



中华好少年强身健体丛书

球类技巧

QIULEI JIQIAO

赵雷 周兴伟◎主编 冯玉蓉 王凯 赵文男◎编著



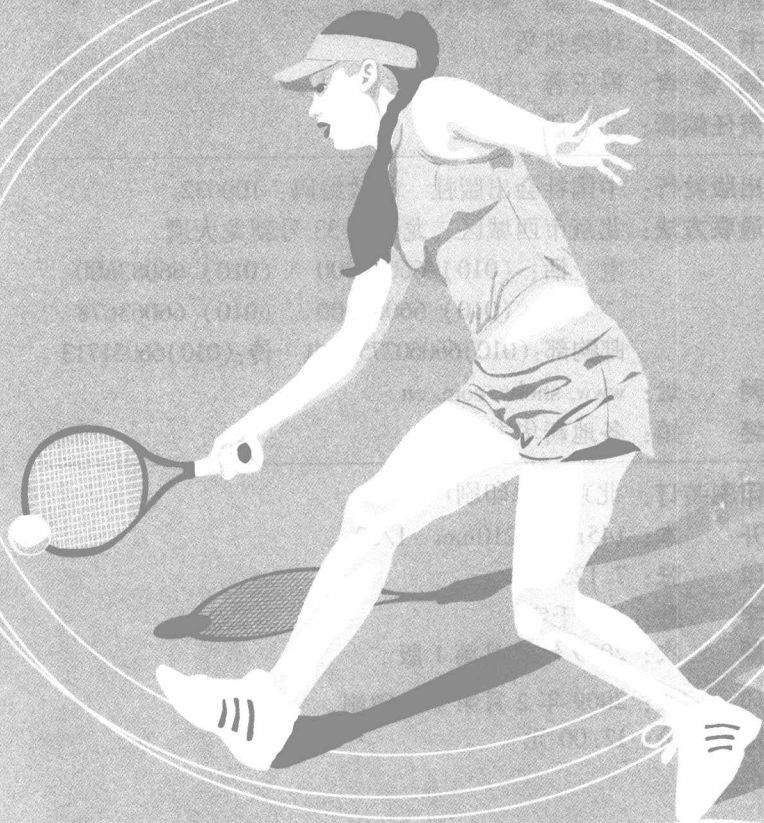


中华好少年强身健体丛书

球类技巧

QIU LEI JI QIAO

赵雷 周兴伟◎主编 冯玉蓉 王凯 赵文男◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

球类技巧/冯玉蓉, 王凯, 赵文男编著. —北京:
中国社会出版社, 2007. 10

(中华好少年强身健体丛书/赵雷, 周兴伟主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1913 - 9

I. 球… II. ①冯… ②王… ③赵… III. 球类运动—青
少年读物 IV. G84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157126 号

丛 书 名: 中华好少年强身健体丛书

丛书主编: 赵 雷 周兴伟

书 名: 球类技巧

编 著 者: 冯玉蓉 王 凯 赵文男

责任编辑: 孙 研

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 7.125

字 数: 100 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

目录

篮 球

第一章 篮球小知识 / 3

第一节 篮球的起源与发展 / 3

第二节 篮球术语 / 6

第三节 篮球场主要位置 / 8

第四节 篮球球场设施 / 13

第五节 国际标准篮球场场地简介 / 15

第二章 篮球小技术 / 16

第一节 篮球基本技巧 / 16

第二节 攻守技术 / 19

第三节 传、接球技术 / 23

第四节 投篮 / 28

第五节 运球和突破 / 31

第六节 对有球人的防守 / 34



足 球

第一章 足球小常识 / 39

第一节 足球运动的起源 / 40

第二节 足球运动的特点 / 42

第三节 足球运动的作用 / 43

第四节 足球规则 / 45

第五节 足球术语 / 53

第六节 重大国际比赛 / 56

第二章 足球小技术 / 59

第一节 颠球 / 59

第二节 踢球 / 61

第三节 接球 / 64

第四节 运球 / 74

第五节 抢截球 / 82

第六节 头顶球 / 85

第七节 假动作 / 90

第八节 掷界外球 / 94

第九节 守门员的技术 / 95

第十节 足球技战术 / 98

排 球

第一章 排球小知识 / 105

第一节 排球的起源和发展 / 105

第二节 排球运动的特点 / 106

第三节 排球知识和规则 / 108

第四节 比赛方法 / 108

● 第二章 排球基本技术 / 110

第一节 准备姿势 / 110

第二节 移动 / 111

第三节 垫球 / 113

第四节 传球 / 117

第五节 战术 / 120

网 球

● 第一章 网球小知识 / 125

第一节 网球起源和发展 / 125

第二节 网球协会 / 130

第三节 网球与奥运 / 132

第四节 网球比赛规则 / 133

● 第二章 网球小技术 / 145

第一节 网球握拍技术 / 145

第二节 网球发球技术 / 149

第三节 正拍击球技术 / 157

第四节 反拍击球技术 / 161

第五节 网球截击球技术 / 165

第六节 网球削球技术 / 167



乒乓球

第一章 乒乓球小知识 / 173

第一节 乒乓球的起源与发展 / 173

第二节 乒乓球术语 / 177

第二章 乒乓球小技术 / 180

第一节 握拍法 / 180

第二节 准备姿势 / 181

第三节 基本步法 / 181

第四节 发球与接发球 / 183

第五节 挡球与推挡球 / 185

第六节 攻球 / 185

第七节 搓球 / 186

第八节 削球 / 187

第九节 乒乓球技术组合 / 187

羽毛球

第一章 羽毛球小知识 / 193

第一节 羽毛球运动的起源 / 193

第二节 羽毛球运动的发展 / 194

第三节 世界重大羽毛球赛事 / 195

第四节 羽毛球的比赛方法及规则简介 / 196

第五节 羽毛球常用术语 / 202

● 第二章 羽毛球小技术 / 207

第一节 握拍法 / 207

第二节 发球 / 208

第三节 接发球 / 212

第四节 后场高空接球技术 / 214

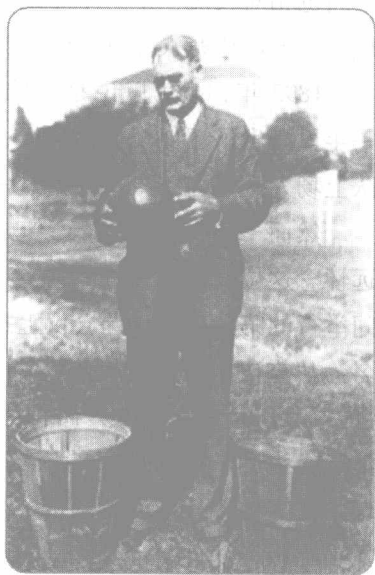
篮 球

第一章 篮球小知识

第一节 篮球的起源与发展

篮球诞生于1891年12月初，在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德（Springfield）市基督教青年会国际训练学校（后为春田学院），由该校体育教师詹姆斯·奈史密斯（Naismith）博士发明。他肯定不会想到，30年后这项由他创建的篮球项目竟然在200多个国家广为流传，成为最受人们欢迎的体育项目之一。

篮球的产生可谓传奇，1891年，奈史密斯在马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教之时受人之托要设计一项可以在室内运动的体育项目，为的是能在寒





冷的季节在室内仍可以使学生得到充分锻炼。也许是上帝的眷顾，史密斯博士从当地儿童用球投向桃子筐（当地盛产桃子，各户备有桃筐）的游戏中，提炼出了篮球的最初构想。传奇就此起步。

最开始的篮球比赛，规则只有一个——只要双方参加比赛的人数相等。比赛开始前，双方队员分别站在两端线外准备，裁判员哨响并将球抛向球场中间，双方跑向场内抢球，比赛开始后队员将球投入篮筐得分，首先达到预定分数者为胜。但需要注意的是当时的篮球没有关于走步的定义也就是说你可以“百步穿篮”。

1892年，奈史密斯经过细致的观察制定了最初的13条比赛规则，其主要规定是不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，违反即判犯规，连续3次犯规判负1分；当时的比赛时间也相对较短：上、下半场，各15分钟；场地大小也有了规定。上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人、7人。

1893年，也可以说是篮球进化史上里程碑的一年，在这一年里诞生了近似现代的篮板、篮圈和篮网。也在这一年将每队上场人数定为5人。使得这一游戏进一步走向正规。

然而1939年篮球之父奈史密斯博士却与世长辞。为了永远怀念这位篮球鼻祖，1950年第1届世界男子篮球锦标赛期间举行的第一次中央局会议上把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“奈史密斯杯”。

1904年在第3届奥林匹克运动会上第一次进行了篮球表演赛，为后来篮球表演的广泛传播起开启了先河。1908年篮球的发祥地——美国，制定了全国统一的篮球规则，并有几种文字出版，发行于全世界，随着篮球规则的几次改版，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为当之无愧的世界性运动项

目。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则，此后，到1948年的10多年间，规则仍有多次修改，1952年和1956年的第15、16两届奥运会的篮球比赛中，出现了两米以上的巨人，为此国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”（也叫“3秒区”）；为了加快比赛节奏还规定，一个队控制球后，必须在30秒内投篮出手。20世纪60年代初有关10秒和球回后场的规定，一度因1960年第17届奥运会后取消了中场线改画边线的中点而中止。1964年第18届奥运会后，又恢复了中场线，这些规定又继续执行。1977年出现了每队满10次犯规后，在防守犯规时罚球两次，防投篮时犯规两罚有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定缩减到8次。相信大家看得出是人员的变化、战术的发展才引起了规则的改变，而规则改变的同时又促进了人员和技术、战术的进一步发展变化。而这样的进化在20世纪50年代后期以来尤为明显。规则的改变对运动员、教练员的要求也一步步升高，随之而来的也是篮球技术水平的迅速提高，所以说我们现代的篮球才会有诸如篮球是一种信念、一种人生的种种理解。而女子篮球也在1976年第21届奥运会上走入奥运会。

1925年前后，进攻和防守的5名运动员，有了较明确的分工，中锋对中锋，后卫对前锋，有人盯人，各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮，不管退守；后卫的职责是只管防守拦截球，不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动，只有中锋要攻守兼顾。以后又逐渐改为两后卫1人助攻（活动后卫），1人留守后场（固定后卫），两前锋也变为1人留在前场专管偷袭、快攻，1人退守后场助防。技术动作也有所发展，跑动投篮出现了单手、高手投篮，立定投篮出现了双手胸前投



篮，传球出现了单、双手击地传球，运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线，队员犯规4次即被取消比赛资格，犯规罚球可由队长指定任何1个队员主罚。比赛时间分为上、下半时各20分钟，中间休息10分钟。每次投中或罚中后，都在中圈跳球，重新开始比赛。篮球运动是1896年前后由天津中华基督教青年会传入中国的，中国篮球运动水平在1926年以后有了较大提高。

随着篮球运动的扩大又演绎出了一种街头的篮球项目，此项目更加艺术化，表演的成分占很大的部分。

第二节 篮 球 术 语

扣篮：是篮球运动中最富激情的一种得分方式。具体为运动员用单手或双手持球，跳起在空中自上而下直接将球扣进篮圈。对比赛气氛有较大影响。

补篮：投篮不中时，运动员跳起在空中将球补进篮内。

卡位：进攻人运用脚步动作把防守者挡在自己身后，这种步法叫卡位。

领接球：顺传球飞行方向移动，顺势接球。

错位防守：防守人站位在自己所防守的进攻人身侧，干扰他接球叫错位防守。

要位：进攻人用身体把防守人挡在身后，占据有利的接球位置。

突破：运球超越防守人。

空切：进攻人空手向篮跑动。

一传：获球者由守转攻的第一次传球。

盖帽：进攻人投篮出手时，防守人设法在空中将球打掉的动作。

补位：当一个防守人失掉正确防守位置时，另一防守人及时补占其正确防守位置。

协防：协助同伴防守。

紧逼防守：贴近进攻人，不断运用攻击性防守动作，威胁对方持球的安全或不让对方接球。

斜插：从边线向球篮或者向球场中间斜线快跑。

时间差：在投篮时，为躲避对方防守的封盖，利用空中停留改变投篮出手时间。

接应：无球进攻队员，主动抢位接球。

落位：在攻防转换时，攻地双方的布阵。

策应：进攻队在前场或全场通过中间队员组织的接应和转移球的战术配合，造成空切、绕切以及掩护等进攻机会。

掩护：进攻队员以合理的技术动作，用身体挡住同伴的对手的去路，给同伴创造摆脱防守的机会的一种进攻配合。

突分：持球进攻队员突破后传球配合。

传切：持球进攻队员利用传球后立即空切，准备接球进攻。

补防：当一个防守队员失去位置，进攻队员持球突破有直接得分的可能时，邻近的另一防守队员立即放弃自己的对手，去防持球突破的进攻者。

换防：防止队员交换防守。

关门：邻近的两名防持球者的队员，向进攻者突破的方向迅速靠拢，形成“屏障”，堵住持球进攻者的突破路线。

夹击：两名防守队员共同卡住一名进攻队员，封堵其传球路线。



挤过：两名进攻队员进行掩护配合时，防地被掩护者的队员向其对后靠近，在进攻者即将完成掩护配合的一刹那，抢占位置，从两名进攻队员之间侧身挤过，破坏他们的掩护，并继续防住自己的对手。

穿过：当一名进攻队员进行掩护时，防守掩护者的队员稍离对手，让同伴从自己的掩护队员之间穿过去，继续防住对手。

挡拆：挡住球或分球。

第三节 篮球场主要位置

控球后卫

控球后卫（Point Guard）是“球场上的教练”，是球场上持球机会最多的球员，同时也是对运球技术要求很高的球员，是球队进攻的发起点。较高的篮球智商、冷静的头脑、敏锐的球场洞察力、广阔的视野、精妙的传球都是一个优秀的控球后卫的必备条件。控球后卫需要在第一时间把球传到最有可能的得分球员手中，故而控球后卫的传球质量的好坏会直接决定进攻的成功与否，所以说球队有一个优秀的控球后卫是一件很幸运的事情，他会使得进攻更加流畅，使得锋线更具威胁。他掌握着比赛的节奏决定着投篮机会的分配。可以这样说，一个好的控球后卫是每一个强队的先决条件。

参照人物：NBA 菲尼克斯太阳队现役球员史蒂夫·纳什
13号（球队号码）

位置：控球后卫

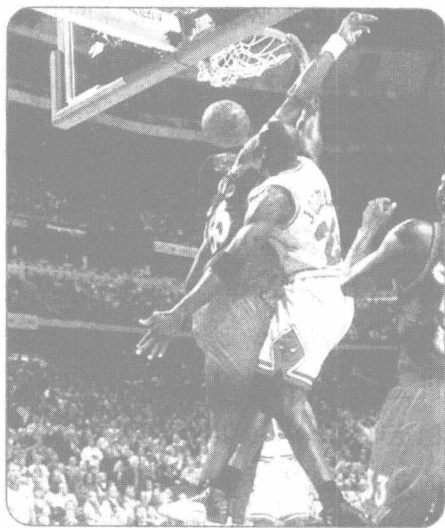
官方身高：1.91 米

官方体重：89 千克

得分后卫

得分后卫（Shooting Guard）以得分为主要任务。他上场是仅次于小前锋的第二得分手，但是他不需要练就像小前锋一般的单打身手，因为他经常是由队友帮他找出空当后投篮的。不过也就因为如此，对他的投篮稳定性要有相当高的要求。

得分后卫的另一个职责是要创造机会，所以对他的突破和速度的要求也很高。可以说他是一个球队中最全能的一个球员。在进攻中没有机会时往往是得分后卫的突破为球队打开局面。一个好的得分后卫的突破分球会是进攻中的一把利刃，应该能



在很短的时间内创造出机会，而他的命中率也要有一定的水准，如此才能给对手的防守造成足够的威胁。在这个位置上可谓能人辈出，参照人物是前 NBA 球员迈克尔·乔丹（Michael Jordan）。

参照人物：前 NBA 芝加哥公牛队球员迈克尔·乔丹（michael jordan）23 号（球队号码）

位置：得分后卫

官方身高：1.98 米