

Korf
Ball

合球

张聚民 宋旭峰 编著

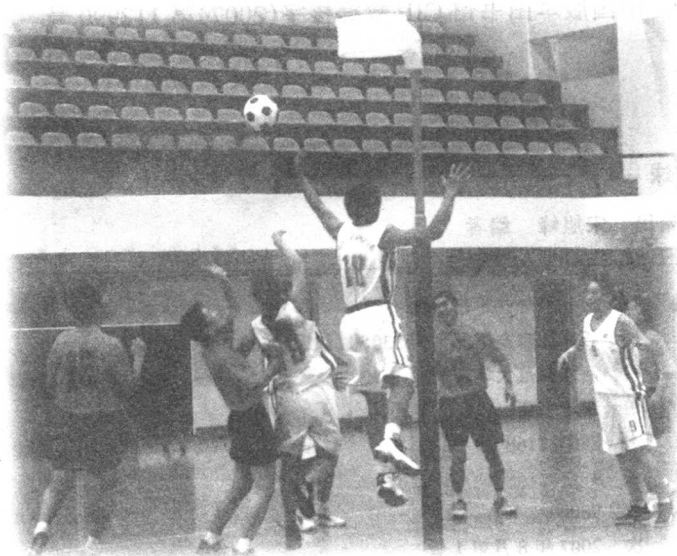


河北科学技术出版社

Korf
Ball

合球

张聚民 宋旭峰 编著



河北科学技术出版社

编著:张聚民 宋旭峰

编委:张聚民 宋旭峰 刘黎明

马骧成 张娅谦 潘 祥

图书在版编目(CIP)数据

合球/张聚民,宋旭峰著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.9

ISBN 978-7-5375-2126-0

I. 合… II. ①张…②宋… III. 球类运动—基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 112990 号

合球

张聚民 宋旭峰 编者

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 河北师范大学印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 4

字 数 98000

版 次 2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 2000

定 价 12.00 元

前 言

随着全民健身活动规模的逐年扩大,各种各样的健身项目已成为人民大众强身健体的重要途径。群众性体育活动蓬勃发展,参加体育活动的人数突飞猛进。由于人们的性格、性别、年龄、兴趣、爱好、文化的差异,致使健身活动的内容及形式趋向多样化。从年龄上看:儿童活泼好动,较喜欢体育游戏;青少年精力旺盛,侧重于有刺激性的运动项目;老年人悠闲恬淡,更喜欢修身养性的运动类型。从性别来看:男性阳刚粗犷,钟爱剧烈运动,如篮球、足球、武术、拳击等;女性阴柔细腻,更喜欢柔和与具有美感的健身方法,如健美操、艺术体操等。但是综观所有运动项目,似乎还缺少一些能够开展便利,运动量适中,并且让不同年龄、不同性别的人同场竞技的运动项目。

早在 100 多年以前(1903 年),荷兰体育教师尼克·布鲁克豪森(Nico Broekheuyzen)基于男女平等、相互合作的理念发明了“合球”运动。设计了一种男女两性混合组队参加的运动项目,对促成男女两性之间的互相尊重与彼此合作,具有实质性的意义。目前合球已发展成为一项兼具竞技性与休闲性,风行于全世界近 50 个国家和地区的运动。在国际上拥有自己的单项运动组织——国际合

球总会。并且定期举办世界锦标赛,并于1985年在伦敦举行的世界运动会上被列为正式比赛项目。

合球运动在2004年传入我国,由于它独特的形式及特点,很快便引起了我国体育界领导以及有关人士的关注,并多次聘请了国外专家和球队到我国讲学和表演,为合球运动在我国的推广和发展奠定了良好的基础。

目前,我国有几所大学已经开设了合球课程,并且组建了合球代表队。然而,合球运动在我国还处于起步阶段,有关教学、训练方面的资料还处于空白。鉴于以上状况,我们受国家体育总局的委托,编写了这本教材。

在编写过程中由于时间短,参考资料较少,有些地方在理论上可能不够成熟,特别是在一些名词和概念上可能存在着偏差,还有待我们今后的补充和修改,同时也希望广大的合球爱好者多提宝贵意见,以便我们日后进一步完善。

特别需要提出的是,感谢北京亚特拉斯体育文化发展有限公司对我们的帮助,正是因为有他们无私的支持和援助,才使得这项运动在我国的推广和发展有了一个良好的开端。

张聚民

2006年9月于石家庄

目 录

第一章 合球运动概述	(1)
第一节 合球运动简介	(1)
第二节 合球运动的特点	(3)
第三节 合球运动的发展简况	(4)
第二章 合球技术教学与训练	(7)
第一节 投篮技术	(7)
第二节 传接球技术	(25)
第三节 抢篮下球技术	(38)
第四节 防守技术	(43)
第五节 移动技术	(49)
第三章 合球战术教学与训练	(58)
第一节 基础进攻战术	(58)
第二节 全队进攻战术	(64)
第三节 防守战术	(71)
第四章 合球规则与执裁技巧介绍	(76)
第一节 合球运动主要规则介绍	(76)
第二节 合球裁判员执裁技巧	(95)
第五章 合球竞赛组织与编排	(109)
第一节 合球运动竞赛的组织工作	(109)
第二节 合球运动竞赛制度与编排方法	(112)

第一章 合球运动概述

第一节 合球运动简介

合球的英文名称为 Korfball, korf 源自荷兰文,意义等于英文的 basket,所以合球又称为“荷兰式篮球”。

合球运动是球类运动项目的一种,它是通过各种方法和形式以获取球权为手段,以将球投进篮圈内为最终目的的男女同场对抗性运动。合球的正式比赛场地长 40 米、宽 20 米,场地中间有中线把场地分为两个半场,每个半场内距端线中点 6.67 米处设一高为 3.50 米的球柱,球柱顶端安装一个直径为 39~41 厘米、高为 25 厘米的圆柱体,称为球篮。如图 1-1。

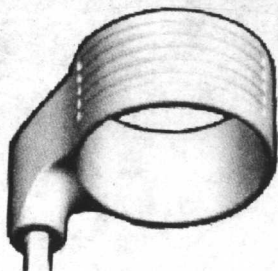


图 1-1



图 1-2

一场合球比赛时间为 60 分钟,分上下两个半时,中间休息 10 分钟。比赛用球类似于普通的 5 号足球,但比其重 30 克,如图

1-2。正式比赛时每队上场八名队员(四男、四女),在比赛开始时,经过双方队长挑选,将一个半场作为某个队的进攻区,另一个半场则为该队的防守区。双方队员各有八名队员(四男、四女)上场,安排其中的两男两女为进攻队员,另外的四名队员为防守队员,分别安排在进攻区和防守区内,队员只能在本区履行自己的进攻或防守职责,不得越区。只有在双方球队得分在2的倍数时,双方队员交换场地,同时变换各自的进攻或防守的职责。

比赛时,双方以球为焦点,力争获得球权并将其投中对方的球篮为最终目标所展开的攻守对抗战。投中一球得一分,在规定的时间内以投中多者为胜。根据规则规定,不得带球跑、不得运球(争抢和调整重心时例外)、异性间不得相互干扰、在防守队员具备了合法的防守位置时不得投篮,也就是说持球队员只有处在“自由位置”的时候才可以投篮。另外,对抗中对身体接触都有严格的规定,充分体现了男女平等、团结、文明、合作、竞争的精神。



合球运动是一种包括跑、跳、投的综合运动项目,比赛中不但要比技术、比战术、比体能,还要比智力、比团结、比作风,是一项全能型的运动项目。

第二节 合球运动的特点

一、合球运动是一项讲求团队合作的运动

由于规定了不允许运球,有效地限制了单干的思想,要想获得较好的进攻机会、取得比赛的胜利,必须通过团队的合作。

二、合球运动是一项促进两性合作且追求男女平等的运动

合球运动可以使参与者暂时都能放弃男女之间的“接触忌讳”,所追求的是男女彼此之间的相互信任、相互协助、共同努力,去争取比赛的胜利。中国人主张“阴中有阳,阳中有阴”。阴阳虽然相互对立,但两者却能相互依赖、相互扶持。所以,阳刚的男性若能粗犷中带点细腻体贴,阴柔的女性若能阴柔中带点男性的阳刚之美,则男女合作之间必然体现更加积极向上的精神。以男女混合教育为基本追求的合球运动,充分体现了男女之间相互合作追求平等的特点。

三、合球运动是一项独有的圆周型投篮运动

由于球篮坐落在场内(据短线中点的6.67米处),因此,在场内的任何角度都可以投篮,比赛起来方法更为灵活、多变。

四、合球运动是一项不主张身体过分接触的运动

虽然是同场竞技,但不允许身体的过分接触,可以有效地防止粗暴的举动和不文明的行为,减少运动员身体伤害事故的发生。

五、合球运动是一项更适宜人们健身的运动

合球运动不受技术、体能、性别、年龄的限制,比赛方法多样化,可以玩得很休闲、很联谊,也可玩得很激烈、很竞争。合球比赛运动负荷较其他运动项目小,身体活动量可大、可小、可轻松、可激烈,依运动者的需求与目标可以任意调整。

六、合球运动是一项鼓励全能技术的竞技运动

合球运动要求运动员在比赛中必须具备全面的攻守能力,同时具有决策与执行的能力。在打球的时候,不论手中是否持球,球

员完全仰赖自己对比赛情况的观察与分析,设计下个步骤的行动计划,要求迅速适应角色变化。任何一位进攻球员必须及时扮演主攻者、助攻与辅攻者三种不同的角色。合球场上每位球员要根据自己与队友以及对手之间的互动关系作为行动准则,不断地变换自己的角色,在最适当的位置与时机,发挥最佳的功能。

七、合球运动对场地要求不高

合球运动器材便宜,搬运方便,可因地制宜,在不同场地比赛。在室内可以打,在室外的 PU 场地、水泥地、柏油地、海滩,甚至水上都可以打。目前,沙滩合球已经出现,正逐步向各国蔓延。

第三节 合球运动的发展简况

一、合球运动的起源与发展

100 多年以前(1903 年),荷兰体育教师尼克·布鲁克豪森(NicoBroekheuyzen),在瑞典一小镇 Naas 参与夏季课程时,基于男女两性之间的互相尊重与彼此合作的理念,提供男女平等合作以达成共同目标的实践情境,从一项游戏中引发出合球运动的概念。在 1902 年发明了 Korfball 这项球类运动,中文译称为“合球”。

1903 年在荷兰成立了世界上第一个合球运动协会,并于 1923 年举行了第一场国际合球比赛。合球曾被安排在 1920 年和 1928 年的奥运会中演示。1933 年 6 月 11 日国际合球总会(IKF)在比利时安德卫普省成立。1978 年举办了第一届世界合球锦标赛,此后每隔四年举办一次世锦赛。1985 年,合球首次进入世界运动会,并被列为正式比赛项目,成为世界认可运动项目之一。1993 年,国际合球总会(简称 IKF)被国际奥委会正式承认,并被国际体育总会(GAISF)、国际奥委会单项体育联合会协会(ARISF)、国际体育大会协会(IWGA)接纳为会员。短短一个世纪的时间,合球已经由一项校园游戏活动,演变成为真正的国际化体育运动项目,逐渐受到各国人民的关注,越来越多的国家成立了合球协会,并加

人到 IKF 的大家庭中来,目前,世界合球总会已有近 50 个成员国,遍及欧洲、美洲、亚洲、大洋洲等。特别是在中欧和东南亚地区,不仅普及发展迅速,而且技战术水平也提高很快。1995 年,更是首次在非欧国家的印度举办了世界合球锦标赛。这些都表明了合球运动的国际化进程越来越快,影响日益扩大。

在亚洲地区,印度、日本、新加坡和我国的台湾、香港地区在多年前就普及了这项运动,深受大、中、小学生的喜爱。目前,合球已发展成一项兼具竞技性与休闲性于一体的体育运动,风行于近 50 个国家和地区。

二、我国的合球运动

国际合球总会致力于将“合球”推广到全世界,并为实现这一目标向所有会员国提供资金、物质及其他建设性帮助。为了在会员国建立起稳定的地方合球组织,国际合球总会向这些国家输送教练员,同时邀请其优秀运动员、教练员和官员到荷兰参观和培训。国际合球总会在世界范围内建立了广泛联系,积极推进此项运动的国际化发展。我国的台湾、香港和澳门早在 20 多年前就普及了这项运动。

合球传入我国大陆是在 21 世纪初,2004 年 3 月 23 日合球在北京第八中学亮相。由荷兰国家队的 8 名球员在国际合球总会主席·法兰索的带领下到中国进行访问,意在将该项运动介绍到中国。

2005 年 4 月荷兰合球皇家协会主席 Fans walvis 率领荷兰国家合球队一行 28 人又对我国天津科技大学、北京大学、清华大学、北京体育大学、首都体育学院等高校进行了访问,在此期间,由国家体育总局组织了全国部分高校体育教师合球培训班,进行了我国合球队员、教练员、裁判员等人员的培训。随后,北京大学、北京体育大学、首都体育学院、河北师范大学、天津科技大学和郑州大学都相继成立了合球代表队,接着北京大学、北京体育学院、河北

师范大学体育学院、郑州大学也相继开设了合球体育课程。

2005年10月国际合球运动联合会批准中国加入该组织,成为正式会员国。

2005年10月21日在天津科技大学举办了我国首届合球锦标赛,共有七支参赛队伍,河北师范大学代表队取得了首届比赛的冠军。

2006荷兰合球国家队主教练 Ben Crum 专程从荷兰来到河北师范大学进行了合球运动的讲学。

2006年3月在河北师范大学举办了全国合球春季赛,河北师范大学体育学院获得了第一名。

2006年3月荷兰合球国家队主教练、亚太地区合球联合会秘书长谢芳怡女士在河北师范大学讲学。

2006年7月由河北师范大学合球队代表中国参加了在香港举办的第七届亚洲暨大洋洲合球锦标赛,中国队获得了第五名。

2006年8月国家体育总局社体中心在北京“康城饭店”召开中国合球运动协会筹备组会议,来自郑州大学、河北师范大学、天津科技大学、北京大学、北京体育大学的专家、教授出席了会议,该会议被确定为“康城会议”。

第二章 合球技术教学与训练

合球运动既可以作为一种游戏,又可以作为一种竞赛。作为游戏,无需追求技术和身体条件的好坏,只要规定好游戏规则就可以组织开展。在教学中首先要做到引导大家参与,使其对合球产生兴趣,然后逐步过渡到竞赛的形式。作为竞赛,参与者逐渐会对正确技术产生渴望,追求技术的熟练度、技术的精准度直到技术的完美。在教学中,应该遵循先游戏、后竞赛的规律,在游戏中掌握技术,在竞赛中不断完善技术。

在合球技术教学与训练中,应主要解决以下几个方面的问题:

- ①在不同位置、不同条件下如何运用投篮,如何使投篮投得更准。
- ②如何与同伴合作,应掌握哪些合作技术。
- ③如何取得最佳位置,采用什么样的脚步动作。
- ④如何获得最多的反弹球(篮下球)。

第一节 投篮技术

投篮是运动员在比赛中将球从篮圈的上沿投入到篮筐内所采用的各种方式和手法的总称。投篮是合球运动的主要进攻技术。是进攻队运用各种技术和战术的最终目的。进攻中,各种技术、战术的实施都是为了创造投篮的机会,投中得分。而防守队积极防御则是为了防止进攻队创造机会投篮得分,并力争获得球权,转守为攻。

合球比赛的胜负是由两队得分的比分差来决定的。要取得比

赛的胜利,就要重视投篮。否则机会再好,如果不得分,就会前功尽弃。

投篮的根本要求是投得准。也就是命中率要高。命中率的高低取决于以下几种因素:

(1) 心理素质

投篮经常是在攻守最紧张激烈的情
况下完成的。因此,投篮队员必须具备较强的自信心和克服各种外界干扰的能力才能较好地完成投篮动作。

(2) 投篮技术

技术是保证投篮
命中的基础,合理的技术动作(包括对球性的掌握)无疑会大大提高投篮的命中率。

(3) 投篮时机 时机是完成投篮动作的保证,合理、恰当的时机会使投篮动作得以充分的发挥。

(4) 身体素质 身体素质是完成投篮动作的物质基础,尤其是力量和耐力素质,可以使运动员在一定的投篮距离并能够在较长的时间内保持运动中投篮的稳定性。



一、投篮技术的动作结构

在合球比赛中,持球队员只要他的目的是为了将球投中篮筐,所采用的一切方式和手法都可以称作是投篮动作。投篮动作种类繁多、技术复杂。然而,无论采用什么样的技术动作,都包括投篮前的身体状态(姿势)、持球、用力、引球和出手动作五个环节。

(1)身体状态(姿势) 比赛中的情况是千变万化的,根据比赛的具体情况,要求运动员采用不同的投篮方法,无论采用哪种方法,都有一定的身体形态,比如:原地投篮、跳起投篮、双手投篮、单手投篮、移动中投篮等。

(2)持球 持球包括握球和将球置于身前的位置,是完成投篮动作的前提,它要根据防守人的具体情况、投篮的距离以及个人的习惯动作采用双手投篮还是单手投篮,胸前投篮还是头上投篮等。无论采用什么样的投篮方式,持球都应该从双手开始,根据距离的远近或防守的具体情况,将球置于身前的不同部位。在投篮前应保持重心的降低和相对的稳定。



(3)投篮用力 力量是保证投出的球能够飞行足够距离的基

础,在投篮过程中占有相当重要的地位。投篮所用的力量是身体各部位的协调用力,但在比赛中,根据距离的不同和防守的具体情况,用力的部位和方式也不尽相同。

(4)引球 引球的目的是保证球出手前的初速度和在有防守的情况下寻找适宜的出手空当,避免对方的干扰。引球的距离和速度可影响球飞行的距离,出球的位置可有效地避免防守的干扰。

(5)出手动作 出手动作控制着球飞行的方向、距离、弧线和落点。是投篮动作的关键环节,它可以体现出运动员对球的控制能力和支配能力。

二、投篮技术的种类与方法

1. 投篮技术的种类

(1)定位投篮(原地投篮)

包括:双手投篮

原地单手投篮

(2)“V”形移动投篮(“V投”):

(3)切入上篮

包括:切入双手上篮

切入单手上篮

(4)罚篮

2. 投篮动作方法

(1)定位投篮 根据投篮距离的远近、防守的具体情况以及原地或移动中,在运用双手投篮的过程中投篮动作可以产生一些变化。

①双手投篮:它是指当进攻队员接到球后并处在“自由位置”时常采用的一种原地投篮动作。

双手投篮是合球比赛中最常见的一种投篮方法,其特点是便于和移动衔接,出手快、稳,能够适应各种情况下的投篮。适合于远距离和移动中的投篮。

动作方法:两脚前后或左右开立,膝微屈,重心放在两脚之间,双手持球于胸前(适合于女队员)或头的前上方(适合于男队员),肘关节自然下垂,目视篮筐。投篮时,两脚蹬伸,两臂将球向前上方推送,接近伸直时两手腕同时内旋,使球通过拇指、食指和中指指端将球拨出。球出手后,两手的形状是手心外翻,两手的食指指向球篮,如图 2-1。

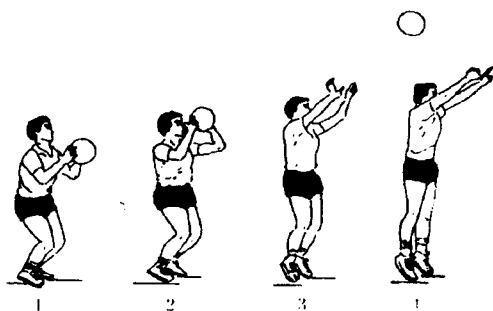


图 2-1

②单手定位投篮:它是指进攻队员在中近距离接到球后并且处于“自由位置”时常采用的一种原地投篮动作。具有出手点高、出手速度快的特点。

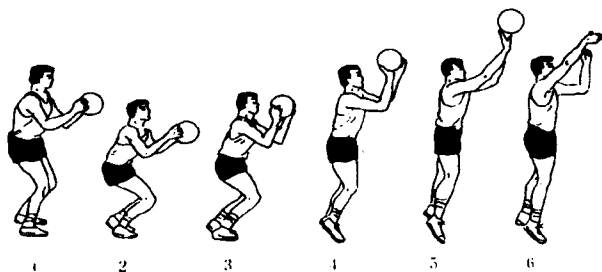


图 2-2