

青少年体育活动大全

——球类运动

陈国瑞 林建棣 张永民 编著



长征出版社

青少年体育活动大全

——球类运动

陈国瑞 林建棣 张永民 编著

(京)新登字 123 号

图书在版编目(CIP)数据

球类运动/林建棣等编著,一北京:长征出版社,1998.8

ISBN 7-80015-466-1

I. 球… II. 林… III. 球类运动 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 17799 号

责任编辑:常 正 封面设计:李镇坤

出 版 者:长征出版社

[北京阜外大街 34 号/邮编:100832]

印 刷 者:北京雁南印刷厂

发 行 者:长征出版社发行处

经 销 者:新华书店

开 本:787×1092 毫米 1/32 开

印 张:81.50

字 数:1280 千字

版 次:1999 年 1 月第 1 版

印 次:1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数:5000 册

书 号:ISBN 7-80015-466/G·108

定 价:99.80 元

《青少年体育活动大全》编撰委员会

主 任:林建棣

副主任:陈南生

委 员(按姓氏笔划):

王晓村	白深圳	吕金清	李新宁
陈南生	陈国瑞	张 桦	张永民
张爱华	林建棣	赵东胜	
熊 畅	黎曼玲	黎维修	

主 编:林建棣 陈南生

前 言

2000年的钟声已进入了倒计时,在这世纪之交的时刻,我们应当为青少年做些什么,一直是我们思索的问题。

我们深知,当代青少年是新世纪的接班人,是我们祖国的未来和希望,他们素质的强弱,是与国家的前途和命运紧紧相联系的。尽管对青少年的关心是社会的责任和义务,但作为体育工作者,这种责任和义务更应该是职责和使命。

诚然,青少年的健康成长涉及到方方面面的因素,但作为全面素质的提高,其体育的作用无疑是十分重要的。应该说,青少年的体育活动,是青少年文化生活的重要组成部分,也是促进青少年身心健康的有效途径。

基于此,我们萌发了编撰出版《青少年体育活动大全》的想法,以图为青少年的健康与成长提供一份精神食粮和体育活动的实践方法。值得欣慰的是我们的想法得到了上级有关部门的重视,也得到了许多专家学者的支持。经过二年多的努力,《青少年体育活动大全》与读者见面了,这是一件值得高兴的事。

在此,我们应当感谢长征出版社有关领导的支

持、帮助。我们还应当感谢为本丛书付出辛勤劳动的主编和编委会的专家学者们。

《青少年体育活动大全》丛书,比较系统、全面地介绍了体育运动的主要项目,也对青少年体育锻炼的科学与实践方法进行阐述。目的在于拓宽青少年对体育运动的视野,增进青少年对体育运动的了解,提高青少年对体育运动的兴趣,从而有益于青少年对体育运动的热爱和实践,有助于青少年的身心健康与全面发展。

这,是我们编撰出版《青少年体育活动大全》的心愿;

这,也是我们奉献给青少年朋友的新世纪礼物。

《青少年体育活动大全》编撰委员会

1998年6月

目 录

一、球类运动概述	(1)
(一)足球运动的起源与发展	(1)
(二)篮球运动的起源与发展	(8)
(三)排球运动的起源与发展	(11)
(四)乒乓球运动的起源与发展	(14)
(五)羽毛球运动的起源与发展	(21)
二、足球运动	(28)
(一)足球的基本技术	(28)
(二)足球的基本战术	(44)
(三)足球的场地器材	(49)
(四)足球比赛的主要规则	(52)
(五)足球比赛的观赏	(56)
三、篮球运动	(61)
(一)篮球的基本技术	(62)
(二)篮球的基本战术	(75)
(三)篮球的场地器材	(80)
(四)篮球比赛的主要规则	(84)
(五)篮球比赛的观赏	(88)
四、排球运动	(91)
(一)排球的基本技术	(91)
(二)排球的基本战术	(99)

(三)排球的场地器材	(101)
(四)排球比赛的主要规则	(106)
(五)排球比赛的观赏	(109)
五、乒乓球运动	(113)
(一)乒乓球的基本术语	(114)
(二)乒乓球的基本技术	(116)
(三)乒乓球的基本战术	(120)
(四)乒乓球的场地器材	(121)
(五)乒乓球比赛的主要规则	(125)
(六)乒乓球比赛的观赏	(128)
六、羽毛球运动	(131)
(一)羽毛球的基本技术	(131)
(二)羽毛球的主要打法	(137)
(三)羽毛球的基本战术	(139)
(四)羽毛球的场地器材	(142)
(五)羽毛球比赛的主要规则	(146)
(六)羽毛球比赛的观赏	(148)
七、球类运动的竞赛组织	(149)
(一)球类运动的竞赛种类	(149)
(二)球类运动竞赛的组织领导	(151)
(三)球类运动竞赛的制度与编排方法	(154)
八、其它的球类运动	(166)
(一)网球	(166)
(二)橄榄球	(171)
(三)手球	(172)

(四)棒(垒)球.....	(176)
(五)五人制足球.....	(179)
(六)沙滩排球.....	(181)
(七)曲棍球.....	(184)
(八)台球.....	(189)
(九)保龄球.....	(192)
(十)高尔夫球.....	(195)
编后.....	(199)

一、球类运动概述

球类运动不仅在竞技场上颇领风骚,而且也在民间百姓中广为热衷。一次世界足球杯赛,数亿人为之疯狂入迷;一场NBA篮球角逐,众多者为之如痴如醉;从贝利、乔丹到郎平、李玲蔚、邓亚萍,其盛名不亚于克林顿或叶利钦。球类运动,人们津津于道;球类运动,更为人们喜爱和投入。

为了有助于青少年对球类运动的了解,有益于青少年对球类运动的实践,本书除了重点介绍人们喜闻乐见的足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球项目外,也将对其他一些球类项目做简要的介绍。

(一)足球运动的起源与发展

足球是在世界范围内广泛开展的体育运动,被誉为“世界第一运动”。它以其场面宏大,竞争激烈,对抗性强的特点,吸引着无数球迷争相观战。足球场上的胜败牵动着亿万观众的心,也促使人们走进绿茵场,投身到趣味无穷的足球运动中。

1、足球运动简介

足球的正式比赛每队11人,在长方形平坦的场地上进行。该场地长105米,宽69米,两端线正中各设有球门。比赛时,双方在拼抢中不断互换攻守;攻方队员尽力把球带近对方球门,争取射门得分;守方队员努力拦截对方的球,阻挠对方队员带球或传球接近自己的球门,并防止对方射球入门。比赛以射球入门多少判定胜负。

足球全场比赛分上下两半时进行,上、下半时各45分钟,除经裁判同意外,中间休息不得超过5分钟,下半时双方互换

场地。规则规定上下半时开始比赛及每进一球后,在中圈开球时,双方队员应站在本方半场内。

比赛进行中,除守门员在本方罚球区内允许用手触球外,其它队员均不得用手及臂部触球,只准许用身体及其它部分采用踢、停、顶、运、抢截等方法相互配合,以达攻守目的。

比赛因故暂停后,根据比赛暂停的原因,可由某方队员在场内踢定位球恢复比赛(如踢球门球、角球、任意球等)。当球越出线则由对方队员用手掷球入场继续进行比赛。在特殊情况下,由裁判员坠球继续进行比赛。罚直接或间接任意球时,一般就地进行。但队员在本方罚球区内犯规,判由对方罚直接任意球时,则在距球门 11 米处踢“罚球点球”。

当队员踢球时,同队队员在球的前面,又在对方半场内,在他与对方端线之间对方队员又少于 2 人,这个队员若有接球的企图或干扰比赛就算越位,判由对方队员在越位地点踢间接任意球。

由于足球比赛参加的人数多、场地大、比赛时间长、技术复杂、战术多样,在比赛中,不仅要求运动员具有强壮的体魄、快速的奔跑能力和勇猛顽强的战斗意志,而且还要求运动员在有对手阻挠的情况下完成复杂的技术动作和战术配合。

经常参加足球运动,能有效地发展身体素质,增强体质,提高人体各器官的机能。长期参加足球运动还有助于培养勇敢顽强、机智果断、坚毅不拔、勇于克服困难和团结互助、热爱集体、遵守纪律等优良品质。青少年中开展此项运动,不仅有助于增强体质,培养体育技能,还有利于活跃校园气氛,丰富学生生活。

2、足球运动的起源

早在公元前 475 年～前 221 年的战国时代,我国就有了古代的足球运动,并有了可靠的文字记载。

古代足球运动称为“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思;“鞠”是球名。当时的人们,已知用皮革炮制,里面填满毛发一类有弹性物质的球了。

汉朝时,“蹴鞠”已是一项重要的游戏活动,开展比较普遍。这时已有供蹴鞠游戏的专门场地,为东西方向的长方形,两墙各有 6 个月洞式的鞠域,场地四周筑有围墙。并且有了一定的比赛规则。

唐代是我国蹴鞠最为盛行的时期。它沿革两汉以来的蹴鞠运动,在场地器材方面使用了充气球,并开始使用“门”。比赛形式多种多样,有用两个球门的蹴鞠运动,有用一个球门的蹴鞠运动,还有不用球门的蹴鞠运动。唐代的这些丰富多彩的蹴鞠运动是世界足球史上罕见的。

宋朝时,继承了唐代的单球门蹴鞠,抛弃了唐代的双球门蹴鞠,从而降低了对抗性。

到了清朝,足球运动改为冰上游戏,并把它作为专门训练王室军队的军事体育活动之一。

在欧洲古时有苏里特游戏、萨依游戏等,虽然名称各异,时期有早有晚,游戏方法不同,但都属于足球游戏的一种。

足球游戏在欧洲一些国家盛行起来,是在公元 16 世纪以后,尤其是 1800 年以后,英国军队对传播足球运动起了很大作用,他们所到之处,便以足球游戏,当地人很快也接受并学会这一游戏。

3、现代足球的发展

1857年英国成立了第一个足球俱乐部。1863年在伦敦成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会,从这时开始正式称此项运动为足球运动,因此一般都把1863年作为足球运动的开端。并且认为足球运动起源于英格兰。

1863年以后,欧洲一些国家纷纷成立足球协会。1885年英格兰首创了职业足球俱乐部,并成为合法化。后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利等国也取得了合法地位。由于相互之间进行比赛,形势的发展迫切需要成立一个世界性的足球组织。1904年5月21日在巴黎,法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、荷兰、丹麦等国的有关人士聚集一堂,发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会,英文缩写为“IFFA”。

1864年,英国剑桥大学为了适应本国各学校比赛而综合制定了一个简单的规则,当时称之为剑桥大学规则。规则虽然很简单,但这是世界足球史上第一部较为统一的足球竞赛规则。尔后的几十年间,又补充修订了这部规则——规定场上队员只许用脚踢球;每队上场队员为11人;增加了比赛用球的规格、球门横梁、球门网和球门大小的规定;裁判员使用哨子执行裁判;允许守门员在本方罚球区内用手触球;守门员服装与场上队员应有区别;罚踢球点球,对方罚球时必须退出9.15米;越位规定等等。

从1900年开始,足球运动被正式列为奥林匹克运动会比赛项目。当时只有英、法两国参加比赛,英国获得冠军。1904年,在美国举行奥运会,当时也只有加拿大、美国队参加。到

了1908年奥运会时,参加的球队多了起来,增至8个队,但都是一些欧洲国家的球队。从1924年起,南美洲国家的足球队才开始参加奥运会的足球比赛。这一届冠军由乌拉圭队获得,一改欧洲国家的足球独霸天下的局面。

因国际奥委会规定只有业余运动员才能参加奥运会的足球比赛,致使一些职业足球明星被排斥在外,因此各国无法派出实力最强的队参加比赛。

1928年,国际足球联合会在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议,决定每4年举行一届世界足球锦标赛(即世界杯赛),并规定每届比赛与奥运会相间举行,决定1930年举行第一届世界足球锦标赛。当时国际足球联合会接受了乌拉圭的申请,在其首都蒙特维的亚举行。

自1930年举行第一届世界足球锦标赛起,到1994年,共进行了15届比赛。其中,因第二次世界大战,使世界足球锦标赛中断12年。直至1950年才恢复举行第四届比赛。

1928年,决定举行世界锦标赛后,还决定设有专门的流动奖杯——金女神杯,奖给锦标赛的冠军。同时,还规定哪个国家获得3次冠军,便可永久地占有这座奖杯。正是这一规定使巴西队于1970年第9届世界足球锦标赛上永久获得了金女神杯。目前,按地理位置划分参加世界足球锦标赛的有欧洲、中北美洲、南美洲、亚洲和大洋洲、非洲的国际足球联合会成员国的球队。每届世界锦标赛,先分别进行预选赛,根据国际足球联合会规定的名额,由各大洲预赛中优胜队参加决赛,上届的冠军队和主办国的球队,可不经预选赛直接参加决赛。

目前,除了世界杯足球赛和奥运会足球比赛这两种规模庞大的国际比赛外,各大洲都举办名目繁多的区域性的国际比赛。如亚洲就有:亚洲杯足球赛、亚洲运动会足球比赛、亚洲青年足球赛及各种国际邀请赛等等。另外,世界上很多国家每年都在国内组织各种形式的足球比赛。

4、我国的现代足球

1840年鸦片战争以后,随着英帝国主义的人侵,逐渐传入我国。我国的现代足球是从19世纪末和20世纪初发展起来的。当时的香港和上海是我国开展现代足球运动最早的两个城市,随后在几个大城市的学校,特别是在教会的学校中开展起来。如:北京、天津、南京等。

1908年,成立了我国现代足球运动的第一个组织——南华足球会。同年,上海和香港两地共同发起举行埠际足球比赛。这是我国城市间足球比赛的开端。

1910年10月18日,在南京洋劝业场举行的旧中国历史上的第一届全国运动会,包括有足球比赛。这次比赛是我国各地球队接触的开始。自1920年至1948年近40年内,共举行7次全国运动会,每届运动会都有足球比赛。

1924年中华全国体育协进会在上海成立后,从1926年至1933年间,除了上述全国足球比赛外,还曾组织过全国分区足球赛,但实质上这种所谓全国性的比赛,也是局限于几个大城市。

1913年到1934年间,旧中国的足球队还参加了10次远东运动会,其中除首届以1:2败给菲律宾和第9届与日本打成3:3平而并列冠军外,其他8届均获得冠军。

1931年,旧中国加入国际足球联合会,但从未派队参加过世界足球锦标赛。

1936年和1948年,旧中国足球队参加了第11届和第14届奥运会足球比赛。

1949年中华人民共和国成立后,我国的足球运动在党和政府的领导、关怀下,随着社会主义建设的不断发展而逐步开展起来,足球运动已成为广大群众喜欢的运动项目之一,足球运动水平也有了提高。

1951年首次举行了全国足球比赛。

1955年初,中国足球协会成立。从1956年起,我国足球运动实行甲、乙级队联赛制度,并规定了升降级的办法。同时还开始实行运动员、裁判员等级制度。

1957年,国家体委对全国足球竞赛制度作了新的补充,规定了全国甲、乙级队联赛的办法和时间。当时确定甲级变12个,乙级队为34个。同年,国家体委在全国竞赛计划中,安排了少年足球比赛。

70年代末期至80年代初期,我国足球运动员同世界各大洲的足球运动员进行了广泛的接触。1976年我国首次参加亚洲足球杯比赛取得第3名;1978年我国获第8届亚运会足球比赛第3名;1980年上半年参加第22届奥运会预选赛未出线,下半年参加第七届亚洲杯比赛小组未出线。

1993年开始,我国足球竞赛体制进行改革,实行职业联赛,原有球队也进行了职业俱乐部的重组,在新的主客场赛中,不仅球员表现积极,观众球迷也越来越多,出现了比较活跃的景象,足球运动焕发了新的生机,但时到1997年,我国足

球运动还尚未有大的作为。人们在企盼中寄希望于青少年,寄希望于新世纪中国足球的腾飞。

(二)篮球运动的起源与发展

篮球运动是一项集体的对抗性运动。它在世界各国开展极为普遍,经常举行世界性、地区性的大赛,国际交往非常频繁,发展十分迅速,深受人们的喜爱,也是我国最普及的体育项目之一。

1、篮球运动简介

篮球运动是在长 28 米、宽 15 米的长方形场地上用手进行的运动项目,每队上场人 5 人,两队各防守一个球篮。在规则允许的条件下,进攻队尽可能地运用各种技、战术将球投入对方球篮,防守队则设法破坏对方的进攻,不让对方得分。在规定的时间内哪一队投篮得分多则为胜利。

篮球技术分为进攻和防守两大部分,内容极其丰富,包括脚步动作(移动)、传接球、投篮、运球、突破、抢篮板球、个人防守等基本技术,以及快攻和防快攻、阵地进攻与防守等攻防战术。

篮球运动是由跑、跳、投等基本运动组成,是一项综合性的活动。其动作是以手和脚步动作为主,结合腰部共同完成的技术动作,对人体能产生极大影响。经常从事篮运动,能促进人体速度、耐力、灵敏、力量、柔韧等身体素质的发展,促进骨骼、肌肉的生长发育,提高人体内脏器官的机能,陶冶情操,促进身心全面发展。篮球运动是个集体项目,具有强烈的竞争性和激烈的对抗性。它要求队员在错综复杂,瞬息万变的情况下,能够快速准确地作出反应,并娴熟地运用技术、战术