



大学体育系列教材

DAXUE TIYU XILIE JIAOCAI

篮球·排球 ·足球

LANQIU
PAIQIU
ZUQIU

张勇 纪进 朱宝成 编著

安徽大学出版社



大学体育系列教材
DAXUE TIYU XILIE JIAOCAI

篮球·排球 ·足球

朱宝成 编著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球·排球·足球 / 张勇, 纪进, 朱宝成编著. —合肥:
安徽大学出版社, 2005. 8
(大学体育系列教材)
ISBN 7-81110-043-6

I. 篮... II. ①张... ②纪... ③朱... 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(2005)第 076275 号

大学体育系列教材

篮球·排球·足球

张勇 纪进 朱宝成 编著

出版发行 安徽大学出版社
(合肥市肥西路3号 邮编 230039)

联系电话 编辑室 0551-5108348
发行部 0551-5107716

电子信箱 abdxchps@mail.hf.ah.cn

责任编辑 谈 菁

封面设计 孟献辉

印 刷 合肥创新彩印厂

开 本 787×960 1/16

印 张 12.25

字 数 180 千

版 次 2005 年 8 月第 1 版

印 次 2005 年 8 月第 1 次印刷

照 排 合肥述而文化传播有限公司

ISBN 7-81110-043-6/G · 339

定价 13.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

大学体育系列教材编委会

主 编 吴兆祥

副主编 张 勇 宋 旭

编 委 (以姓氏笔画为序)

朱宝成 刘 全 刘 晶

刘 燕 纪 进 李 玲

李 彦 宋 旭 吴兆祥

张 勇 柏 杰

前 言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望,健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,知识才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。有人这样形象地比喻:健康的身体就如同数学中的“1”,知识、财富等如同这个1后面若干个“0”,如果没有这个“1”,后面的“0”再多也还是“0”。

21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“终身体育”、“健康第一”这一主题,编写了这套大学体育系列教材。这套教材,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动

态,并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识,发展他们的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯。

该套教材共分6册,由《体育·健康》、《田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《武术·跆拳道》、《健美操·体育舞蹈·形体训练》组成。行文深入浅出,版面图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

本套教材由吴兆祥教授任主编并负责统稿,我们在编写过程中得到安徽大学出版社和有关高校的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处,在所难免,恳请广大师生批评指正。

大学体育系列教材编委会

2005.5

目 次

前 言	1
第一章 篮球运动	1
第一节 篮球运动的概述	1
第二节 基本技术	3
第三节 基本战术	31
第四节 篮球比赛与观赏	54
思考题	61
第二章 排球运动	62
第一节 排球运动概述	62
第二节 排球技术	70
第三节 排球战术	91
第四节 排球技术、战术的训练	101
第五节 排球主要规则与裁判方法	112
第六节 其他形式的排球运动与观赏排球比赛	119
思考题	122
第三章 足球运动	124
第一节 足球运动概述	124

第二节	足球技术·····	130
第三节	足球战术·····	162
第四节	竞赛与欣赏·····	177
思考题·····		185

第一章 篮球运动

第一节 篮球运动的概述

一、篮球运动的起源与发展

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(春田)基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士于1891年发明的。

奈史密斯先生的初衷是为学生们找一个冬季室内体育锻炼的方式。他将两个装桃子的木筐钉在学校体育馆的两端墙面上,并将18个学生分两队,用足球代替篮球,哪个队装进筐里球的次数多,哪个队就获胜。篮球从此诞生了,并迅速地传到了美国各地。1898年,美国新泽西州特伦顿的一支球队用25美元租用了一家礼堂进行比赛并向观众售票,在赛后的分红中,每个队员都分到了15美元的报酬。这场“有偿篮球赛”被《不列颠大百科全书》认定为第一场“职业篮球赛”。这场比赛的真正贡献在于发现并实现了篮球的市场价值。但没有想到100年以后的今天,NBA已经把篮球变成一项年产值40亿美元的巨大产业。

篮球运动发明以后,很快传向世界各地,先是北美洲,然后到欧洲。1904年,美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上举行了表演赛,此后,篮球运动逐步在各大洲开展起来。1908年,美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则,并以30种文字向全世界出版发行。1932年,在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会,并正式出版了第一本《国际篮球规则》。1936年,第十一届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目,篮球运动从此登上了国际竞技舞台,成了一项世界性的运动项目。随后,在1951年和1953年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。在1976年第二十一届奥运会上把女子篮球列为正式比赛项目。

1988年汉城奥运会后,“国际篮联”允许职业篮球运动员参加奥运会

篮球比赛和世界篮球锦标赛,其目的在于使世界上最优秀的篮球运动员积极参与,促进篮球运动的发展。1992年的巴塞罗那奥运会上,美国男子篮球队由11名职业运动员和1名大学生运动员组成“梦之队”,使参加比赛的各国球队无法与之相比,差距较大。美国男子篮球队平均每场比赛得分117分,平均每场比赛净胜对手43分。

1996年的亚特兰大奥运会上,美国男子篮球队全部是由职业运动员组成,平均每场比赛得102分,净胜对手31分。然而,南斯拉夫、立陶宛、澳大利亚、巴西、阿根廷等队都找到了一些对付美国队的战术打法,如放慢比赛节奏、采用缩小区域联防、多投3分球等。在小组预赛中,美国队上半时仅胜阿根廷队2分,其他队与美国队的比赛对抗也异常激烈,缩小了与美国职业篮球队的差距。

21世纪世界篮球竞技运动水平和实力将形成起伏状的新格局,这是篮球运动在全球普及、发展、提高的好趋势。总体上,美国仍将居先,欧、美地区一些国家在一个时期内仍将处于先进水平,但各国实力将接近,排名将反复出现更迭。亚洲和非洲一些国家将向先进强国冲击。篮球运动发展都朝着智高谋深、强壮身体、凶悍顽强、积极快速、机敏多变和全面准确这一总趋势与不同流派风格以及多种打法的方向发展;比赛规则将应时修订,促进攻守平衡发展;高度与速度进一步相互依赖与制约;技术和战术将进一步创新和发展;空间与时间的争夺使运动员的体能对抗更为激烈。

二、我国篮球运动的发展

篮球运动于1895年前后传入我国,当时中国还是半封建、半殖民地社会。篮球运动作为西方文化形态传入中国后,必然不可能增强人民体质、活跃民众文化生活,更难得到政府的重视和有组织地进行传播,基本上处于自发、自筹、自然流传的状态。

我国篮球运动真正的发展是在解放以后,当时无论是城市还是农村,都兴建了很多篮球场馆,成为我国普及最快、开展面最广的运动项目。为迅速提高我国篮球运动水平,1951年在北京举行了全国篮、排球比赛,这是新中国成立后第一次举行的全国性篮球比赛。通过这次比赛,选出了新中国的国家男子篮球队;1952年,国家女子篮球队也第一次组建。

1956年,我国曾多次召开篮球训练工作会议,明确提出“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练方针。从此,我国篮球运动开始走上了有计划的系统训练阶段,技术水平得到了很大提高。1975年,国际篮联和亚洲篮联相继恢复了我国篮协的合法席位,中国男篮获得第八、九届亚洲男篮锦标赛冠军,女队获得第六届亚洲女篮锦标赛冠军。至此,我国篮球运动真正冲出了亚洲,走向了世界。

1981年,在杭州召开了全国篮球训练工作会议,根据世界篮球运动的发展趋势和当时世界强队的状况,以及我国篮球的实力,提出了“女篮先上,男篮紧跟”的口号。1982年,我国女篮在第9届亚运会上获得冠军,在第23届奥运会上获第三名;1992年,第25届奥运会上获第二名,这是我国女篮有史以来最好的成绩,实现了跻身于世界前列的目标。我国男篮也曾在第10届亚洲男篮锦标赛上蝉联冠军,在第11届亚运会上获第一名,1996年在第26届亚特兰大奥运会上获得第八名,再次实现了历史性的突破。

面对新世纪的机遇与挑战,中国篮协从更新观念、转变思想着手,一方面进一步抓好篮球运动的全面普及与倡导全民健身活动相结合,另一方面针对我国男、女篮先后在竞技水平上的起伏状态,狠抓竞技水平的提高,并从改革管理体制和竞赛制度、依靠社会办队着手,进行了大胆的实践,引进资金与外援,举行职业化主客场制联赛,有力地促进了我国篮球竞技运动的发展与提高,加速了与国际篮球运动的接轨步伐。在赛制改革的引导下,众多篮球俱乐部纷纷建立,一种适应篮球社会化、产业化发展需要的俱乐部管理体制已具雏形。各种篮球学校、篮球训练中心、培训班、CUBA大学生联赛等社会办篮球的形式先后出现,扩大了中国篮球运动普及与发展的新渠道,有效地推动了我国篮球运动的蓬勃发展。

第二节 基本技术

篮球技术是在篮球比赛中所运用的各种专门动作、方法的总称。它们是篮球比赛的基础。

篮球运动是一项集体性和对抗性项目。因此,每个篮球运动员既要在对抗中完成技术动作,又要在集体需要的情况下,合理地运用技术。随

着篮球运动攻防对抗的发展、运动员身体素质的提高和规则的演变,篮球技术也不断地发展和创新。篮球运动的实践表明,运动员掌握的技术动作越多、技艺越高、运用越合理,他在比赛中的主动性就越强。技术越好的球队,就越容易集中全队的技术优势完成各种战术配合与对手进行对抗,并能在困难的条件下夺取比赛的胜利。

在篮球比赛中,运动员的身体素质、运动技能、智慧和心理素质等都是通过技术的运用表现出来的,从而也体现出运动员的运动技巧、应变能力和创造性。在现代篮球比赛中,衡量运动技巧的标准是,在完成各种战术配合时,运用各种技术动作的能力。这表现在完成各种技术动作具有准确性和实效性;在激烈的对抗中具有出色的控球能力和应变能力。

篮球技术是篮球战术的基础。任何战术意图和先进的战术配合的实现,都取决于运动员掌握技术动作的数量和质量,没有技术也就谈不上战术。全面、熟练、先进的技术必然促进战术的发展和变化,战术的不断发展和演变又促进技术的发展和提高。技术和战术之间是相互联系、相互影响、相互促进、共同发展的辩证关系。

篮球技术分为进攻技术和防守技术两大部分,每一部分都有许多技术类别。各类技术动作又有许多不同的方法,各种动作方法又都可能在不同条件下去完成。

一、移动

移动技术是篮球基本技术的基础,它是通过各种快速、突然的脚步动作,达到进攻时摆脱防守、防守时盯住对手,以争取攻守主动的一种手段。

1. 移动技术。有基本站立姿势、起动、跑、急停、转身、跳、滑步、后撤步等。

(1)基本站立姿势。随时保持正确的基本站立姿势非常重要,它为各种脚步动作做好了准备(图1-2-1)。

动作要领:两脚自然开立,屈膝降低重心,上体微前倾而放松,重心落在两脚之间,两臂屈肘自然垂于体侧,两眼平视场上。



(2)起动。起动是利用突然加速来摆脱静止

图1-2-1 基本站立姿势

状态的一种脚步动作(图 1-2-2)。

动作要领:起动时,重心迅速前倾,后脚用力蹬地,起动的前几步,要步幅小而频率快(图 1-2-3)。

(3)跑。跑是完成攻守任务,改变位置与速度的脚步动作。常用的有侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑等等。



图 1-2-2 起动



图 1-2-3 向侧面起动



侧身跑时,脚尖和外侧肩对着跑的方向,头和上体向侧后扭转,便于观察场上情况,并随时准备接侧后方传来的球。

变向跑时,跑动中间向右变向,最后一步左脚落地,脚尖稍向右扣转,同时脚内侧用力蹬地,以腰带动上体向右转,同时右脚向右前方迈出,然后加速前摆摆脱对手。注意迈右脚要快。向左变向时动作相反(图 1-2-4)。

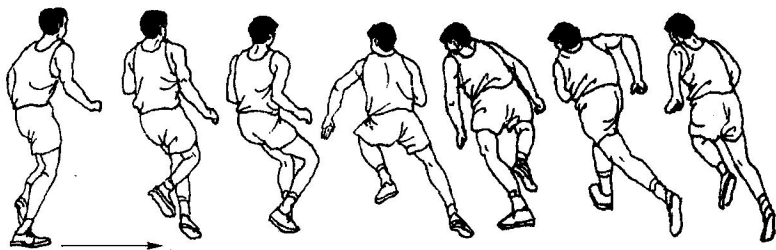


图 1-2-4 变向跑

变速跑时,动作要突然,衔接要紧密。变快时前几步要小,加快速频;变慢时前几步要大,以脚掌缓冲降低步频。

后退跑时,两脚前掌交替地向后跑动,上体放松抬起,两臂屈肘配合

摆动,保持身体平衡。

(4)急停。急停是跑动中停止的方法,进攻队员借此摆脱防守。



图 1-2-5 跨步急停

①跨步(两步)急停(图 1-2-5)。慢跑急停时,先向前跨出一大步,上体稍后仰,脚跟先着地,屈膝降低重心,减缓前冲力;接着跨出第二步,着地时身体稍向内转和屈膝,前脚内侧着地。急停后重心落两脚之间。两臂自然张开,帮助控制身体平衡。

②跳步(一步)急停(图 1-2-6)。在跑动中做跳步急停时,利用单脚或双脚跳起(腾空要低,距离要近),上体稍后仰,两脚同时落地,落地时两膝弯屈,身体重心下降,两臂弯屈微张,以保持身体平衡。

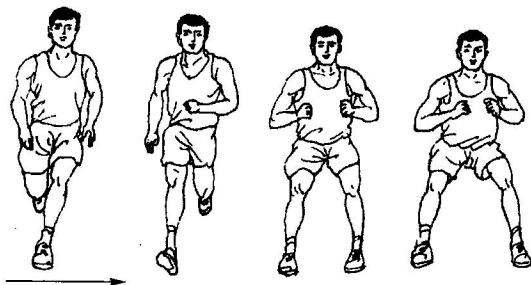


图 1-2-6 跳步急停

(5)转身。转身时以一脚为中枢脚,另一脚向中枢脚前(前转身)或后(后转身)跨出(图 1-2-7)。

两腿微屈,上体稍前倾,重心在两脚之间。转身时重心落中枢脚,以脚掌为轴,移动脚用力蹬地,上体随之转动。转身时重心不要起伏(图 1-2-8)。

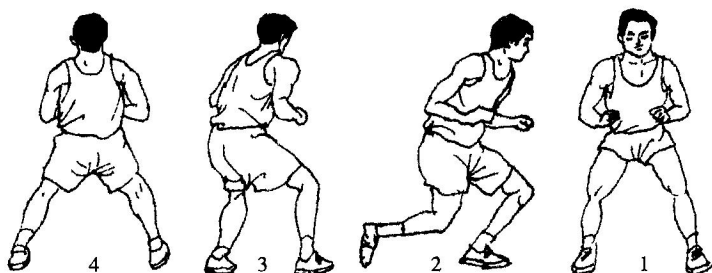


图 1-2-7 前转身

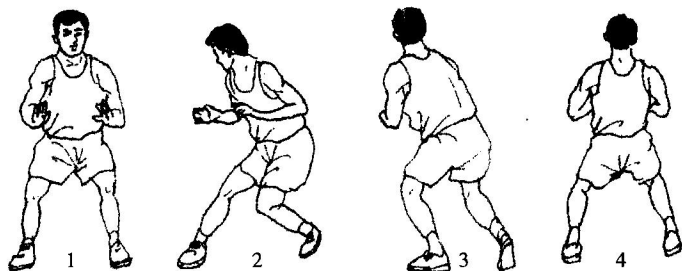


图 1-2-8 后转身

(6)跳。跳是球场上争取高度和远度的一种动作方法,有双脚和单脚起跳两种。

①双脚起跳。两脚开立,屈膝下蹲,两臂摆动。起跳时,两脚蹬地,两臂上摆,上体在空中自然伸展。落地时,前脚掌着地,屈膝缓冲,以保持身体平衡。多用于原地起跳。

②单脚起跳。起跳时,踏跳腿屈膝蹬地,同时摆臂提腰,另一腿屈膝上摆,身体上升到最高点时,摆动腿自然伸直。落地时,两脚开立,屈膝缓冲。

(7)滑步。滑步为防守的主要方法,分侧滑步、左右滑步。

①侧滑步(图 1-2-9)。向左滑步时,右脚前掌内侧迅速用力蹬地,左脚向左跨出一步,落地的同时,右脚随之滑行,然后依次重复。滑步中双脚几乎贴着地面滑动,身体不要上下起伏,随时在两脚之间调整重心。

②前后滑步(图 1-2-10)。向前或向后滑步的动作与侧滑步相同,只是用力方向不同。前滑步时,注意身体不要过于前倾,以免失掉重心被对手突破。

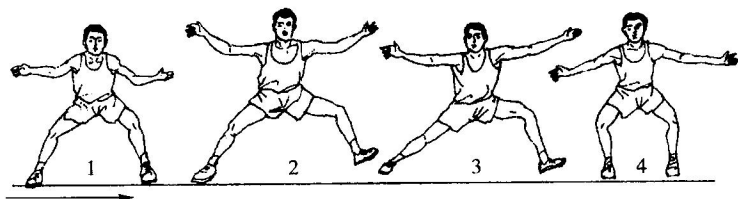


图 1-2-9 侧滑步

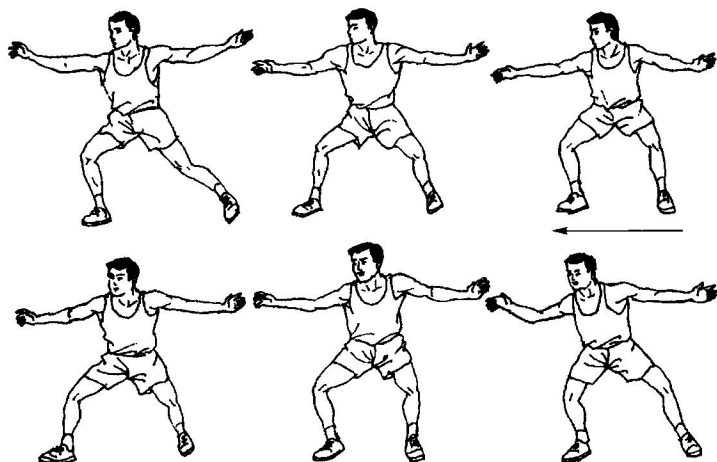


图 1-2-10 前滑步

(8)后撤步(图 1-2-11)。后撤步是防守持球者突破时的移动方法,常后接滑步来堵截对方行进路线。撤步时,前脚掌内侧用力蹬地,同时腰部用力后转胯,前脚同侧臂后摆,前脚迅速后撤。前脚蹬地的同时,后脚的前脚掌用力碾地。撤步动作要迅速,重心保持平稳。

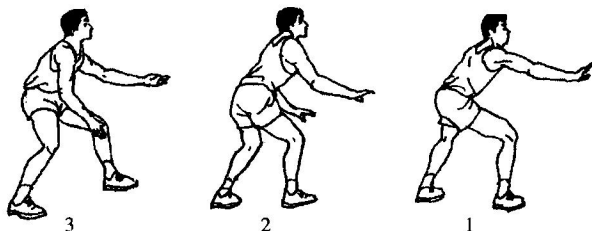


图 1-2-11 后撤步

2. 练习方法示例。

基本站立姿势的练习：

(1)根据信号按规定做基本站立姿势。

(2)做好基本站立姿势，然后重心移至某一脚，再转移到另一脚，反复转换身体重心，并保持平稳。

(3)做好基本站立姿势，以一脚为中枢脚，另一脚按教师的手势信号向不同方向跨出，然后恢复基本站立姿势。

(4)在各种移动练习中，根据信号停步后，立即成基本站立姿势。

要求：练习中要始终保持正确的站立姿势，身体重心平稳，动作要逐渐加快。要防止全脚着地、身体过分前倾和两脚外张等错误。

起动和各种跑的练习：

(1)由基本站立姿势开始，听或看信号向不同方向起动快跑。

(2)在连续下蹲、原地碎步、原地向上或向侧起跳落地、滑步、急停后等情况下，听或看信号向不同方向起动快跑。

(3)自己或同伴抛球，球离手后起动快跑接球，不让球落地。抛球距离逐渐加大。

(4)后退跑中，看信号迅速变为起动冲刺。

(5)原地前、后转身，看信号起动快跑。

(6)根据手势或其他信号做侧身跑、变速跑、变向跑、后退跑。

(7)利用球场各线做直线、曲线、弧线和折返快跑。

要求：正确掌握各种跑动方法，加强步法变换的灵活性、连贯性，多运用视觉信号，提高学生的反应能力。

急停的练习：

(1)成基本站立姿势，走两三步接着做跨步急停和跳步急停。

(2)慢跑三五步，接着做跨步急停和跳步急停。

(3)快跑中听或看信号做跨步急停。

(4)跑动中做接球急停，然后传球。

(5)运球结束时做急停，接着传球或投篮。

要求：急停后重心要稳，与其他步法衔接要快，协调连贯。

转身的练习：

(1)成基本站立姿势，分别以左、右脚为轴，做前、后转身 90° 、 180° 、