



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUEXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

趣味横生的
体育活动

毛振明 总主编

毛振明 王 骁 主 编

腰旗橄榄球



YAOQI
GANLANQIU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUOXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

腰旗橄榄球

总主编 毛振明

主 编 毛振明 王 骁



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

腰旗橄榄球 / 毛振明, 王骁主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2017.5

全国学校体育联盟 (教学改革) 规划教材

ISBN 978-7-303-22362-6

I. ①腰… II. ①毛… ②王… III. ①橄榄球运动—职业教育—教材 IV. ①G849.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092340 号

营销中心电话 010-58802755 58801876
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 12.25

字数: 176 千字

版次: 2017 年 5 月第 1 版

印次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

策划编辑: 林子 责任编辑: 庞海龙 林子

装帧设计: 高霞 美术编辑: 高霞

责任校对: 陈民 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

本书编委会

总主编：毛振明

主 编：王 骁

编著者：王 骁 陈思宇

委 员：（以姓氏笔画为序）

楚天宇 许睿恒

贾 磊 张兆鹏

序

一场情急之中抱起足球奔跑的比赛诞生了橄榄球；一个佩戴上了腰旗，让比赛更安全、更符合青少年特点的创意催生了新式的、适合青少年玩的橄榄球。前者来源于人们追求体育运动趣味性和激烈性的动机，后者来源于人们追求体育运动安全性和教育性的动机，于是，两种动机的共同发力，使我们有了一个既好玩、又教育人的“新兴体育运动”——腰旗橄榄球。

第一次看到腰旗橄榄球的宣传片时，我便被深深震撼到。腰旗橄榄球比赛中青少年运动员身材强健、虎虎生威，他们眼中是刚毅、是专注、是勇敢，他们的配合是智慧、是策略、是己任、是担当。他们的皮肤黝黑，闪着健康的光芒；他们的服装美观，体现着积极向上的精神面貌。我觉得这些东西都是当下中国学校体育所极其缺乏的，我当时就有了把腰旗橄榄球迅速推介到全国的中小学里去的冲动。

环顾周围，许多中小学校里学生们或在体育教学中“被放羊”，或是无精打采地做着不走心也不健身的操，或是在教师的吆喝下无休止地跑着……老掉牙的游戏、强颜欢笑的学生、不需备课的教学和职业倦怠的教师构成了众多让人扼腕的体育课堂的面孔。

但是像腰旗橄榄球、软式垒球、排舞、少儿趣味田径、校园定向运动、巧固球、毽球、校园高尔夫、曲棍球、柔道、合气道等许多“新兴体育运动”，还有如跳皮筋、花式跳绳、花式毽等趣味盎然的民族体育运动在校门外翘望着我国枯燥的学校体育课，构成了让人叹息的体育教育景象。

可喜的是，现在已经有一些有眼光、有责任心的体育工作者，一些校长和体育教师们推动着“新兴体育运动”进入学校的工作，在他们的努

力下，许多学生在课中与各种“新兴体育运动”邂逅、相识、相拥、相爱，其中就有腰旗橄榄球。

为了让更多的中小學生能够从事那些有趣的、时髦的、充满教育意义的运动，全国学校体育联盟（教学改革）的腰旗橄榄球运动普及团队编写了这本教材，希望我们的工作能够促进腰旗橄榄球运动的普及，能够促进中国青少年学生的身心发展，提高学生的身体素质，能够促进体育课程内容的开发与丰富，能够在全国中小学生的体育学习内容的菜单上再增加一道回味无穷的“好菜”，能够为全国的中小学校的“体育一校一品”的创建工程增加一份前进的力量。

希望这本小书能让那满场飞舞的彩色橄榄球和拼抢、追逐、捕捉橄榄球的孩子们，承载着全中国青少年愉悦的心灵、阳光的情怀、健康的感受、同伴的友爱、欢乐的竞争，承载着全中国青少年的健康成长，承载着中国孩子们的一生幸福，在中国的学校里永远地奔跑、欢悦和胜利！

最后衷心感谢王骁老师率领的全国学校体育联盟（教学改革）腰旗橄榄球教学团队在编写本教材过程中付出的辛勤努力。

全国学校体育联盟（教学改革）主席

北京师范大学教授、博士生导师

毛振明

2017年5月9日，北京

前 言

大家好，我是本书的主编王骁，从2005年参加工作至今已有十余载，一直从事对大学生的体育教学、训练和群体运动等工作。在此期间不断地对中国的学校体育整体情况进行调研和思考，发现了一些不容我们回避和忽视的问题。

在竞技体育方面，中国经过多年的努力，已经成为世界金牌大国。但是在群众体育和学校体育方面却相对薄弱。我国的肥胖率、心血管疾病发病率、亚健康比率在世界上高居前列。2014年国民体质监测数据表明，中国小学生肺活量平均值比韩国低1000多毫升；立定跳远，中国学生5年下降了2.3厘米；大学生男生1000米跑5年减慢了20秒，女生800米跑5年减慢了15秒；青少年肥胖率10年增长了50%，近视率增长了11%；耐力、耐寒力、合作精神远不如日本和韩国的学生。此外，我国征兵制度标准正在逐年下降。这些现象值得我们思考。如何深化学校体育改革，通过体育增强学生体质，磨炼学生的意志品质，培养学生正确的价值观、责任感、荣誉感和团队精神是我们体育工作者的重要责任。

本人从2003年开始学习美式腰旗橄榄球，2008年在北京第二外国语学院组建腰旗橄榄球校队，2009年将腰旗橄榄球编入教学大纲，开设橄榄球公共体育课，2010年带领校队获得北京市高校橄榄球联赛冠军，全国总决赛亚军，同年将腰旗橄榄球运动编进教材并出版，2012年组建北京第二外国语学院美式橄榄球代表队，2013年前往美国夏威夷大学进行交流学习，2014年作为中国队助教参加瑞典第一届世界大学生运动会美式橄榄球锦标赛，2016年作为中国队教练组成员，参加在墨西哥举办的第二届世界大学

生运动会橄榄球比赛。十多年的时间让我对美式橄榄球的运动效果和教育作用有了深厚的理解。美式橄榄球多样化的位置、精细的分工，超越其他项目的非常精密的集体合作，复杂精彩的战术，高强度、快节奏的比赛，永不放弃的体育精神，科学的训练手段，严格的管理制度等都是我热爱这个项目的原由。

美式橄榄球在美国已经有100多年的历史，在20多年前进入中国，当时发展得比较缓慢，普及程度较低，各界对它的关注度较低。同样，它的分支项目腰旗橄榄球在国内认知度相对其他项目也较低。

2015年我加入北京师范大学全国学校体育联盟（教学改革）的团队，负责青少年腰旗橄榄球项目的教学、培训和推广工作。在此背景下，普及美式腰旗橄榄球知识，开展这项运动，抓住发展机遇，无疑是腰旗橄榄球发展的重大战略。本教材旨在宣传、普及腰旗橄榄球知识，介绍教学训练和团队管理、促进全国学校体育联盟腰旗橄榄球项目的发展，增强青少年体质，为学生、体育教师及社会各界的爱好者提供系统、全面、完善的运动理论知识，为腰旗橄榄球在我国的发展提供理论指导和借鉴。

由于国内研究资料有限，作者查阅参考了大量国外研究资料，请教了多位美国著名球员和教练员。本书在编写过程中的部分内容和术语参考了莫争春先生编著的《美式橄榄球入门宝典》（国内第一部确立美式橄榄球中文标准术语的著作）《NFL腰旗橄榄球官方比赛规则》《IFAF腰旗橄榄球官方比赛规则》《大学生七人制腰旗橄榄球裁判手册》，还借鉴了《学校体育学》《运动训练学》《运动医学》等体育院校函授教材。同时感谢北京联合大学体育部的陈思宇老师、北京巨石达阵青少年美式橄榄球培训学院的李克教练及相关专家的大力支持，不能在此一一列举，谨向给予帮助的所有单位、领导、专家等表示衷心的感谢。

本书在编写过程中，尽可能使教材逻辑清晰，体系完备，文字表达准确、简明，但限于资料有限、作者知识水平、经验阅历，本书的瑕疵粗陋之处在所难免，恳请广大读者提出宝贵意见并指正，以便今后及时修订和改正。

介绍编

第一章 腰旗橄榄球运动概述	003
第一节 腰旗橄榄球运动的起源	003
第二节 腰旗橄榄球运动在中国的发展情况	005
第三节 腰旗橄榄球运动的特点和作用	007
第四节 腰旗橄榄球比赛规则简介	008

教学编

第二章 腰旗橄榄球场地与器材	013
第一节 比赛场地	013
第二节 比赛器材	014
第三章 球员位置及职责	017
第一节 进攻组球员位置及职责	017
第二节 防守组球员位置及职责	019
第四章 腰旗橄榄球基本技术	022
第一节 进攻组技术	022
第二节 防守组技术	030

训练编

第五章 速度与灵敏训练法	037
第一节 腰旗橄榄球基本步法	037

第二节 速度与敏捷性训练	039
第六章 进攻组专项技术训练法	049
第一节 四分卫训练法	049
第二节 中锋训练法	058
第三节 外接手训练法	059
第四节 跑卫训练法	075
第七章 防守组专项技术训练法	082
第一节 角卫及安全卫训练法	082
第二节 线卫训练法	094
第八章 腰旗橄榄球训练计划	098
第一节 训练及赛前准备	098
第二节 制订单次训练计划	102
第三节 制订赛季训练计划	105

战术编

第九章 进攻阵型与战术	115
第一节 进攻阵型	116
第二节 进攻战术	121
第三节 如何运用进攻战术	143
第十章 防守阵型与战术	144
第一节 防守阵型	144
第二节 防守战术	147
第三节 如何运用防守战术	153

规则编

第十一章 比赛场地、器材与裁判员装备	157
第一节 比赛场地	157

第二节	比赛器材	158
第三节	裁判员装备	159
第四节	裁判员职责与站位	160
第十二章	比赛的参与者与职责	163
第十三章	比赛规则	166
第一节	进攻规则	166
第二节	防守规则	169
第十四章	比赛时间与得分	172
第一节	比赛时间	172
第二节	比赛得分	173
附录	判罚名称与裁判手势对照表	175
作者简介	181

介绍编



第一章 腰旗橄榄球运动概述

在美国，体育运动深受大众喜爱，众多体育项目彼此之间竞争十分激烈。美式橄榄球以独特优势压倒棒球大联盟（NLB）、国家篮球联盟（NBA）、国家冰球联盟（NHL）而成为美国最受欢迎的运动。NFL（National Football League）的全称是国家橄榄球联盟，为美国第一职业体育运动联盟。（见图 1-1、图 1-2）



图 1-1

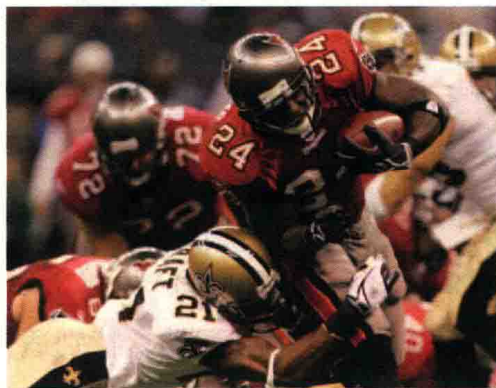


图 1-2

美式橄榄球高强度、快节奏的比赛，复杂而精彩的战术，壮观的比赛场面，严格精密的合作精神，联盟健康有序的发展状态，正规的管理和商业运作，使其迅速发展，球迷人数、社会影响、商业价值都堪称全美第一职业体育项目。美式橄榄球的影响力已渗透到美国社会的方方面面，成为美国文化不可分割的一部分。

第一节 腰旗橄榄球运动的起源

腰旗橄榄球（flag football）源于美式橄榄球，以参赛者佩戴腰旗而得名，

最开始是美式橄榄球的一个训练内容，后来逐渐演变成独立的运动项目。
(见图 1-3、图 1-4)



图 1-3



图 1-4

腰旗橄榄球运动是美国职业橄榄球联盟普及橄榄球运动做出的一项改革，代表着美国的一种体育文化和教育思想。它既强调勇猛顽强、团队协作的精神，又使橄榄球运动降低危险性，减少复杂环节，增加趣味性，尤其适合在青少年中开展。

腰旗橄榄球在比赛时采用美式橄榄球的基本规则和技巧，但规定不允许抱人和推人，只要防守方队员拉下进攻方球员腰旗，进攻即被阻止，是一种安全的“非冲撞性”运动，特别适合青少年和美式橄榄球初学者。

腰旗橄榄球在全球范围内非常流行，每年有很多橄榄球联盟都在国内或国际上组织不同年龄段的比赛。国际美式橄榄球协会 (IFAF) (见图 1-5) 定期举办全球腰旗橄榄球男子和女子锦标赛。



图 1-5

第二节 腰旗橄榄球运动在中国的发展情况

2003年,美式腰旗橄榄球传入中国校园,陆续在全国各地展开培训和联赛,深受广大青少年喜爱。它作为美式橄榄球的推广项目,蕴含了美国的一种体育文化和思想理念,既强调个人的勇猛顽强又注重团队的协作配合,既降低了运动的危险性和经济门槛又增加了运动的健身性和娱乐性。(见图1-6、图1-7)



图 1-6



图 1-7

2004年6月,来自北京、上海、广州的冠军队在北京进行了总决赛,最后北京队代表中国参加了在加拿大温哥华举办的青少年腰旗橄榄球世界杯。(见图1-8、图1-9)2005年,北京地区的中学生橄榄球队队伍多达四十支以上。



图 1-8



图 1-9

腰旗橄榄球对球员的体形没有特殊要求，无须昂贵的护具、粗壮的身体，只要有足够的速度和灵活性，就可以参加这项运动。

2008年，NFL腰旗橄榄球开始在北京、上海、广州的四十多所知名大学推广，每年都举办城市冠军联赛和全国高校冠军联赛。（见图1-10、图1-11）



图 1-10



图 1-11

目前，腰旗橄榄球规则分为“五人制”和“七人制”两种，场地、人员、位置、规则都有所不同。国际比赛和我国中小学生通常采用“五人制”规则，我国大学生通常采用“七人制”规则。

2016年，北京师范大学的全国学校体育联盟（教学改革）将腰旗橄榄球列入“高参小”项目，2017年列入北京市“一校一品”项目。



全国学校体育联盟（教学改革）
腰旗橄榄球项目普及工程