



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUOXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

趣味横生的
体育活动

毛振明 总主编

毛振明 张立新 戴珮瑶 主 编

软式棒垒球

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

RUANSHI
BANGLEIQIU



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 XUEXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

软式棒垒球

总主编 毛振明
主 编 毛振明 张立新 戴珮瑶



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

软式棒垒球/毛振明,张立新,戴珮瑶主编. —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 978-7-303-20933-0

I. ①软… II. ①毛… ②张… ③戴… III. ①垒球运动-中小学-教学参考资料 IV. ①G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 165142 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
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:10.5
字 数:220 千字
版 次:2017 年 5 月第 1 版
印 次:2017 年 5 月第 1 次印刷
定 价:27.80 元

策划编辑:周光明	责任编辑:周光明
美术编辑:高霞	装帧设计: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:010-58808284

编委会名单

(以姓氏笔画为序)

总 主 编：毛振明

顾 问：李 兵

主 编：戴珮瑶

编 著 者：张立新 戴珮瑶 陈 哲 李江华

委 员：(排名不分先后)

崔兰芹 陈 林 程 鹏 丁 强 戴 刚 耿 辉

耿学贵 韩 莹 居勇琦 顾晓芸 郭 良 刘永利

罗 科 李 炜 庞 中 郅颖哲 史 宇 沈 雄

王 斌 王宝力 王连营 吴建永 吴 崑 魏发团

薛 炜 庄艳玲 张国辉 张 剑 张 磊 张育才

赵 颖 朱海川 踪 飞 尹 程

序

一个支架支起了本该是投手投过来的棒垒球，一个硬邦邦的棒垒球变成了软软的小球，原本沉重的球棒也变成了轻盈的五彩棒，学校的孩子们取下了有些繁琐的棒垒球手套，用摆脱了束缚的小手自由、欢乐地捕捉漂亮的小球，简化了的规则让原本高难度、复杂的棒垒球离成长期的学生们更近、更近……

这就是软式棒垒球！是那个有些古老的、门槛很高的棒垒球演变来的“新兴体育运动”项目，是一个充满着体育教育工作者对学生身体发展责任心和爱心而创新出来的体育运动项目，是一个焕发着现代体育气息和充满着教育内涵的学校体育运动，是一个早已在美国、日本、韩国等国家，以及我国台湾地区盛行的，当下越来越被中国广大少年儿童所喜爱的体育运动项目。

在软式棒垒球中，古典棒垒球的那些独有的礼仪和规范，那些独特的专项技术和技能，那些体现跑、跳和投掷的能力，那些对速度、耐力、灵敏和力量的素质要求，那些内在于战术的策略和智慧，那些团队同伴间的配合和友爱，以及棒垒球那些的美丽服饰，还有那震撼人心的集体呐喊，等等，依然被精心地保留着，有着先天西方文化基因和后天东方文化植入的棒垒球依然具有丰富浓厚的内涵和教育营养。

由于历史、文化、场地、教员和信息的种种原因，许多“新兴体育运动”项目，还远远没有为中国体育课程教学所认识，软式棒垒球就是这样的例子。我们看到，一边是中国大多数的中小学生们或在体育教学中“被放羊”，或是无精打采地做不走心、不健身的体操，或在进行无休止地长跑联系，或是做做强颜欢笑的无营养游戏；一边则是像软式棒垒球、腰旗橄榄球、排舞、少儿趣味田径、校园定向运动、巧固球、毽球、校园高尔夫这样的时髦“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学校枯燥的体育课，让人纠结、让人不解、让人扼腕、让人叹息。

可喜的是，现在已经有一些有眼光、有责任心的体育工作者，有一些校长和体育教师们在推动着“新兴体育运动”进入学校的工作。在他们的努力下，许多的学生在课中与软式棒垒球邂逅、相识、相拥、相爱。为了能让更多的学生能成为幸运和幸福的孩子，全国学校体育联盟(教学改革)的软式棒垒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软式棒垒球运动的普及，能够促进全中国青少年学生的身心发展，提高学生的身体素质，能够丰富和创新体育课程内容，能够为全国城市和农村中小学校阳光体育的开展贡献力量，能够在全国中小学生体育学习内容的菜单上增加一道回味无穷的“好菜”，能够为全国中小学校的“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软软的小球，伴随着击打、追逐和捕捉小球的孩

子们，带着中国青少年的那愉悦的心灵、阳光的情怀、健康的感受、同伴的友爱、欢乐的竞争，带着全中国青少年的健康成长，更带着中国孩子们的一生幸福，在中国的
学校永远地飞舞、欢悦！

最后衷心感谢张立新老师、戴珮瑶老师和陈哲教练率领的联盟软式棒垒球教学团队在编写本教材过程中的辛勤努力。

全国学校体育联盟(教学改革)主席
北京师范大学教授、博士生导师长

毛振明

2017年5月9日，北京

第一章 走进软式棒垒球	(1)
第一节 软式垒球的起源及我国软式垒球的发展概况	(1)
第二节 棒垒球运动辨析	(2)
第二章 基本技术	(4)
第一节 基本防守技术	(4)
第二节 基本进攻技术	(18)
第三节 攻防综合练习与游戏	(21)
第三章 基本战术	(23)
第一节 八种基本局面	(23)
第二节 防守的基本战术	(25)
第三节 进攻的基本战术	(40)
第四章 专项素质练习方法	(43)
第一节 静态定位拉伸操	(43)
第二节 动态定位操	(53)
第三节 双人拉伸操	(59)
第四节 支撑与拉伸练习	(61)
第五节 器械练习	(70)
第五章 认识规则	(76)
第一节 比赛场地	(76)
第二节 设备	(77)
第三节 球队的组成及队员	(78)
第四节 比赛	(79)
第五节 击球员和击跑员	(80)
第六节 跑垒员	(82)



第七节 妨碍	(84)
第八节 阻挡	(85)
第九节 申诉	(86)
第十节 死球和继续比赛	(87)
第十一节 抗议	(88)
第十二节 裁判员和记录员	(89)
第六章 了解裁判	(94)
第一节 裁判员的分工与职责	(94)
第二节 裁判员的手势	(96)
第三节 裁判员的选位	(97)
附 录	(99)
附录一 国外教材选编	(99)
附录二 软式垒球单元教学模块选编	(110)
附录三 教案选编	(116)

第一章 走进软式棒垒球

第一节 软式垒球的起源及我国软式垒球的发展概况

一、软式垒球的起源

软式垒球运动在国际上称为“Teeball”，是指进攻方使用球棒击打放置在击球座上的软式棒垒球，争取进垒、得分；同时防守方得到进攻方击出的球后，通过各种传接球的配合阻止进攻方进垒、得分的一项竞技性运动。

1980年，澳大利亚和新西兰将 Teeball 运动作为棒球、垒球的入门游戏，在澳洲范围内面向 6~12 岁的小学生开始推广。这是 Teeball 作为一项正式的运动向全球推广的开始。随后在美国、加拿大等北美以及中南美洲等多个地区得到了广泛的开展。在国际棒球联合会(IBA)和国际垒球联合会(ISF)配合下，编写了以 6~8 岁孩子为对象的 Teeball 规则，从而使 Teeball 的发展逐步走上了正轨。

目前 Teeball 在世界的传播有三大主流区域：一是澳大利亚和新西兰；二是美国 and 加拿大；三是以东亚为中心的部分亚洲地区。最近几年，以英国为中心的很多欧洲国家，将 Teeball 作为板球、飞镖的入门运动，受到了大家广泛的欢迎与喜爱。

虽然国际垒联和国际棒联对 Teeball 进行了初步规范，但是全球 Teeball 的开展依旧存在着很大的差异。比如美国的 Teeball 器材接近正式的棒垒球运动器材，球棒为金属质地或碳纤维玻璃的纤维质地，防守一方要求戴手套，只是球比硬式棒球的球要软一些。而亚洲开展的 Teeball 活动，器材非常简单，橡塑质地的球棒和发泡橡塑的球非常柔软，防守方不用戴手套。这几项举措使本已简单易学的 Teeball 运动在推广的过程中更加安全与便捷。

二、我国软式垒球发展概况

1997年，在我国台湾地区，一些棒垒球界人士在台湾部分学校开始推广 Teeball 运动。

2004年，国内学校体育课程改革不断深化，《北京市义务教育课程改革实验教材体育教学指导用书》将垒球正式列为北京市中小学体育教材。但是鉴于北京相当一部分学

校操场狭小,不适宜开展棒垒球运动。所以垒球虽然被纳入了课程,却迟迟无法走进课堂与同学们见面。随着 Teeball 的引入,困扰棒垒球运动无法进入学校的诸多问题都迎刃而解。2005 年 3 月,在北京市崇文区(现东城区)举行了第一次 Teeball 教师培训,崇文区 100 多名中学体育教师参加了这次培训。随后北京几所学校相继将 Teeball 引入了课堂,获得了良好的教学效果,受到了教师和学生的普遍欢迎。标志着 Teeball 运动正式地进入了中国学校体育课堂。

2005 年 9 月,全国慢投垒球锦标赛在北京举行。正式比赛开始前,组委会邀请了海淀外国语学校 and 北京西单小学两支 Teeball 球队及其小队员的家长进行了一场“欢乐家庭 Teeball 表演赛”作为垫场赛。这是 Teeball 进入中国大陆后的第一场正式比赛。

2006 年 6 月 13 日,在中国垒球协会庆祝世界垒球日的开幕式上,由国家体育总局手曲棒垒运动管理中心胡建国主任宣布, Teeball 进入中国,国家体育总局正式将其命名为“软式垒球”。同时成立“中国垒球协会项目推广委员会”,负责软式垒球在中国的推广工作。

2007 年,中国垒球协会项目推广委员会与中国教育学会中育教育发展研究中心合作,将软式垒球列入了《中国教育学会“十一五”科研规划课题》。这次体育部门与教育部门的合作,使软式垒球的推广迈上了一个新的台阶。

2008 年 9 月,北京市崇文区(现东城区)114 中史宇老师的一堂软式垒球课,先后获得区评优课一等奖、市评优课一等奖以及《全国中小学体育教学观摩展示活动》一等奖。众多专家学者给予了高度的评价,同时让全国更多的体育教师认识了软式垒球运动。

2009 年 7 月,由中国垒球协会主办的“全国软式垒球锦标赛”在北京举行。来自北京、天津、大连、青岛、安徽等地的 14 支全国中小学生球队参加了比赛。这次比赛,是在 2007 年、2008 年《全国少年儿童垒球锦标赛暨软式垒球锦标赛》连续举办两年的基础上,由国家体育总局批准,正式独立举办的国家级赛事。随后,在 2009 年的基础上 2010 年又推出了部分省、市、地区的分站赛。同时,总决赛阶段在协会多方努力下,实现了全国锦标赛的网上直播。全国赛事体系的逐步完善,为今后软式垒球的发展奠定了扎实的基础。

2011 年,经全国教育科学规划领导小组审批,《推广软式垒球运动对促进阳光体育开展、促进学生身心健康的实证性研究》课题正式列入国家社会科学基金“十二五”规划教育科学课题。随着国家“十二五”规划的实施,软式垒球在教育部、中国教育学会、国家体育总局的指导下,跨入了一个稳健、有序、高速发展的新阶段。

第二节 棒垒球运动辨析

棒垒球是一项集跑、跳、投、打于一身,充满了智慧与技巧的游戏性运动,通常被称为“姊妹球”。规则、场地、器材等大同小异。在世界性的比赛中,一般设立的是男子棒球和女子垒球两个项目。因此给很多人造成了男子打棒球、女子打垒球的错误

观念。其实,“男子垒球”和“女子棒球”同样在很多地区得到了广泛的开展。棒球和垒球,是一项体育运动的两种表现形式,而并没有男女、高下、难易之分。通过下表,仅列举部分棒垒球运动的不同之处供读者参考。

对比项目		棒球(硬式)	垒球(快投)	备注
器材	球	小 周长 22.9 厘米至 23.5 厘米 重量 141.7 克至 148.8 克	大 周长 30.5 厘米 重量 178 克至 198.4 克	
	球棒	直径大 最粗直径不得超过 7 厘米 棒身长 最长不得超过 1.07 米	直径小 最粗直径不得超过 5.7 厘米 棒身短 最长不得超过 86.4 厘米	
	手套	略小	略大	可通用
	垒包	正方形同色 边长 38.10 厘米,厚 12.7 厘米	一垒为双色垒包(长方形) 边长 38 厘米×76 厘米 厚 7.6 厘米至 12.7 厘米	特指一、二、三垒三个垒位
规则	场地	大(不规则扇形场地) 两边线 91 米至 97.54 米 本垒至中外场 108 米至 121.92 米	小(扇形场地) 女子为 67.06 米;男子为 76.20 米	垒间距离 投手距离
	比赛局数	9 局	7 局	
	投手投球	上手、侧手、下手投球均可	下手投球	下手投球 动作不同
	跑垒员	可以离垒	不可以离垒	
	说明:棒球与垒球规则不尽相同,本书选列 4 项供读者参考。其余不同之处约有 100 余项,这里不再一一列举。有兴趣者请参阅棒球、垒球竞赛规则			

软式垒球运动取消了棒垒球运动当中的投手,把击打对方投手投出的高速飞行的球改为击打放置在击球座上的固定球,从而大大降低了击球的难度,大幅度提高了学生参与度和课堂教学密度。同时,经过众多棒垒球教练与学校体育教师的不断改良与完善,通过简化规则、软化器材、缩小场地等方法,软式垒球已成为学校体育课程的优质教学资源 and 男女老幼均可参与的大众健身运动。

第二章 基本技术

第一节 基本防守技术

软式垒球防守基本技术主要包括传球技术、接球技术和九个位置的防守技术三个方面。由于软式垒球比赛中防守方没有投手，失去了遏制对方进攻的第一道防线。所以守方只有依靠传接球阻止对方的进攻。

一、传球

软式垒球的传球技术包括握球和传球。

(一)握球

握球分为三指握球法和五指握球法两种握法。软式垒球的两种握法是根据传球者手的大小来决定的。对于我们通常采用的 89mm 直径的软式垒球来说，一般都采用五指握法。

1. 动作要领

(1)三指握球法是食指与中指放在球体的上部，两指分开约一指宽；拇指在球体的下方，位置对准食指与中指中间；无名指与小指自然屈指托于球体侧下方(图 2-1-1)。



图 2-1-1



图 2-1-2

(2)五指握球法是食指、中指、无名指自然分开放在球体的上方；拇指握于球体的下方；小指屈指托于球体侧下方(图 2-1-2)。

2. 教学重点和难点

重点：掌心空出。

3. 教学练习方法

(1)握球。

(2)各种抛接球握球练习。

(3)拨球接握球练习。

(4)倒手练习：做头上、胸前、腹前、背后、腿间倒手练习。

(5)旋转拨球呈握球练习：持球手正确握球，手腕带动手指旋转、拨球，将球旋转抛起，接到球后迅速呈正确握球动作。

(6)抛捡地滚球练习：向前轻抛地滚球，上步接球后呈正确握球动作。指定练习距离和练习次数。

(7)两人、三人一球抛球练习。

(8)两人至多人多球抛接练习。

4. 易犯错误和纠正方法

易犯错误：将球握于掌心或指尖，这样会导致握球太紧或太松。

纠正方法：用手指和指根触球。

(二)传球

传球分为肩上传球、侧手传球、下手传球和下手抛球四种技术。其中肩上传球是最基本、最重要的传球技术，也是其他几种传球方式的基础。

下面重点讲解肩上传球和下手抛球两项技术。

1. 单手肩上传球(图 2-1-3)

(1)动作要领

①准备姿势：面对传球目标站立，两脚开立与肩同宽，双膝微屈，脚尖向前或稍内扣。双眼正视传球目标，双手持球，置于胸前。

②起动力作：支撑脚向身体正前方上一步，脚尖按 45° 外展；伸踏脚随着身体的转动向前伸踏，身体重心移至支撑腿，形成侧身；伸踏脚迈出的同时，两手分开，自然下垂，经腹前向身体两侧伸展，自然放松抬起，掌心向下。

③传球：伸踏脚向前伸踏，身体重心前移；伸踏脚落地的同时，支撑脚前脚掌发力蹬地旋转，转髋转体；前导臂迅速屈臂收向腰侧加速身体旋转；持球手随着转体翻腕，掌心向上，向前摆臂，按照大臂、小臂、手腕、手指的用力顺序将球传出(如同鞭打动作)。

④传球后随挥：传球臂随摆摆向异侧腿的膝部，上身自然前倾，两眼盯着传球目标。支撑脚随着传球动作自然抬起和落地，两脚呈左右开立，同准备接球姿势。

(2)教学重点与难点

①重点：蹬、转。

②难点：控制球飞行的方向一球出手瞬间拨球的手指指向传球目标。

(3)易犯错误和纠正方法

①易犯错误：肩上传球时肘低于肩。

纠正方法：提示上臂与躯干成 90° 。

②易犯错误：伸踏脚方向不正确。

纠正方法：伸踏脚指向传球方向。



图 2-1-3

③易犯错误：发力顺序不正确。

纠正方法：通过原地分解动作、完整动作等练习，体会蹬地、转体、挥臂、甩腕和手指拨球的发力顺序。

(4)练习方法

①手指拨球练习。

练习一：自然站立，屈臂于肩上，手心向上；小臂自然屈伸、手腕和手指垂直向上拨球，体会“小臂、手腕、手指、指尖”的发力顺序。

练习二：蹬地拨球练习。

练习三：右手持球，用甩腕、拨指的方法向自己的左手传球，两手的距离由近到远。

练习四：两人拨球练习

手指拨球练习，可以采用站立、单膝着地、仰卧三种姿势；并通过向上和向前(对墙或两人练习)两个方向的拨球练习，逐渐熟悉并掌握传球出手时的动作。

②原地半蹲或全蹲近距离传接球，也可以单膝或双膝跪在地上传接球。主要体会运用肩、手臂、手腕和手指传球、拨球的用力顺序。

③掷远比赛。

④掷准练习。用投球靶、呼啦圈或在墙上、挡网上画定标靶练习准确传球。

2. 下手抛传球

下手抛球分为下手正手抛球和下手反手抛球两项技术。

(1)动作要领

①下手正手抛传球是面对目标，伸踏脚向前迈出一大步，重心前移，传球臂经体侧直臂向前摆动，掌心正对传球目标，使接球者清楚的看到传球者手中的球，用掌心将球轻轻推送向接球者。

②下手反手抛传球是持球者两腿屈膝平行开立，基本保持接球时的姿势，掌心指向传球目标，带动传球臂直臂摆动将球抛向传球目标。一般应用于5米以内的近距离传球。下手抛球的球速较慢，不会使接球者因球速太快感到紧张以致造成不必要的失误。反手抛传球一般应用于传球目标位于持球人的侧方或者后方，而持球者来不及转身时所采用的传球方法。

(2)教学重点

动作柔和、掌心指向传球方向。

(3)易犯错误和纠正方法

易犯错误：手指拨球甩球，加快抛球速度，增加传球方向的不确定性。

纠正方法：动作柔和、掌心指向传球方向。

(4)练习方法

①在挡网或墙上画定标靶，距离由近到远(2~5米)相向和背向练习正、反手抛传球。

②两人相向和背向，距离由近到远(2~5米)练习正、反手抛传球。

二、接球

接球的基本技术包括接平直球、接地滚球和接高飞球三项接球技术。

(一)接平直球(图 2-1-4)



图 2-1-4

1. 动作要领

(1)准备姿势

双眼正视来球方向，两脚开立与肩同宽或略宽于肩，双膝微曲，脚尖内扣，身体自然前倾；两手自然张开，正对来球方向，十指指尖向上，两拇指、食指交叉，放于胸前，两肘自然弯曲垂于身体两侧。

(2)接球

接球手掌心正对来球，五指微屈，指尖向上；接球手触球的一瞬间，接球手向后缓冲，传球手迅速保护，双手握住来球收于胸前；衔接传球动作。

(3)接低于腰部的球

接球手指尖向下，传球手指尖向上置于接球手上方，身体重心适当降低，手触球后向后缓冲，传球手迅速保护，双手握球收向腹部；衔接传球动作。

2. 教学重点与难点

(1)重点

接球手形。

(2)难点

接球缓冲。

3. 易犯错误和纠正方法

(1)易犯错误：直臂迎球接球，没有缓冲。

纠正方法：教师提示接到球后两手持球贴近胸部或腹部。也可以让学生采用抛传实心球的教法，要求抛到胸前，接球者按照软式垒球正确的接球姿势接球，体会屈臂缓冲接球的动作。

(2)易犯错误：接球时不移动。

纠正方法：近距离接需要前、后、左、右移动的难度球，接球者接到球后抛给传球者并回到原地接下一个球。

4. 练习方法

(1)自抛自接练习

①抛球、击掌、接球。

②抛球、转身、接球。

③向不同方向抛球(高抛球、一弹球)、接球。

④向前抛球、跨步转身、接球(高抛球、反弹球)。

⑤背后抛球、接球。

⑥腿下抛球、接球。

⑦对墙抛接练习。

(2)两人抛接练习

①正面抛接球练习：两人一组，相距 5 米，抛正面平直球，要求抛球者将球抛到接球者胸前；一抛一接，5~10 次交换。

②接不同难度球：抛球者将球抛向接球者的前、后、左、右，接球者快速移动接球。

③快速抛接球：教师以 30 秒或 1 分钟为单位计时，统计各组抛接球个数，掉球不计。

④两人对墙抛接球练习：学生两人一组，抛球者抛向墙壁，接球者接反弹回来的球。

(3)多人抛接练习

三人至多人一组，采用一球、三球至多球(一人一球)做抛接球练习。

(4)两人传接球练习

两人一组，相距 10 米，传球者采用肩上传球传平直球给接球者。练习过程应遵循传球距离由近到远；速度由慢到快；力量由小到大的练习原则。两人传接球练习是软式垒球运动最常用、最重要的传接球练习。

(5)三人传接球练习(图 2-1-5)

三名练习者距离 10~15 米成等腰三角形站位；A 传 B，B 回传 A，A 通过垫步快速改变传球方向传向 C，C 回传 A，重复练习 10 次后三人互换位置。三人变换角度(三人成 30° 、 90° 、 135°)，增加步伐练习难度。

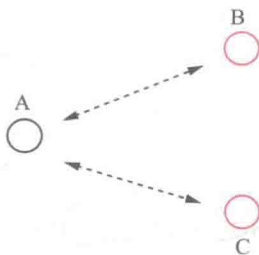


图 2-1-5

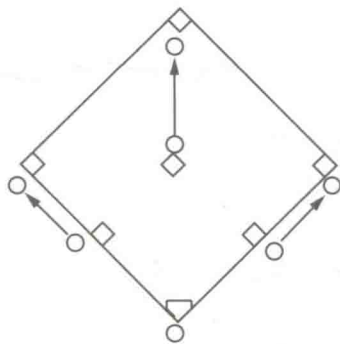


图 2-1-6

(6)多人大小垒间传球练习(图 2-1-6)

练习一：小垒间距离 10~13 米，大垒间距离 15~18 米；练习者立于小垒间各垒

位,按照顺时针、逆时针方向传球各3~5圈;然后迅速跑到大垒间各垒位继续垒间传球。

练习二:全体学生分组计时比赛。

(二)接地滚球

1. 动作要领

(1)准备姿势

正面对球,两眼盯球;两脚平行开立,略宽于肩,脚尖内扣;重心降低,上身前倾,前脚掌着地,屈膝,大腿和小腿约成 90° ;双手前伸,指尖触地并垂直于地面,传球手置于接球手上方,准备保护。

(2)接球

接球的位置位于两脚中间稍向前的位置(右手传球者可略靠近左脚,左手传球者可略靠近右脚);接球手触球后向后缓冲,传球手迅速保护,双手握球收向腹部,接稳来球并准备衔接传球动作。

2. 重点和难点

(1)重点:手形。

(2)难点:判断来球的速度与反弹方向。

地滚球在滚动弹跳的过程中,球刚刚从地面反弹起的瞬间和反弹的最高点是接地滚球最容易的两个接球点(遇到高弹跳的球,无法在最高点接到球时,不能等球或退步接球,一定要尽量争取接前点刚刚弹起的球)。接好这两个点的球,需要接球者具备良好的判断能力、移动速度等多方面的综合素质。

3. 易犯错误和纠正方法

(1)易犯错误:重心太高。

纠正方法:根据来球屈膝或单腿跪地。

(2)易犯错误:漏球。

纠正方法:根据来球屈膝或单腿跪地。

4. 练习方法

(1)接固定球练习:

①沿跑道放置多球,间距2米;练习者按照正确的接地滚球的动作依次将球接起再放回原处;动作熟练后,球的间距加大至5米,接起球后衔接传球动作将球传出。

②两人接固定球练习(图2-1-7)。左为指挥者,右为练习者。

练习者按照指挥者发出的左、中、右的信号,上步接球;接球者接到球后,可以将球放回原处,也可以将球抛给指挥者(每个放球处摆放多球)。练习时,指挥者可以通过声音发出指示;也可以采用暗号指示,比如:左手拇指动,则表示练习者要接左边的球;眨眼表示接中间的球,等等。

(2)自抛接地滚球及对墙抛接地滚球练习。

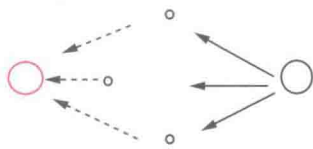


图 2-1-7