



大 / 众 / 健 / 身 / 丛 / 书

球类

主编 王笑



宁夏人民出版社

大 / 众 / 健 / 身 / 丛 / 书



球类

主编 王笑



宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

球类 / 王笑主编. — 银川:宁夏人民出版社, 2009.5

(大众健身丛书/潘义田主编)

ISBN 978-7-227-04088-0

I. 球… II. 王… III. 球类运动 - 基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 068023 号

球 类

王 笑 主编

责任编辑 屠学农

封面设计 晨 皓

责任印制 来学军

宁夏人民出版社 出版发行

出 版 人 杨宏峰

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏飞马彩色印务有限公司

开 本 880×1230mm 1/32

印 张 5.75

字 数 130 千

印 数 5000 册

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04088-0/G·574

定 价 34.00 元(全四册)

版权所有 翻印必究

《球类》编委会

主 编 王 笑

副主编 叶建宝 高朋朋

编 委(按姓氏笔画为序)

王 笑 兰 雷 叶建宝 刘 波

林云绯 段彩虹 高朋朋

编写人员分工

第一章 篮球 叶建宝

第二章 足球 王 笑

第三章 排球 兰 雷

第四章 乒乓球 刘 波

第五章 羽毛球 高朋朋

第六章 网球 林云绯

第七章 毽球运动 段彩虹

Contents 目录

第一章 篮球	● 001
第一节 篮球运动简介	001
第二节 篮球技术	002
第三节 篮球战术	014
第四节 篮球比赛的主要规则	028
第二章 足球	● 033
第一节 足球运动简介	033
第二节 足球基本技术	037
第三节 足球战术	056
第四节 规则介绍	061
第三章 排球	● 067
第一节 排球运动简介	067
第二节 排球技术	068
第三节 基本战术	080
第四节 排球竞赛规则	083
第四章 乒乓球	● 088
第一节 乒乓球运动简介	088
第二节 常用术语	091
第三节 乒乓球基本技术	096
第四节 乒乓球基本战术	112
第五节 乒乓球的比赛规则	115

119	●	第五章	羽毛球
119		第一节	羽毛球运动简介
119		第二节	羽毛球基础技术
135		第三节	羽毛球的步法
141		第四节	羽毛球基本规则
144	●	第六章	网球
144		第一节	网球运动简介
149		第二节	网球基本技术
162		第三节	网球基本规则
166	●	第七章	毽球运动
166		第一节	毽球简介
167		第二节	毽球运动的基本技术与基本 素质
173		第三节	毽球比赛规则与判罚

第一章 篮 球

第一节 篮球运动简介

篮球运动最初是以游戏的形式于 1891 年由美国人奈·史密斯博士创造的。由于当初是用装桃子的提篮作为投掷目标,故取名为“篮球”。随着篮球游戏的不断发展和完美,它就逐渐演变成为一项用球向悬在高处的目标进行投准比赛的球类运动。

篮球运动有进攻和防守两部分。比赛时为了争得场上的主动,在规则允许的情况下,双方都各自力求采取有效的技术和战术将球投入对方的球篮,以争取多得分而赢得比赛的胜利。

现代篮球运动的主要特点是高速度、高强度。无论传球、运球、突破,都要快速、突然、有力,并在激烈对抗中完成技术动作;强调高空技术、高空优势高度的技巧性;传、运、投等技术动作要求达到熟练自如、出神入化的地步;攻守对抗异常激烈,对争抢能力要求很高。

经常参加篮球运动,能改善中枢神经系统的机能,使运动分析器、前庭分析器特别是视觉分析器受到良好的训练,有利于促进学生完成动作的协调性,提高观察、判断和反应的能力,增强循环、呼吸等器官系统的功能。紧张激烈的篮球比赛,还可以培养运动员积极、果断、勇敢、顽强的战斗意志和集体主义精神。



第二节 篮球技术

篮球技术是篮球比赛中运动员为了进攻与防守所采用的专门动作方法的总称。是运动员智能、体能、技能、经验和创造能力等综合体现。

一、移动技术

移动是进攻队员为了改变位置、方向、速度和争取高度运用的各种移动方法的通称。

移动是篮球进攻技术动作的基础，又是完成战术的前提。如果学习和掌握得不扎实，就很难在技术、战术上达到高水平。因此，在篮球技术教学与训练中，首先应从移动学起。学习和运用移动的目的是为了摆脱对手，抢占有利的位置和争夺时机，以便能够合理地、顺利地、完成技术和战术。因此，在学习中必须强调掌握快速、扎实、稳健、灵巧、善变的脚步动作。这样才能促进学习，掌握、提高篮球技术，在激烈的攻守对抗中争得主动和优势。

移动动作方法主要是下肢以踝、膝、髋关节的轴的多个运动动作所组成，上肢加以配合动作。特别是脚、腿、腰、胯的协调用力对控制和转移身体重心，保持身体平衡，起着主要支配作用。移动动作都是通过前脚掌的蹬地、辗地和脚跟先着地的制动抵地动作，并在腰、胯和上肢的协调用力配合下作用于地面，地面给予人体的反作用力克服人体重力、惯性力等来控制身体平衡，从而使人体获得起动、旋转、起跳、制动等姿势的变化。

动作方法与要点

1. 基本站立姿势

在篮球比赛中,进攻队员为了随时向各个方向和位置移动,必须有一个正确的基本站立姿势,即应保持一个稳定而又机动的站立姿势。这样才能为突然的起动,转身和变化重心等动作做好准备。

动作方法 两脚前后或左右开立,距离比肩稍宽,两膝微屈,脚跟微离地,身体重心在两脚之间,上体稍向前倾,抬头含胸,两眼平视前方,两臂屈肘自然置于体侧。

动作要点 两脚分开同肩宽,重心平稳两脚间;两膝微屈稍含胸,两臂屈肘垂体侧。

2. 变向跑

(1)**动作方法** 从右向左变向时,最后一步用右脚前脚掌内侧用力蹬地,同时脚尖稍内扣,迅速屈膝,腰部随之左转,上体向左前倾,移重心,左脚向左前方跨出,然后加速前进。

(2)**动作要点** 变向时,前脚掌内侧用力蹬地,另一脚步迅速朝变向方向迈出第一步。

3. 变速跑

(1)**动作方法** 在跑动中加速时,上体微前倾,用前脚掌短促有力蹬地,步频加快,同时用力摆臂。减速时,步幅适当增大,上体直起,用前脚掌用力抵地来减缓向前的冲力,从而降低跑速。

(2)**动作要点** 加速时,上体前倾,步频加快,蹬跨有力。减速时,上体稍直起,步幅加大控制速度。

4. 侧身跑

(1)**动作方法** 队员向前跑动时,头部与上体侧转向球的方向,脚尖朝向跑动的前进方向,内侧腿深屈,外侧腿用力蹬地,内侧肩在前。



(2)动作要点 面向球转体,切入方向的内侧腿深屈,外侧腿用力蹬地,重心内倾。

5. 跳步急停(一步急停)

(1)动作方法 跑动中用单脚或双脚起跳,使双脚稍有腾空。上体稍后仰,两脚平行或前后同时落地(略宽于肩),形成进攻基本站立姿势。

(2)动作要点 落地时动作轻盈,身体在空中稍向任何一个方向自然侧转,以缓和前冲速度,落地后迅速降低重心,保持身体平衡。

6. 跨步急停(两步急停)

(1)动作方法 急停时先向前跨出一大步,用脚跟先着地并迅速过渡到全脚抵住地面,降低重心,身体稍后仰。第二步落地的同时,两膝深屈并内扣,身体稍侧转,两脚尖自然转向前方,前脚掌内侧用力抵住地面制动向前的冲力,上体稍后仰,两臂屈肘自然张开,然后上体迅速自然前倾帮助控制身体平衡。

(2)动作要点 第一步要用脚步外侧着地,微屈。第二步落地时用前脚掌内侧蹬地制动前冲速度,屈膝降低重心,腰胯用力。

7. 侧滑步

(1)动作方法 两脚平行站立,两膝较深弯曲,上体略前倾,两臂侧伸。向左侧滑步时,左脚向左迈出同时,右脚蹬地滑动,向左脚靠近,两脚保持一定距离,左脚继续跨出。

(2)动作要点 侧滑步时,要保持屈膝低重心的姿势,身体不要上下起伏,两腿不要交叉,重心保持在两脚之间,两眼注视对手。

8. 后撤步

(1)动作方法 做后撤步时,用前脚的前掌内侧蹬地,同时腰部用力向后转动,后脚碾蹬地面,前脚快速后撤,紧接滑步调整防守位置。

(2)动作要点 前脚蹬地后撤要快,后脚碾地扭腰转髋要猛,后撤角度不宜过大,身体不要起伏。

二、投篮技术

投篮是持球队员将球投入篮筐的方法,是篮球运动中最重要的技术。因为任何技术、战术的运用,都是为了创造有利的投篮机会。所以在投篮教学与训练中,应重视掌握正确的、规范的投篮技术动作,并要特别强调投篮的准确性。

投篮动作方法虽然很多,从投篮技术理论分析,都是由投篮的准备阶段(包括思想准备和身体准备)、持球动作(包括双手持球与单手持球)、瞄准方法、出手动作、球飞行的弧线、球的旋转六个环节组成的。

1. 双手胸前投篮

(见图 1-1)

(1)动作方法 双手持球于胸前,肘关节自然下垂,两脚前后或左右开立,两膝微屈,重心落在两脚之间,目



图 1-1 双手胸前投篮

视瞄准点。投篮时,上肢随着脚蹬地两臂向前上方伸出,同时两腕内旋,拇指下压,手腕前屈,食、中指用力拨球,通过指端将球投出。球出手后,两手心自然向下向外翻,脚跟提起,身体随投篮出手方向自然伸展。

(2)动作要点 自然屈肘下垂,投篮时两臂用力均衡,前臂内旋,手指拨球用力与下肢动作要协调一致。

2. 单肩肩上投篮(见图 1-2)

(1)动作方法 以右手投篮为例,右手五指自然分开,手心空



图 1-2 单手肩上投篮

出,用指根以上的部位持球,大拇指与小拇指控制球体,左手扶在球的左侧,右臂屈肘,肘关节自然下垂,置球于右肩前上方,目视球篮。两脚左右或前后开立,两膝微屈,重心落在两脚掌上。投篮时,下肢蹬地发力,右臂向前上方抬肘伸臂,手腕前屈,食、中指用力拨球,通过指端将球柔和地投出。球出手的瞬间,身体随投篮动作向上伸展,脚跟微提起。

(2)动作要点 上下肢协调用力,抬肘伸臂充分,用手腕前屈和手指柔和的拨球将球抽出,中、食指控制方向。

3. 行进间单手高手投篮(见图 1-3)

(1)动作方法 以右手投篮为例,右脚向前跨一大步的同时接球,接着迅速上左脚蹬地起跳,右脚屈膝上抬,双手举球于右肩前上方,腾空后,上体稍后仰,当身体跳到最高点

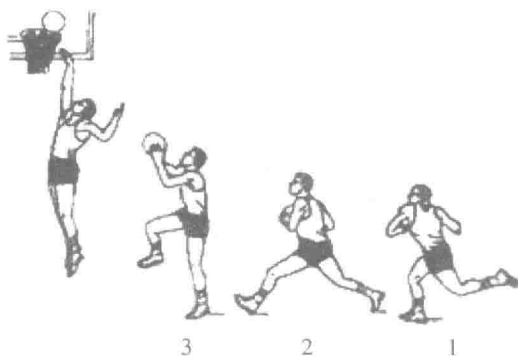


图 1-3 行进间单手高手投篮

时,右臂向前上方伸展,手腕前屈,食、中指用力拨球,通过指端将球投出。球出手后掌心朝下,球向后旋转。

(2)动作要点 节奏清楚,起跳充分,举球、伸臂、屈腕、拨球动作连贯,用力适度。

4. 行进间单手低手投篮(见图 1-4)

(1)动作方法 以右手投篮为例,基本方法与行进间单手肩上投篮相同,只是在第二步要继续加速,向前上方起跳,右手将球引

至右肩侧前上方,持球手五指自然分开,手心朝上,托球的下部。投篮时,借助身体上升的惯性,手臂向前上方伸展,用屈腕、挑指的动作,将球由食、中指端向前柔和地投出。球出手后掌心向上,球向前旋转。

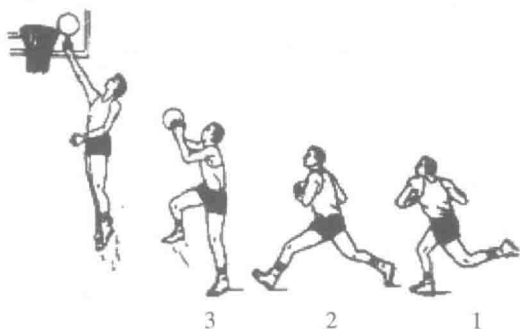


图 1-4 行进间单手低手投篮

(2)动作要点 身体向前上方伸展,腕指上挑动作要协调。

5. 原地跳起单手肩上投篮(跳投)(见图 1-5)

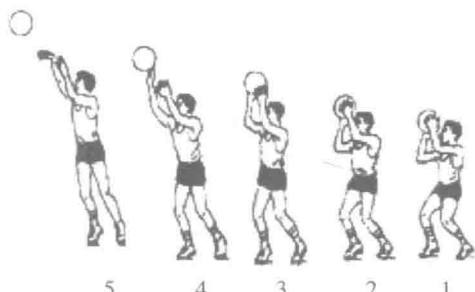


图 1-5 原地跳起单手肩上投篮

(1)动作方法 以右手投篮为例。两手持球于胸前,两脚左右或前后开立。两膝微屈,重心落在两脚之间。起跳时,迅速屈膝,脚掌用力蹬地向上起跳,同时双手举球于右肩上方,右手持球,左手

扶球的左侧方,当身体接近最高点时,左手离球,右臂向前上方伸展,手腕前屈,食、中指拨球,通过指端将球投出。落地时屈膝缓冲。

(2)动作要点 起跳垂直向上,起跳与举球、出手动作应协调一致,在接近最高点时出手。

6. 接球急停跳起投篮

(1)动作方法 在快速移动中接球,同时急停(跳步急停或跨步急停),突然起跳,避开防守。投篮出手动作方法与运球急停跳起

投篮相同。

(2)动作要点 跳(跨)步急停接到球,屈膝蹬地突然跳;同时举球肩上方,伸臂屈腕指拨球。

三、运球和突破技术

持球队员在原地或移动中,用单手连续按拍和迎引从地面反弹起来的球叫做运球。是队员在比赛中携带球移动的唯一方法;是控制、支配球,组织战术配合及突破防守的重要手段。

1. 高运球

(1)动作方法(见图 1-6) 两脚前后开立,两膝微屈,上体稍前倾,目视前方。运球手臂自然弯曲,以肘关节为轴,用手按拍球的后侧上方,球的落点在身体侧前方,其反弹高度在腰、胸之间。

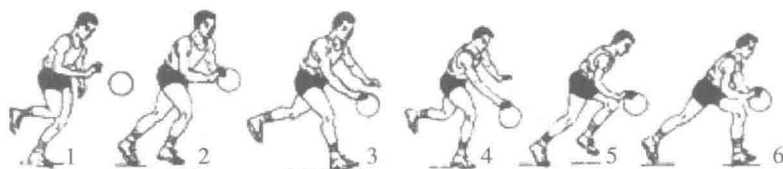


图 1-6 高运球

(2)动作要点 手脚配合协调,手按拍球的部位合理。

2. 低运球

(1)动作方法(见图 1-7) 两膝深屈,重心下降,上体前倾,用上体和腿保护球。同时,用手短促地按拍球的后上方或后侧方,其反弹高度在膝关节以下,以便控制球和摆脱防守继续运球。

(2)动作要点 重心降低,上提前倾,按拍球短促有力。

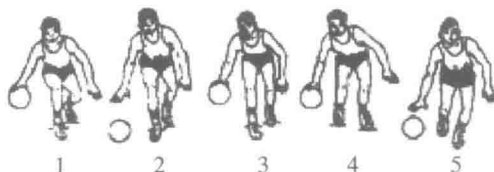


图 1-7 低运球

3. 运球急停急起

(1)动作方法 运

球急停时,利用跨步急停动作,用手按拍球的前上方,变为暂时的原地运球,用臂、身体和腿保护球;急起时,身体重心迅速前移,后脚用力蹬地跨出,同时用手按拍球的后上方,推球前进。

(2)动作要点 转移重心快,脚蹬、抵地有力,按拍球的部位要正确,全身协调一致。

4. 体前变向换手运球

(1)动作方法 运球队员从对手右侧突破时,先向对手左侧变向运球,然后突然改变方向向右侧突破。变向时,右手按拍球的后上方,把球从自己的右侧按拍到左侧前方,同时,右脚向左脚前方跨出,上体左转,用肩保护球,然后换手运球加速前进。

(2)动作要点 右手变左手运球时,手球配合要合理,变向要及时。

5. 运球转身

(1)动作方法(见图 1-8) 以右手运球为例,变向时左脚向前跨一步为中枢脚,右手按拍球的右侧前方,随着后转身动作,将球拉向身体的后侧方,然后换左手运球,从对手的右侧突破后加速前进。

(2)动作要点 运球转身时要降重心,拉球动作和转身动作要连贯。

6. 背后运球

这是在运球前进中,当遇到对手堵截一侧时,而且距离较近而无法采用体前变向运球时,所采用的一种运

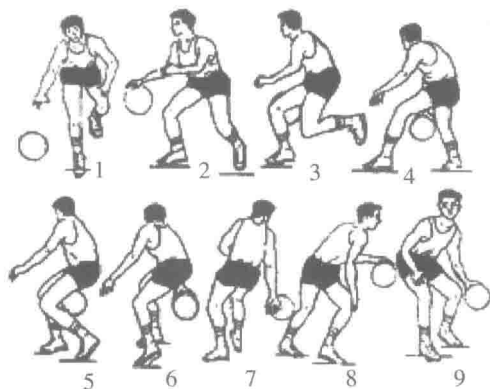


图 1-8 运球转身

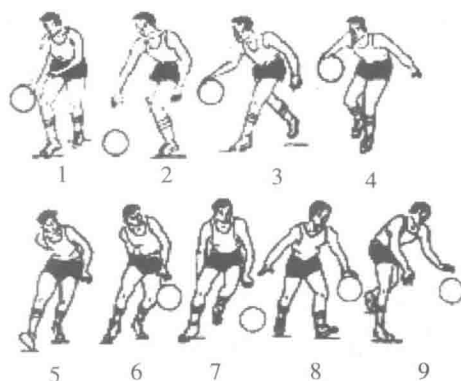


图 1-9 背后运球

球方式。

(1)动作方法 运球队员如从对手右侧突破时,先向对手左侧运球,当对手身体重心向左侧移动时,突然快速地用右拉拍球的右外侧,同时右脚向前跨出,将球从背后向自己左侧前方拍按。随着左脚迅速左

前跨出,并立即换左手运球,侧肩保护球,快速突破对手(见图 1-9)。

(2)动作要点 背后运球时抬头目视对手,手拉拍球的右外侧,手、脚、腿、身体协调配合,换手运球加速前进。

7. 交叉步突破

(1)动作方法 以右脚做中枢脚为例。两脚左右开立,两膝微屈,重心降低,持球于胸腹之间。突破时,左脚前脚掌内侧迅速蹬地,上体稍向右转,左肩向前下压,重心向右前方移动,左脚向右侧前方跨出,将球置于右侧,接着运球,中枢脚蹬地向前跨出并迅速超越防守。

(2)动作要点 蹬跨积极,转体探肩保护球。

8. 同侧步突破

(1)动作方法 以左脚做中枢脚为例,突破时,左脚内侧蹬地,右脚迅速向对手左侧方跨出一大步,同时向右侧转体探肩,重心前移,球移至右手并堆放球于右脚斜前方,左脚迅速跨步抢位,加速超越对手。

(2)动作要点 起动突然,跨步、堆放球快速连贯,中枢脚离地

前球要离手。

四、传接球技术

1. 双手胸前传球

双手胸前传球是一种最基本而又最常用的传球方法。这种传球快速有力,可在不同方向、不同距离中使用,而且便于和突破、投篮等动作相结合。

(1)动作方法(见图 1-10) 双手持球于胸腹之间,两肘自然下垂靠近体侧,身体成基本站立姿势,眼平视传球目标,传球时后

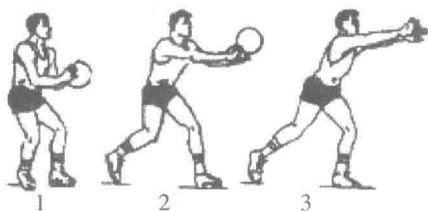


图 1-10 双手胸前传球

脚用力蹬地发力,身体重心前移,两臂前伸,两手腕随之旋内,用食、中指拨球,将球传出;球出手后,两手心向下,略向外翻。

(2)动作要点 持球动作正确,用力协调、连贯,食、中指拨球。

2. 单手胸前传球

(1)动作方法 双手持球于胸前,右手传球时,双手将球引至右肩前方,右手腕稍向后伸,手心向前,左手扶球的侧下部,出球时右臂短促前伸,手腕急促向前屈,用食指、中指、无名指拨球,将球传出。

(2)动作要点 前臂短促前伸,手腕前屈快速、有力,食指、中指、无名指拨球。

3. 单肩上传球

(1)动作方法 双手持球于胸前,两脚平行开立,右手传球时,左脚向传球方向跨出半步,右手靠左手指拨送球的力量将球引至右肩侧上方,右关节引展,大小臂自然弯曲,手腕稍向后屈,持球的后下方,左肩对着传球方向,重心落在右脚上。传球时,右脚蹬地发