张振鹏 高书格

足球篇

I

第四节 全队战术配合	(100)
第五节 守门员的战术行动	(102)
附: 足球裁判员和助理裁判员信号图解	(105)

篮 球 篇

第一章 篮球运动知识	(111)
第一节 篮球运动的起源与发展	(111)
第二节 篮球运动的特点和作用	(122)
第三节 篮球运动的损伤与预防	(126)
第四节 篮球组织与赛事介绍	(136)
第五节 怎样组织篮球比赛	(143)
第六节 篮球竞赛规则常识	(152)
第二章 篮球的基本技术与教学	(176)
第一节 篮球的步法及其教学	(176)
第二节 传球和接球的基本技术与教学	(181)
第三节 投篮的基本技术与教学	(186)
第四节 运球的基本技术与教学	(193)
第五节 持球突破的基本技术与教学	(198)
第六节 个人防守的基本技术与教学	(201)
第七节 抢篮板球的基本技术与教学	(203)
第三章 篮球比赛的基本战术	(205)
第一节 篮球战术的基础配合	(205)
第二节 快攻战术的基础配合与教学	(212)
第三节 人盯人防守与进攻人盯人防守战术	(218)

第四节 区域联防与进攻区域联防战术	(221)
附：篮球裁判员手势图解	(226)

排 球 篇

第一章 排球运动知识	(233)
第一节 排球运动的起源与发展	(233)
第二节 怎样组织排球比赛	(245)
第三节 排球比赛的裁判工作	(250)
第四节 排球竞赛规则常识	(265)
第五节 沙滩排球和其它形式的排球	(276)
第二章 排球的基本技术与教学	(284)
第一节 准备姿势和移动的基本技术与教学	(284)
第二节 发球的基本技术与教学	(292)
第三节 传球的基本技术与教学	(302)
第四节 垫球的基本技术与教学	(312)
第五节 扣球的基本技术与教学	(321)
第六节 拦网的基本技术与教学	(330)
第三章 排球比赛的基本战术	(336)
第一节 排球比赛的个人战术	(336)
第二节 排球比赛的集体战术及其配合	(340)
附：排球裁判员手势和司线员旗示图解	(370)

足球篇



第一章 足球运动知识

足球运动是运动员用以除手臂外身体其它部位接触、支配和控制球,并将运动员分成两队进行相互对抗的球类运动。足球比赛时,双方各派 11 名运动员上场,穿着专门的服装和足球鞋,并须遵守一定的规则进行。它是当前世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一。

现代足球运动自 1863 年在英国诞生至今的 100 多年中,经过几代足球人的艰辛努力,足球的技战术已经有了很大的发展和变化。足球技术简练实用、快速连贯、全面熟练、传球准确、射门刁钻,战术配合巧妙,复杂多变,防守密集,拼抢凶狠;再加上运动员身体素质达到非常良好的程度,使得足球比赛日益激烈紧张,变化无穷,精彩场面层出不穷。足球运动以它特有的魅力,成为世界第一运动,并且显示出越来越强大的生命力和吸引力。

第一节 足球运动的产生与发展

足球运动的起源与演变

古代足球游戏起源于古老的中国,早在 3500 年前的殷代,就有了足球舞(求神祈雨时一人边跳舞边踢球的活动),这是古代足球游戏的雏形。战国时代民间已盛行集体的“蹴鞠”游戏。蹴,脚踢的意思;鞠,是指皮制的内充以毛发之类弹性物的球。及至西汉(公元前 206—公元 25 年),足球已发展成竞赛性的运动。汉高祖刘邦曾在宫苑

中修建了规模宏大的足球比赛场。场地两端各设6个“鞠域”(相当于球门),比赛双方各上场12人,6人把守“鞠域”,6人踢球,以踢进鞠域球数的多少分胜负。到了唐代,足球运动又有了两个方面的发展:一是开始使用充气的球,即用动物的尿脬为胆,用嘴灌气的球;二是球场两端设有两根立柱中间挂网的球门。游戏时,双方各6人上场,每方1人守门,5人踢球,这种活动更像现代的足球比赛了。

唐代是我国蹴鞠最为盛行的时期,它不仅沿革两汉以来的蹴鞠运动,在场地器材方面使用了充气球,并开始使用“毯门”,而且比赛形式更加多种多样,有用两个球门的蹴鞠运动,有用一个球门的蹴鞠运动,还有不用球门的蹴鞠运动。唐代的这些丰富多彩的蹴鞠运动是世界足球史上罕见的。宋朝则继承了唐代的单球门蹴鞠,抛弃了唐代的双球门蹴鞠,从而降低了蹴鞠的对抗性。到了清朝,足球运动被改为冰上游戏,并把它作为专门训练王室军队的军事体育活动之一。

中国古代文明之一的足球活动,在公元前4世纪因古希腊马其顿国王亚历山大发动的战争而传入中东,以后传入罗马,发展成一种把球带到对方一端为胜的竞赛性游戏。在东方,唐代时我国的足球游戏即传入了日本。后来,这种游戏又传到了法国,1066年传入英国。公元16世纪以后,足球游戏在欧洲一些国家盛行起来。尤其是1800年以后,英国军队对传播足球运动起了很大作用,他们所到之处,便以足球游戏,当地人很快也接

受并学会了这一游戏,为普及和发展足球运动做出了不可磨灭的贡献。

1857年英国成立了第一个足球俱乐部,1863年在伦敦成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会,从这时开始正式称此项运动为足球运动,因此一般都把1863年作为足球运动的开端,并且认为足球运动起源于英格兰。

1863年以后,欧洲一些国家纷纷成立足球协会。1885年英格兰首创了职业足球俱乐部,并成为合法化组织。后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利等国也取得了合法地位。由于相互之间进行比赛,形势的发展迫切需要成立一个世界性的足球组织。1904年5月21日在巴黎,法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、荷兰、丹麦等国的有关人士聚集一堂,发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会,英文缩写为“FIFA”。

1864年,英国剑桥大学为了适应本国各学校比赛而综合制定了一个简单的规则,当时称之为剑桥大学规则。规则虽然很简单,但这是世界足球史上第一部较为统一的足球竞赛规则。尔后的几十年间,又补充修订了这部规则——规定场上队员只许用脚踢球,每队上场队员为11人,增加了比赛用球的规格、球门横梁、球门网和球门大小的规定,裁判员使用哨子执行裁判,允许守门员在本方罚球区内用手触球,守门员服装与场上队员应有区别,罚点球,对方罚球时运动员必须退出9.15米,越位规定等等。

从1900年开始,足球运动被正式列为奥林匹克运动

会的比赛项目。当时只有英、法两国参加比赛,英国获得冠军。1904年,在美国举行奥运会,当时也只有加拿大、美国队参加。到了1908年奥运会时,参加的球队增至8个队,但都是一些欧洲国家的球队。从1924年起,南美洲国家的足球队才开始参加奥运会的足球比赛,这一届冠军由乌拉圭队获得,一改了欧洲国家的足球队独霸天下的局面。

因国际奥委会规定,只有业余运动员才能参加奥运会的足球比赛,致使一些职业足球明星被排斥在奥运赛场之外,因此各国无法派出实力最强的足球队参加比赛。

1928年,国际足球联合会在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议,决定每4年举行一届世界足球锦标赛(即世界杯赛),并规定每届比赛与奥运会相间举行,1930年举行第一届世界足球锦标赛。当时,国际足球联合会接受了乌拉圭的申请,决定1930年的比赛在接连两次荣获奥运会冠军的乌拉圭首都蒙得维的亚举行。

自1930年举行第一届世界足球锦标赛起,到1994年,共进行了15届比赛。其中,因第二次世界大战,使世界足球锦标赛中断了12年。直至1950年才恢复举行第四届比赛。

1928年,决定举行世界锦标赛后,还决定设有专门的流动奖杯——金女神杯,奖给锦标赛的冠军。同时,还规定哪个国家获得3次冠军,便可永久地占有这座奖杯,正是这一规定使巴西队于1970年第9届世界足球锦标赛上永久获得了金女神杯。目前,按地理位置划分参加世界足

球锦标赛的有欧洲、中北美洲、南美洲、亚洲和大洋洲、非洲的国际足球联合会成员国的球队。每届世界锦标赛,先分别进行预选赛,根据国际足球联合会规定的名额,由各大洲预选赛中优胜队参加决赛,上届的冠军队和主办国的球队,可不经预选赛直接参加决赛。

为了适应足球运动发展的需要,1904年5月21日,法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士等国在巴黎发起成立了国际足球联合会(总部设在瑞士苏黎世)。1925年,国际足联公布了新的“越位”规则(无球进攻队员与端线之间对方队员少于两名即判越位),当时制定的重要规则至今没有大的变动。

最早的足球比赛阵型是英国人创造的“九锋一卫”式阵型,后来英国人契甫曼于1930年创造了著名的“WM”式阵型,直到50年代即1953年,匈牙利人才突破了“WM”式的传统打法。1958年,巴西人创造了攻守趋于平衡的“四二四”阵型,并夺取了第六、七、九届世界杯的辉煌胜利,轰动了世界足坛。1974年,在第十届世界锦标赛上出现了以荷兰、西德为代表的总体型全攻全守打法,代表阵型为“三五二”。这种踢法打破了严格的位置分工,是当前最盛行的阵型。从匈牙利的四前锋,经巴西人的“四二四”,到荷兰人的总体型打法,被誉为足球运动史上的三次革命。

现代女子足球运动起源于英格兰。1890年,英格兰首办有10000多人观看的女子足球赛,并于1894年建立女子足球俱乐部。1957年,在西柏林举行了非官方的欧洲女

子足球锦标赛,参加国有奥地利、英格兰、西德和荷兰。到60年代末,女子足球运动以不可阻挡之势在五大洲之30多个国家和地区开展起来。

1840年鸦片战争以后,随着英帝国主义的入侵,现代足球运动逐渐传入我国。我国的现代足球是从19世纪末和20世纪初发展起来的。当时的香港和上海是我国开展现代足球运动最早的两个城市,随后在几个大城市的学校,特别是在教会的学校中开展起来。如北京、天津、南京等地,都是开展足球运动较早的地区。

1908年,成立了我国现代足球运动的第一个组织——南华足球会。同年,上海和香港两地共同发起举行埠际足球比赛,这是我国城市间足球比赛的开端。

1910年10月18日已在南京南洋劝业场举行的旧中国历史上的第一届全国运动会,包括有足球比赛,这次比赛是我国各地球队接触的开始。自1910年至1948年近40年内,共举行7次全国运动会,每届运动会都有足球比赛。1924年中华全国体育协进会在上海成立后,从1926年到1933年间,除上述全国足球比赛外,还曾组织过全国分区足球赛,但实质上这种所谓全国性的比赛,也是局限于几个大城市。

1913年到1934年间,旧中国的足球队还参加了10次远东运动会,其中除首届以1:2败给菲律宾和第9届与日本打成3:3平而并列冠军外,其他8届均获冠军。1931年,旧中国加入国际足球联合会,但从未派队参加过世界足球锦标赛。1936年和1948年,旧中国足球队参加了第

11 届和第 14 届奥运会足球比赛。

1949 年中华人民共和国成立后,我国的足球运动在党和政府的领导、关怀下,随着社会主义建设的不断发展而逐步开展起来,足球运动已成为广大群众喜欢的运动项目之一,足球运动水平也有了提高。1951 年首次举行了全国足球比赛。1955 年初,中国足球协会成立。从 1956 年起,我国足球运动实行甲、乙级联赛制度,并规定了升降级的办法。同时还开始实行运动员、裁判员等级制度。

1957 年,国家体委对全国足球竞赛制度作了新的补充,规定了全国甲、乙级队联赛的办法和时间。当时确定甲级队为 12 个,乙级队为 34 个。同年,国家体委在全国竞赛计划中,安排了少年足球比赛。70 年代末期至 80 年代初期,我国足球运动员同世界各大洲的足球运动员进行下广泛的接触。1976 年我国首次参加亚洲杯足球比赛取得第 3 名;1978 年我国获第 8 届亚运会足球比赛第 3 名;1980 年上半年参加第 22 届奥运会预选赛未出线,下半年参加第七届亚洲杯比赛小组未出线。

1993 年开始,我国足球竞赛体制进行改革,实行职业联赛,原有球队也进行了职业俱乐部的重组,在新的主客场赛中,不仅球员表现积极,观众球迷也越来越多,出现了空前活跃的景象,足球运动焕发了勃勃生机。在我国,1934 年广州就有中学女子足球比赛,这是近代女子足球运动的先声。近年来,我国女子足球运动蓬勃发展,1982 年有 10 个省市队参加的首届全国女子足球邀请赛,就是女子足球运动的一次检阅。1991 年,在中国举办的第一

届女子世界杯足球赛中,我国取得第五名的好成绩,在1995年第二届世界杯女子足球赛中,我国取得第四名,在第三届世界杯女子足球赛上,我国女足荣获亚军。

第二节 足球运动的特点和发展趋势

足球是当前世界上开展得非常广泛的一个运动项目,它深受各国人民的喜爱和欢迎。一场精彩的足球比赛往往可以吸引一、二十万现场观众和成万上亿的电视观众,几乎达到家喻户晓的程度,可以说它是世界体育界影响最大的项目。

目前,除世界杯足球赛和奥运会足球比赛这两种规模庞大的国际比赛外,各大洲都举办名目繁多的区域性的国际比赛。如亚洲就有:亚洲杯足球赛、亚洲运动会足球比赛、亚洲青年足球赛及各种国际邀请赛等等。另外,世界上很多国家每年都在国内组织各种形式的足球比赛。

足球的正式比赛每队11人,在长方形平坦的场地上进行。该场地长105米,宽69米,两端线正中各设有球门。比赛时,双方在拼抢中不断互换攻守:攻方队员尽力把球带近对方球门,争取射球入门得分;守方队员努力拦截对方的球,阻挠对方队员带球或传球接近自己的球门,并防止对方射球入门。比赛以射球入门的多少判定胜负。

足球全场比赛分上下两半时进行,上、下半时各45分钟。除经裁判员同意外,中间休息时间不得超过15分钟,下半时双方互换场地。规则规定上下半时开始比赛及每进一球后,在中圈开球时,双方队员应站在本方半场内。