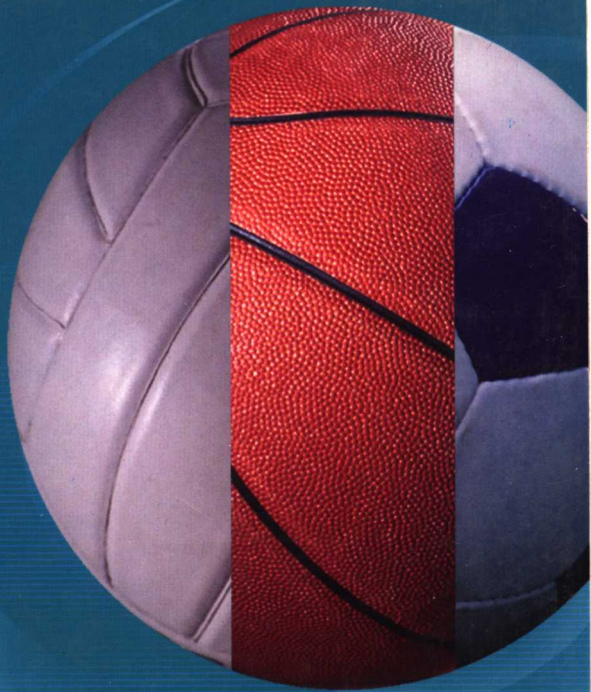




◎ 宋志平 苗波 主编

篮球·排球·足球 教程



山东大学出版社

普通高校体育教学改革系列教材

篮球·排球·足球教程

宋志平 苗 波 主 编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球·排球·足球教程/宋志平,苗波主编. —济南:山东大学出版社,2006.9

ISBN 7-5607-3201-1

I. 篮...

II. ①宋...②苗...

III. ①篮球运动—高等学校—教材

②排球运动—高等学校—教材

③足球运动—高等学校—教材

IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079782 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

安丘市意中印务有限责任公司印刷

850×1168 毫米 1/32 12.875 印张 322 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价:16.80 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

《篮球·排球·足球教程》编委会

主 编	宋志平	苗 波	
副 主 编	王 丽	高 辉	
执行主编	苗 波		
编 委	刘秀萍	孙玉燕	贺海宁
	吕海东	牟利明	

前 言

高等学校体育教学,是高校体育教育的基本形式和主要途径,是提高学生道德修养、心理健康和身体素质的重要手段。为适应我校体育教学改革发展的需要,我们承担了《篮球·排球·足球教程》的编写工作。教材本着针对性、实践性、科学性、通俗性的原则,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,从教育、教学、训练和竞赛的实际出发,理论结合实践,既注重实际能力的培养,又重视综合素质的提高。

为了满足大学生自身发展和增加理论知识的需要,我们借鉴了国内外高等学校体育课程建设和教学改革方面的成功经验,围绕培养学生终身体育意识和健康教育这一中心目标,更新观念,开阔视野,向学生介绍了篮球、排球、足球的基本理论知识和学习技巧。

本书编写过程中,我们深深感到,没有前人和同时代学者们的辛勤劳动和丰硕的研究成果,我们就不可能编写出这部教材。因此,对于书中直接和间接引用的资料,我们对作者表示诚挚的谢意!

本书由宋志平、苗波任主编,王丽、高辉任副主编。



书中的编写顺序为:篮球篇第一章和第五章由孙玉燕编写,第二章、第三章和第四章由苗波编写,第六章由贺海宁、吕海东、牟利明编写,排球篇第一章、第七章由刘秀萍编写,第二章、第三章、第四章、第五章和第六章由王丽编写;足球篇由高辉编写。全书由苗波统稿,宋志平、苗波审校。

由于我们编写水平有限,加之出书时间仓促,书中难免存在一些不足,希望广大读者批评指正。

编 者

2006.5.10

目 录



第一篇 篮 球

第一章 篮球运动概述.....	(1)
第一节 篮球运动的起源与演变.....	(2)
第二节 中国篮球运动的发展概况.....	(6)
第二章 篮球基本功训练	(10)
第一节 篮球基本功概述	(10)
第二节 篮球基本功训练内容示意图	(11)
第三节 篮球运动技术原理	(13)
第三章 篮球技术教学与训练内容及方法	(15)
第一节 基础动作	(15)
第二节 进攻技术	(50)
第三节 防守技术	(61)
第四章 篮球专项身体素质训练	(72)
第一节 篮球专项力量素质训练	(72)
第二节 篮球专项速度素质训练	(74)
第三节 篮球专项耐力素质训练	(76)
第四节 篮球专项灵敏素质训练	(77)
第五节 篮球专项弹跳素质训练	(78)

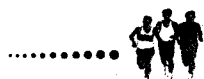


第六节 篮球专项柔韧素质训练	(80)
第五章 篮球战术运用	(82)
第一节 进攻战术基础配合	(83)
第二节 防守战术基础配合	(92)
第三节 快攻与防守快攻	(98)
第四节 人盯人防守与进攻	(105)
第五节 区域联防与进攻区域联防	(115)
第六章 裁判法	(119)
第一节 篮球裁判工作的意义和要求	(119)
第二节 篮球裁判员的职责	(120)
第三节 比赛通则	(121)
第四节 违 例	(122)
第五节 犯 规	(126)



第二篇 排 球

第七章 认识排球运动	(131)
第一节 排球运动概述	(131)
第二节 排球运动发展概况	(135)
第八章 排球技术	(145)
第一节 排球技术的基本理论	(145)
第二节 准备姿势与移动	(146)
第三节 垫 球	(151)
第四节 传 球	(158)
第五节 发 球	(166)
第六节 扣 球	(171)
第七节 拦 网	(177)
第九章 排球战术	(180)



第一节	排球战术的基础理论	(180)
第二节	阵容配备与位置交换	(182)
第三节	个人战术	(188)
第四节	集体进攻战术	(192)
第五节	集体防守战术	(195)
第六节	排球技战术的自我评价	(204)
第十章	排球竞赛规则、裁判法及比赛欣赏	(206)
第一节	竞赛制度、编排与成绩计算	(206)
第二节	裁判工作	(211)
第三节	欣赏排球比赛	(232)
第十一章	排球运动员的体能训练	(234)
第一节	体能训练概述	(234)
第二节	体能训练中有关身体素质训练的理论与练习方法	(235)
第十二章	排球运动员的心理特征及训练	(246)
第一节	专项心理特征	(246)
第二节	心理训练的基本理论	(250)
第三节	心理训练的方法	(254)
第十三章	其他形式的排球运动	(259)
第一节	沙滩排球	(259)
第二节	软式排球及比赛规则	(261)
第三节	小排球	(264)
第四节	气排球	(266)
第五节	其他排球活动简介	(267)



第三篇 足 球

第十四章	足球运动概述	(270)
第一节	现代足球运动的起源与发展.....	(270)
第二节	国际足球联合会.....	(273)
第三节	世界性足球大赛.....	(274)
第十五章	足球运动训练	(277)
第一节	足球技能形成过程分析.....	(277)
第二节	初级足球教学目标与内容.....	(280)
第三节	提高级足球教学目标与内容.....	(300)
第四节	高级足球教学目标与内容.....	(354)
第十六章	足球规则与裁判法	(368)
第一节	足球竞赛规则简析.....	(368)
第二节	足球竞赛裁判法简析.....	(384)
第三节	小型足球竞赛规则与裁判法.....	(395)
主要参考文献		(402)

第一篇 篮 球

第一章 篮球运动概述

篮球运动是一项技能类同场对抗的集体运动项目,其基本活动方式是围绕着悬挂于离地 3.05 米、直径 0.45 米的篮筐,以周长 75~78 厘米、重 600~650 克的篮球展开空间和时间的争夺,运用多种方法和手段力求将其投中对方篮筐并极力阻止对方投篮,从而展开激烈的攻守对抗的一项体育活动。

篮球运动以其独特的魅力,从创始时的一项游戏活动发展成为当今世界体坛中的重要竞技项目,吸引着亿万爱好者。如今世界各个角落都有篮球爱好者和参与者,其顽强的生命力源于它独特的活动形式,它充分地展示了人类拼搏进取的精神及聪颖与睿智的和谐统一,并使参与者达到身心全面发展的目的。

现代篮球运动是一项集体性、综合性、围绕高空展开立体型攻守对抗的活动性游戏,各年龄阶段的人士均可参与,能达到愉悦身心、强身健体,进而提高社会文明,充实人们业余文化生活的目的。经常参加篮球运动,可以培养人们团结协作的集体主义精神和机智果断、勇于拼搏的作风。篮球运动是增进学生身心健康,全面促进素质教育的手段之一。

篮球运动以其独特的特点和魅力,吸引并深受世界各国人民群众的喜爱,国际篮球业余联合会已成为单项体育人口最多的国



际单项运动协会。四年一度的奥林匹克运动会男、女篮篮球比赛,世界男、女篮篮球锦标赛,美国 NBA 职业比赛这三大赛事代表着世界篮球运动的最高水平,汇集着世界最强的篮球队和最著名的篮球明星。篮球运动的发展历程折射出人类从个体到集体、从民族到国家的一种自强精神。

第一节 篮球运动的起源与演变

一、篮球运动的起源

篮球运动起源于美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(即春田市)基督教青年会干部训练学校,是由在加拿大出生的体育教师詹姆士·奈·史密斯(James Nai Smith)1981 年发明的。当时他受启发于当地摘桃扔入桃筐的活动性游戏,即在一块场地的两端设置两个竹制桃筐,开展投篮比赛,这便是篮球运动的雏形。

奈·史密斯博士将在室外开展的篮球游戏移至室内,并将桃筐悬挂在室内两侧离地面 10 英尺(3.05m)高的墙壁上,以足球代替其他物体向篮筐中投掷,展开攻守对抗的游戏比赛。最初,由于篮筐底部是封闭的,投进的球不能下落,故每当球满后,便要架梯攀上将球取出,十分不便。后来将篮筐底部去掉,并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱架上,移至场地两边。为了避免将球投掷到场外影响观看者,曾在篮筐后部设有挡网,有些还用网状装置围住整个场地,类似一个大网笼。因此,有些国家和某些版本的书刊上仍将篮球运动称为“笼球运动”。正是由于这种活动的游戏性和趣味性较强,又能起到较好的健身作用,所以在游戏的基础上很快充实了活动内容,制定了某些限制性的规则(1892 年制定了十三条简易规则)。不断改革比赛方式,使这项受人喜爱的游戏逐步演变成了有章可循的现代篮球运动。



二、现代篮球运动的发展概况

现代篮球运动的发展大体经过五个阶段。

(一) 试行阶段

最初篮球运动作为一种游戏,无明确的竞赛规则,场地大小、活动人数不限,仅在室内一块狭长的空地两端各放一只桃筐,竞赛时把参加者分成人数相等的两队,分别横排站在场地两端界限外,当竞赛主持者在边线中心点把近似现代足球大小的球,向场地中心区抛起后,两队便集体向落球点奔去抢球,随即展开攻守对抗,球进筐为得一分,累计得分多者为胜,而每进一球后都需要重新开始。

最初的活动目的是为了让更多的学生在冬季参与室内游戏活动,场地没有区域划分,也没有比赛时间的明显限制。但由于攻守投篮的争夺十分激烈,往往出现粗野动作和一些不利于活动正常进行的现象。为此在 1892 年制定了十三条简易规则。如规定不准用手或脚对对方队员进行打、推、拉、绊、捶,违者第一次记犯规,第二次就判犯规者停止比赛,直至对方投进一个球方才允许该犯规队员再次进入场地比赛,对故意或具有伤害性质的犯规行为,则取消犯规者这场比赛的资格,而且该队不得换人。

1891~1920 年,由于篮球比赛的趣味性较强,在美国教会学校迅速得以推广。同时,通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往,篮球运动随着美国文化和宗教在 1891~1920 年期间先后传到南美洲、欧洲、亚洲、澳洲以及非洲。

(二) 完善推广阶段

进入 20 世纪 30 年代以后,篮球运动迅速向欧、亚、非、澳四大洲的许多国家推广扩展,单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。1932 年 6 月 18 日,在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐



克、阿根廷欧洲 8 国的代表酝酿组织国际业余篮球联合会。以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际统一的竞赛规则 13 条。例如:规定上场人数为 5 人;场地上增加进攻限制区;竞赛时间为 20 分钟一节,共赛两节;进攻队在后场得球后必须 10 秒过中线,不得再回后场等。1936 年在第 11 届奥运会上,篮球运动被列为男子正式竞赛项目,现代篮球运动从此登上国际竞技舞台。

(三)普及发展阶段

20 世纪 50~60 年代,现代篮球运动在世界各地广泛普及,特别是随着其技术、战术的创新,规则与技战术之间的不断制约和相互促进,迫使篮球运动员高度增长加速。如美国巨型运动员张伯伦、前苏联巨型运动员克鲁明及女运动员谢苗诺娃等。高度开始成为现代篮球竞赛项目中决定胜负的重要因素之一。高大队员的威震篮坛,迫使篮球规则在场地和时间上对进攻队加强了新的限制。如 20 世纪 50 年代将篮下门字形 3S 区域扩大成梯形 3S 区;一次进攻有 30 秒的限制等。

攻守区域的扩大,高度与速度的相互交叉、渗透,使比赛的速度、技术、准确性、争夺篮下的优势,成为竞赛胜负的重要保证,有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。20 世纪 60 年代末,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度、速度与技术结合的美洲型打法,以前苏联为代表的高度、力度和速度相结合的欧洲型打法,以韩国、中国为代表的矮、快、灵、准结合的亚洲型打法,篮球运动到了普及、发展的新阶段。

(四)全面提高阶段

进入 20 世纪 70 年代以后,2 米以上的队员大量涌现,篮球竞赛空间争夺愈发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐,高空技术的发展使得占有高空优势成为实力发展的保证,篮球竞赛名副其实地成了巨人们的“空间游戏”。但一种攻击性防守——全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型防守战术,展现出新的制高



威力,传统的单一型的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定的阵型打法,被全面化、整体型、综合性频繁移动中穿插掩护的运动中打法所取代。20世纪80年代中期,篮球竞赛规则对进攻时间(由30秒改为24秒)、犯罚等又作出了新的修正,规定了远投区,增加了3分球规定等。篮球运动向更高水平全面提高和发展。

(五)创新、完善阶段

进入20世纪90年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛,给世界篮球运动开创了新的发展方向。1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上,以美国“梦之队”中的超级球星乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技巧表演,把这项运动技艺表现得更加充实完善,战术打法更为简练实用。从此以后,世界篮球运动发展跨入了融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,标志着现代篮球运动整体结构、优秀运动员综合智能结构,以及运动员的体能、智能与掌握、运用篮球技战术的能力结构发生了质的变化。如赛制不断变革,规则不断修订,展现出现代篮球当代化的教育、科技、艺术、文化气息。比赛空间争夺更安全、更合理、更具观赏性。由此可见,现代篮球运动的发展,是从低级向高级逐步推进的,是由一个国家的地方性游戏发展变化成为区域性文化活动,再发展成为竞技项目,进而成为世界范围的体育文化现象。现代科学技术的发展和人类不断完善自己的愿望,都将促使篮球运动向着新的技艺性、文化性、观赏性、商业性不断发展和完善。

百年来,篮球运动从游戏型活动到竞技运动再到科学学科,不断地演进发展。到2002年底,已有212个国家和地区(亚洲42个、欧洲50个、美洲43个、非洲52个、大洋洲24个)成为国际篮球联合会成员。篮球运动已真正成为国际体育组织中单项运动人口最多、最受世界人民喜爱的体育项目。



第二节 中国篮球运动的发展概况

一、中国篮球的传播

1895年,美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理(Willard Lyon),在中国传教时,将篮球运动介绍到中国天津市,这就是现代篮球运动在中国的起源。因此,天津市是我国篮球运动的发源地。1896年,天津基督教青年会举行了我国第一次篮球游戏表演,从此篮球运动逐步由天津向全国传播、推广。

二、现代篮球运动在中国的发展

自从篮球运动在我国天津落户后,这项运动很快就波及北京、上海、广州等沿海城市,开始时仅为青年会的一些会员专有,以后便逐渐在一些城市的教会学校里作为课外活动开展起来。但由于这一时期,中国社会正处于半封建半殖民地时期,篮球运动传入后,必然不可能为民所用,为民所乐,更难得到当局的重视和有组织的传播、普及,基本上处于自发、自筹、自流的状态。可是由于篮球运动特有的趣味性和健身性,深受青少年学生的喜爱。经过近十年的传播,篮球运动就成为20世纪初大、中学校的主要体育活动,并从学校传入社会,在更大的范围引起了人们的注意和兴趣。

20世纪30年代,由于中国共产党和各边区政府重视开展体育活动,在革命根据地,篮球运动受到广大人民群众和红军、八路军将士的喜爱,无论在井冈山,在瑞金,在长征途中,还是在陕甘宁边区,在延安,在晋察冀解放区,篮球运动和各種篮球竞赛都十分活跃。当时在延安开展的“10分钟运动”的活动中,篮球是一项许多人积极参与的运动,而且每当休息日都组织篮球比赛。当



时特别引人注目,在国内享有盛誉的是1938年八路军一二〇师师长贺龙和政委关向应亲自组建的“战斗篮球队”,以及抗日军政大学分校以东北干部为主组成的“东干篮球队”,他们共同的特点是宗旨明确、纪律严明、斗志顽强、打法泼辣、体能良好,充分反映出中国共产党领导下革命军人的优良道德品质和战斗风格,给根据地军民留下了深刻的印象。这不仅有力地推动了篮球运动在这些地区的普及与提高,而且成为当今我国部队篮球的优良传统。

1945年抗日战争胜利后,篮球运动开始活跃起来,特别是篮球竞赛活动较前频繁,天津、北京、上海以及东北地区涌现出不少新球队。1946年菲律宾华侨组成的“群声”篮球队回国进行访问比赛,先后在上海、南京、无锡等地,以其先进的技术动作和快速灵活的战术配合,战胜了国内许多强队,取得了15场比赛的全部胜利,被当时的篮球界和体育新闻界誉为“中国篮球技、战术的分水岭”,“中国篮球史上的重要一页”。此外,“群声”队的技战术配合的训练方法和手段,为国内篮球队的训练增添了新的内容,这也说明了这一时期由于战争使国内篮球运动十余年来停滞不前,与国外篮球运动发展水平有了较大差距。但值得一提的是,在此期间,我国篮坛宿将黄柏龄首创“跳起滞空单手投篮”和“运球突破急停跳投”技术,他对这些技术的掌握和使用,比美国人要早三年,被篮球界誉为“祖师爷”,这也是我国篮球运动员在世界技术发展史上写下的光辉一页。

1949年新中国成立后,我国篮球运动进入了空前的普及、发展和提高时期。经过十几年的实践,逐步形成了一部集篮球竞赛、社会群众性活动、学校篮球教学、篮球科研与篮球基础理论为一体的中国运动发展史。

举办篮球竞赛是中国篮球运动的突破口,是普及与提高的标志。20世纪50年代初在北京成立的中央体训班中就设有篮球队。为了学习先进经验和打法,我国主管部门加速组织了专门队