



体育专项课系列教材

# 球类运动

## ——足球、篮球、排球

Qiulei Yundong

Zuqiu Lanqiu Paizhu

● 主 编 曹 玲  
副主编 何志强 陈哲夫



 大连理工大学出版社

# 《共产党宣言》

共产党宣言

马克思 恩格斯 著

中共中央文献研究室 编

中共中央文献研究室  
编



体育专项课系列教材

# 球类运动——足球、篮球、排球

主 编 曹 玲

副主编 何志强 陈哲夫

大连理工大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

球类运动：足球、篮球、排球 / 曹玲主编. — 大连：  
大连理工大学出版社，2013.12  
体育专项课系列教材  
ISBN 978-7-5611-8245-1

I. ①球… II. ①曹… III. ①足球运动—基本知识  
②篮球运动—基本知识③排球运动—基本知识 IV. ①G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 223784 号

大连理工大学出版社出版

地址：大连市软件园路 80 号 邮政编码：116023

发行：0411-84708842 邮购：0411-84703636 传真：0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: http://www.dutp.cn

大连美跃彩色印刷有限公司 大连理工大学出版社发行

---

幅面尺寸：170mm×240mm	印张：17.75	字数：384 千字
2013 年 12 月第 1 版	2013 年 12 月第 1 次印刷	

---

责任编辑：邵 婉

责任校对：齐 跃

封面设计：波 朗

---

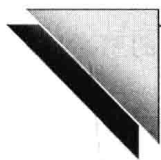
ISBN 978-7-5611-8245-1

定 价：33.00 元

# 体育专项课系列教材编审委员会

主 审 孟昭莉 徐 坚  
审 委 元文学 张树山 曹 平 夏培玲  
主 编 李芄松  
副 主 编 曹 玲 谭希颖 杨雨龙 张晓萍  
编 委 (按音序排序)  
陈哲夫 韩 飞 何志强 姜 勇  
刘海斌 刘 君 刘军毅 刘立清  
王宝智 王庆勇 徐 坚 杨树叶  
张 钰 朱振楠

# 序



健康的体魄和健全的身心是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。2007年中共中央、国务院发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号),指出青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是国家综合实力的重要方面。体育锻炼是提高学生健康素质的有效途径,对青少年思想品德、智力发育、审美素养和健康生活方式的形成具有不可替代的作用。大学是青少年接受学校教育获取专业技能的最后一站,在最后阶段的学校生活中,确立身心健康第一的理念,养成自我体育锻炼的习惯,将是他们今后全面发展的保证。大学体育课程是素质教育的一个重要组成部分,是实施素质教育与提升学生体质健康水平的关键。

体育是通过计划性的身体活动培养学生的全人教育领域,通过竞争项目、机会项目、表演和模仿、冒险项目等形式,表现出体育独有的生理价值、心理价值和社会文化价值。以育人为目标的大学体育课程体系应该在课程决策中蕴含这种意识形态和社会文化对教育的信念和价值取向,实现学生综合素质的培养。体育素养是在先天遗传素质的基础上,在长期的体育教育过程中形成和发展起来的,是引导学生正确认识体育,指导学生参与体育活动的理论和思想基础,包括体质水平、体育知识、体育技能、体育意识、体育个性、体育品德等方面的要素。

本专项系列教材分为四册。坚持以继承与发展、创新与提高为出发点,对各体育运动项目教材的内容进行了丰富和优化,旨在加强学生创新精神、意志品质与实践能力的培养,教材紧密围绕培养目标,全面系统地介绍了各运动项目的文化内涵、基本技术与战术、游戏、训练及竞赛的组织与编排、场地与设备等内容。同时还汲取近年来发展的新成果,充实了新概念、新观点、新技术、新战术以及教学与训练的新方法,

## 2 球类运动——足球、篮球、排球

可作为普通高等学校体育及本、专科体育普修课教材,也可作为从事各项目教学与训练工作者的参考用书。

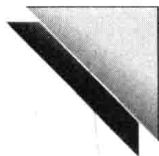
本系列教材全体参编人员以严谨治学的精神和高度的责任感,对有关的理论问题进行了反复的研讨和论证,通过争鸣,最终形成共识。在教材的出版过程中,得到了大连理工大学出版社的大力支持,在此表示衷心的感谢!

由于编写人员水平所限,书中难免会出现不妥或错漏之处,恳请广大读者批评指正,以求日臻完善。

系列教材编审组

2013年8月1日

# 前 言



本教材以落实国务院《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中提出的“学校教育要树立健康第一、终身体育的指导思想”为宗旨,以深入贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为目标,广泛汲取同类教材的精髓,结合近年来普通高校体育课课程的发展需求,精心设计和编写而成。

本教材共 15 章,分为足球、篮球和排球三大部分,各部分均采用“理论介绍”、“技术讲解”、“战术分析”、“角色分配”、“规则介绍”等模块。在内容上,力求融理论与实践为一体,做到遵循运动学习的客观规律,掌握各项目发展最新动态,将运动项目文化、技战术有机结合;在形式上,力争图文并茂,深入浅出、通俗易懂。通过提高大学生的体育与健康意识,发展学生的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯,提升学生的体育学习兴趣,来实现“健康第一”、“终身体育”的最终目的。并通过足球、篮球和排球的团队战术的学习与配合,以期学生在竞争、友谊、合作、意志、精神等方面得到熏陶。

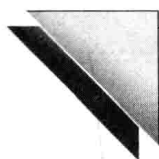
本教材是在大连理工大学体育教学部专项系列教材编写组和从事足球、篮球和排球的资深教师指导下完成的,足球、篮球、排球部分各由何志强、陈哲夫、曹玲执笔,全书由曹玲负责统稿。尽管本教材的编写经历了长时间的酝酿和反复修改,但错误和不妥之处在所难免,恳请专家、同行和广大读者提出宝贵的意见。

编 者

2013 年 8 月



# 目 录



## 第一部分 足 球

<b>第一章 足球运动理论</b> .....	3
第一节 足球运动发展史.....	3
第二节 足球运动特征.....	5
第三节 足球运动赛事介绍.....	6
<b>第二章 足球运动技术</b> .....	11
第一节 踢球技术 .....	11
第二节 接球技术 .....	15
第三节 运球技术 .....	18
第四节 抢截球 .....	20
第五节 头顶球 .....	21
第六节 掷界外球 .....	23
第七节 守门员技术 .....	24
<b>第三章 足球运动战术</b> .....	28
第一节 接应技巧 .....	28
第二节 紧逼与保护 .....	31
第三节 局部进攻配合 .....	37
第四节 常见的进攻打法 .....	43
第五节 常见的防守打法 .....	51
第六节 定位球的进攻与防守 .....	54

## 2 球类运动——足球、篮球、排球

第七节 比赛阵形 .....	65
第八节 比赛原则 .....	72
第九节 比赛战术运用中的几个因素 .....	73
<b>第四章 足球运动角色任务 .....</b>	<b>76</b>
第一节 前锋 .....	76
第二节 前卫 .....	76
第三节 后卫 .....	77
第四节 守门员 .....	77
第五节 裁判员 .....	78
第六节 教练员 .....	79
第七节 队医 .....	80
<b>第五章 足球运动竞赛及规则 .....</b>	<b>81</b>
第一节 足球竞赛规则 .....	81
第二节 足球裁判法简介 .....	84

## 第二部分 篮 球

<b>第六章 篮球运动理论 .....</b>	<b>93</b>
第一节 篮球发展史 .....	93
第二节 篮球运动的作用 .....	95
第三节 篮球运动赛事及特征 .....	96
<b>第七章 篮球运动技术 .....</b>	<b>99</b>
第一节 移动技术 .....	99
第二节 传、接球技术 .....	103
第三节 投篮技术 .....	107
第四节 运球和持球突破技术 .....	113
第五节 防守技术 .....	118
第六节 抢篮板球技术 .....	120
<b>第八章 篮球运动战术 .....</b>	<b>122</b>
第一节 篮球基本战术概述 .....	122
第二节 篮球战术分类——进攻 .....	124
第三节 篮球战术分类——防守 .....	142

第九章 篮球运动角色	155
第一节 球队组成及场上位置	155
第二节 场外角色及职责	158
第十章 篮球运动竞赛及规则	164
第一节 篮球竞赛规则	164
第二节 篮球运动竞赛篇——篮球联赛制	171
第三节 篮球竞赛的组织管理	173
<b>第三部分 排 球</b>	
第十一章 排球运动理论	181
第一节 排球运动的发展史	181
第二节 排球运动的特征及发展趋势	184
第三节 排球主要赛事	187
第十二章 排球运动技术	192
第一节 准备姿势与移动	192
第二节 垫球	198
第三节 传球技术	203
第四节 发球技术	209
第五节 扣球技术	213
第六节 拦网技术	217
第十三章 排球运动战术	221
第一节 战术概念与特点	221
第二节 阵容配备与位置交换	223
第三节 个人战术	226
第四节 集体进攻阵形	228
第五节 集体防守战术	230
第六节 攻防转换	232
第十四章 排球运动角色	234
第一节 场上队员	234
第二节 其他角色	238

## 4 球类运动——足球、篮球、排球

第十五章 排球运动竞赛及规则	245
第一节 排球规则的演变	245
第二节 比赛组织工作	250
第三节 比赛主要规则与裁判方法	253
第四节 裁判员的哨音与手势	262
参考文献	272

# 第一部分

---

## 足 球



# 第一章

## 足球运动理论

### 第一节 足球运动发展史

#### 一、足球运动的起源

足球运动是一项古老的体育活动,源远流长。据说,希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种类似足球的游戏了。他们在一个长方形场地上,将球放在中间的白线上,用脚把球踢滚到对方场地上,当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。到19世纪初叶,足球运动在当时欧洲及拉丁美洲一些国家特别是在资本主义的英国已经相当盛行。1848年,足球运动的第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生了。然而众多的资料表明,中国古代足球的出现比欧洲更早,历史更为悠久。我国古代足球被称为“蹴鞠”或“蹋鞠”(图1-1)，“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是球名。1958年7月,国际足联现任主席阿维兰热博士来中国时表示:足球起源于中国。



图 1-1

#### 二、足球运动的发展史

##### (一)世界现代足球运动发展简况

###### 1. 现代足球运动的诞生

1863年10月26日,英国成立了世界上第一个足球组织——英国足球联合会,并确定了统一的足球规则,因此世界足坛把这一天称之为足球运动的生日。

###### 2. 国际足球联合会

为了适应现代足球运动发展的需要,于1904年5月21日在巴黎,由法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、丹麦、荷兰等国的代表发起成立国际性的足球组织——国际足球联合会。随后,世界各大洲的足球联合会相继成立。

## (二) 亚洲现代足球运动发展简况

### 1. 亚洲足球运动现状

现代足球运动在亚洲开展得比较晚,虽然近些年来亚洲现代足球运动发展得比较快,并且有了长足的进步,但是与欧、美足球运动水平相比还有很大差距。

### 2. 亚洲足球联合会及其举办的比赛

亚洲足球联合会(简称“亚洲足联”)成立于1954年,中国于1974年正式加入亚洲足联。亚洲足联举办的足球比赛:一是亚洲杯,自1956年开始,每四年举行一届,至今已举行15届;二是亚运会足球比赛,自1951年开始,每四年举行一届,至今已举行了16届。此外还有世界杯预选赛、奥运会预选赛等。

## (三) 我国现代足球运动发展简况

### 1. 现代足球运动的传入及新中国成立前的足球运动

1840年鸦片战争后,香港沦为殖民地。随着英国人的入侵,现代足球运动被带入香港及其学校。随后一些沿海大城市的教会学校也相继开展了现代足球运动,并从1902年起先后在香港、上海、北京等城市的一些校际开展足球比赛。

1908年我国成立了现代足球运动的第一个组织——南华足球会。

1913年到1934年,旧中国参加了10次远东运动会足球的比赛,9次获得冠军。

1910年到1949年,旧中国共举行了7次全国运动会,每次都有足球比赛。

1931年,旧中国加入国际足球联合会,并先后两次派中国足球队参加两届奥林匹克运动会足球比赛。

### 2. 新中国足球运动发展简况

#### 第一阶段(1949~1960年)

(1)培养人才、发展足球队。从1953年起,全国各体育学院、系先后都设置足球普修课、专修课和足球专项班、足球进修班等。1953年,部分大行政区和产业系统相继建立起体工队,足球队也随之建立起来。1954年,全国各省、市相继建立了足球队,并在这一年选派了两批青年足球运动员赴匈牙利学习。1955年,聘请苏联足球专家在北京体育学院培养足球研究生。

(2)建立足球领导机构。1955年1月3日成立了中华人民共和国足球协会。

(3)建立健全竞赛、裁判等级制度。自1956年开始实行全国甲、乙级足球联赛制度和运动员、裁判员等级制度。

(4)树立我国足球运动的独特风格。1958年提出将“勇、快、巧、准”作为中国足球运动的独特风格,并从1959年起,把足球比赛列入每届全国运动会的比赛项目。

#### 第二阶段(1961~1965年)

(1)足球运动水平急剧下降。由于三年自然灾害等的影响,国民经济处于暂时困难时期。随着国内比赛减少和运动队的调整,足球运动水平急剧下降。

(2)确定发展足球运动的十个重点地区。分别为:北京、上海、天津、旅大(大连)、沈阳、武汉、广州、南京、延边、梅县。



(3)足球运动水平开始回升。通过1965年第二届全国运动会的足球比赛,推动了足球运动进一步的开展,由于自然灾害等原因导致足球运动水平下降的局面开始好转。

#### 第三阶段(1966~1976年)

1966年开始的“十年动乱”使全国的足球运动教学、训练和科学研究工作几乎陷于停顿,运动队伍处于瘫痪状态。1967~1970年各级别足球竞赛和国际往来全部停止。

#### 第四阶段(1977~1991年)

“十年动乱”结束后,足球运动重新得到发展。1978年恢复了全国甲乙级足球的比赛。1979年6月,国务院下发了《国家体委关于提高我国足球技术水平若干措施的请示》的重要文件;同年11月重新确定了16个全国重点足球发展城市“北京、天津、上海、广州、武汉、旅大、沈阳、南京、延边、梅县、重庆、青岛、长春、昆明、石家庄、西安”。此后相继增设了“萌芽杯”“幼苗杯”“希望杯”足球比赛。1974年9月,中国足球协会被亚足联第6届大会接纳为亚洲会员;1980年7月7日,国际足联第42届代表大会批准了国际足联执委会1979年10月13日通过的重新接纳中华人民共和国足球协会为会员的决议。1977年北京举办了首届国际足球政治协商会议邀请赛;1985年举办了首届国际足联16岁以下“柯达杯”世界锦标赛;1990年在北京成功举办第11届亚运会足球比赛。

#### 第五阶段(1992年以后)

以1992年在北京红山口召开的全国足球会议为标志,明确提出了改革体制、转换机制的根本问题,推行俱乐部体制,使足球运动走上职业化的发展道路。这次会议还提出了《中国足球事业十年发展规划(1993~2002)》。从1994年起实行以俱乐部职业队为主的全国甲级A、B组联赛,实施“绿茵工程”。2001年,深圳全国足球工作会议明确了二十一世纪中国足球事业的发展规划,推出中国足球协会超级联赛计划。

2004年,随着中国足球竞技水平的提高和足球市场的不断成熟,中国足球协会在总结中国十年职业足球发展经验的基础上,为进一步提升中国职业足球竞赛水平和树立品牌,正式推出中国足球协会超级联赛(简称“中超联赛”)。

2006年4月,为进一步完善中国足球产业的市场化进程,中国足球协会与所有中超联赛参赛俱乐部共同出资成立了中超联赛有限责任公司(简称“中超公司”)。

## 第二节 足球运动特征

### 一、整体性

足球比赛每队有11人上场参赛。场上的11人应思想统一,行动一致,攻则全攻,守则全防,要有较强的整体参战意识。