

校园体育 活动指导

7 球类运动 (一)

陈小锋 孟昭强 主编



963
:17

中国档案出版社

体育

● 健美运动

陈少卿 王树明 主编



中国铁道出版社

G634.963

C600:17

:1

校园体育活动指导

——球类运动(一)

主 编 陈小锋 孟昭强
副主编 陈 涵 赵淑云 刘素军

中国档案出版社

责任编辑/高建平

封面设计/孙 岩

图书在版编目(CIP)数据

校园体育活动指导 / 陈小锋, 孟昭强主编. —北京:
中国档案出版社, 2004. 3

ISBN 7-80166-393-4

I. 校... II. ①陈...②孟... III. 体育课—课外活
动—中小学—教学参考资料 IV. G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121547 号

校 园 体 育 活 动 指 导

XIAOYUAN TIYU HUODONG ZHIDAO

主编/陈小锋 孟昭强

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店

印刷/北京市艺辉印刷有限公司

规格/787×1092 1/32

印张/86.5

字数/1700 千字

版次/2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80166-393-4/G·117

定价/205.90 元(全 17 册)

目 录

第一章 足球运动概述	(1)
第一节 足球运动的概念、特点和价值	(1)
第二节 足球运动的发展	(2)
第二章 足球技术	(8)
第一节 足球技术分类	(8)
第二节 有球技术动作方法	(9)
第三章 足球战术	(32)
第一节 战术原则	(32)
第二节 比赛阵型	(36)
第三节 进攻战术	(37)
第四节 防守战术	(44)
第五节 定位球战术	(47)
第四章 足球运动身体训练	(52)
第一节 身体训练的意义、任务和内容	(52)
第二节 足球运动员身体训练原则	(53)
第三节 专项身体素质训练	(54)
第五章 篮球运动概述	(59)
第一节 篮球运动的发展	(59)
第二节 现代篮球运动趋势	(60)

第三节 篮球运动的特点	(61)
第六章 篮球基本技术	(63)
第一节 控球技术练习方法	(63)
第二节 篮球移动技术	(67)
第三节 传、接球技术	(69)
第四节 投篮技术	(72)
第五节 运球技术	(75)
第六节 持球突破的技术	(78)
第七节 防守技术	(79)
第八节 抢篮板球的技术	(84)
第七章 篮球基本战术	(86)
第一节 战术的基础配合	(86)
第二节 快攻与防守快攻的战术	(88)
第三节 半场、进攻半场人盯人防守	(91)
第四节 全场、进攻全场紧逼人盯人防守	(92)
第五节 区域联防与进攻区域联防	(93)
第六节 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守 ..	(95)
第八章 排球运动的发展	(98)
第一节 排球运动的起源	(98)
第二节 排球运动的传播	(99)
第三节 排球技术的发展	(101)
第四节 排球比赛方法及规则简介	(103)

第九章 排球基本技术	(107)
第一节 排球基本技术概述	(107)
第二节 发球技术	(107)
第三节 垫球技术	(110)
第四节 传球技术	(113)
第五节 扣球技术	(116)
第六节 拦网技术	(120)
第十章 排球基本战术	(122)
第一节 排球战术概述	(122)
第二节 排球进攻战术	(123)
第三节 排球防守战术	(124)
第十一章 地掷球运动	(127)
第一节 地掷球运动概述	(127)
第二节 地掷球技术	(132)
第三节 地掷球战术	(138)
第四节 地掷球竞赛办法和计分方法	(154)

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的概念、特点和价值

一、足球运动的概念

足球运动是一项主要以脚完成技术动作,两队相互对抗,以攻入对方球门多少判定胜利的球类运动。也就是参加竞赛的两个队,以球门为攻守目标,以争夺、控制球为前提,在特定规则规定的场地上,运用个人或整体的各种战术配合和特点构成总体攻守阵势,展开以控制球、踢进球、守护球门及在瞬间转换攻守,以求进球得分多而取胜的一项竞技体育项目。

二、足球运动的特点

(一)足球活动易于开展

除了正规的足球比赛以外,只要有一个足球,有一块场地,人们就可以进行活动。一般人和青少年参加足球活动所需的技术动作是简单并容易进行的。

(二)足球比赛观赏性强

高水平足球比赛,激烈、精彩,变化莫测,胜负难以预料,因而扣人心弦、引人入胜,具有极高的观赏性。

(三)丰富的内涵

足球运动具有丰富的文化内涵,是一种满足人们生理、心

理需要,表现人们行为举止、思想感情、民族特性及风格的身体文化运动。

第二节 足球运动的发展

一、古代足球运动

足球运动是一项古老的体育运动,它的起源可以追溯到人类社会的远古时代。从有关记载来看,我国古代开展足球运动要早于其他国家,早在 2500 多年前的战国时期就有了名叫蹋鞠(蹴鞠)的足球活动。希腊人和罗马人中世纪以前从事一种叫“哈巴斯托姆”的足球游戏,中世纪欧洲,在骑士体育中流行着一种叫“苏里”的足球游戏。欧洲文艺复兴时期,在各种游戏项目中,足球的发展最为突出,最后在英国蓬勃发展起来。

二、现代足球运动

一般认为,现代足球起源于英国。1848 年足球运动第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生,1857 年英国成立了世界第一个足球俱乐部。1863 年 10 月 26 日,成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会,还制定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则,规定了一个球队比赛阵容的人数为 11 人,以及足球场的面积和形状,将足球运动和橄榄球运动分开,并以文字形式记载下来。英格兰足球协会的成立,标志着世界足球运动进入了一个崭新的历史阶段。因此,人们公认现代足球运动起源于英国。1863 年 10 月 26 日为现代足

球运动的誕生日,1872年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的比赛,1885年英国建立了世界第一职业足球俱乐部。

在英国的影响和带动下,到19世纪末,荷兰、丹麦、新西兰、阿根廷、智利、比利时和意大利等国先后成立了足球协会,奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、捷克和斯洛伐克等国先后成立了职业足球俱乐部。1904年21日,国际足球协会联合会(简称国际足联,FEDERATION INTERNATIONALE OF FOOTBALL ASSOCIATION,法文缩写为FIFA)在法国巴黎正式成立,创始国为法国、比利时、荷兰、丹麦、西班牙、瑞典、瑞士共七个国家。英国由于采取怀疑态度而拒绝参加筹备工作和成立大会,但到1905年4月14日,英格兰足协宣布承认并要求加入国际足联,苏格兰、威尔士、北爱尔兰也相继仿效,从此以后,国际足联不断发展壮大,目前已成为拥有200多个会员协会的世界最大的国际单项体育联合会之一。

国际足联组织的世界性比赛推动了世界足球运动的普及与提高。

(一)世界杯足球赛

世界杯足球赛创始人国际足联第三任主席米尔·里梅。1928年国际足联决定从1930年起每4年举行1届世界足球锦标赛。1930年、1934年及1938年举行了3届比赛以后,1942年及1946年两届比赛因第二次世界大战而未能举行。1950年起举办了第四届比赛。

世界杯足球赛是由国际足联组织的规模最大、水平最高的足球比赛,国际足联下属会员均可报名派一个队参加,比赛分预赛和决赛两阶段。决赛队数从1982年第12届比赛起由

12个增加到24个,而1998年第16届比赛增加到32个。冠军奖杯原为“米尔·里梅杯”,1970年第9届比赛以后,由于奖杯被三次夺冠的巴西永久占有,故从1974年第10届比赛开始,启用名为“国际足联世界杯”的新杯,为永久流动,取消永久占有规定。

(二)奥运会足球赛

从1896年第1届现代奥运会到1908年第4届奥运会,足球是表演项目;直到1912年第5届奥运会时足球才成为正式比赛项目;1924年第8届奥运会时南美第一次派队参加;从1960年第17届奥运会起,参赛队才明显增多。奥运会足球赛和世界杯足球赛主要区别在于:国际奥运会的章程原来规定参加过世界锦标赛的运动员一律不能参加奥运会,到1974年,又改为不许职业运动员参加奥运会,这个规定是造成奥运会足球比赛的水平自然低于世界杯赛水平的根本原因。由于西欧和南美的许多球星不能参加奥运会足球比赛,而使这些地区的代表队降低到乙级或丙级水平。1978年召开的国际足联代表大会明确规定,欧洲和南美洲的参加过世界杯赛的足球运动员不得参加奥运会;1983年召开的国际奥委会和国际足联主席会议再次重申,禁止所有职业队员或虽不是职业队员但参加了世界杯足球赛的队员参加1984年第23届奥运会足球比赛;1984年4月国际足联主席阿维兰热宣布,除上述不准欧洲和南美洲参加过世界杯足球比赛的队员参加奥运会足球比赛的限制外,今后不再区分职业和业余队员,但奥运会足球比赛将对参赛队员年龄加以限制,使它成为世界足球4个级别比赛中的一个;1993年召开的国际足联执委会决定,允许每个参加奥运会足球决赛的队有3名年龄超过23岁的

队员。

(三)世界青年足球锦标赛

为了培养足球新秀和使足球不发达国家有更多的参赛机会,1975年在国际足联主席阿维兰热的提议和促议下,国际足联决定每2年举行1次世界青年锦标赛,因受可口可乐公司的资助,所以又叫国际足联—可口可乐杯。该比赛始于1977年,最初2届叫世界青年足球赛,为试办性质,获得成功。1981年在澳大利亚举办的第3届世界青年足球赛得到国际足联的正式承认,被命名为国际足联世界青年锦标赛—可口可乐杯,因此第3届世界青年足球赛,又叫第一届世界青年足球锦标赛。国际足联主席阿维兰热认为,世界青年足球锦标赛是国际足联的第二个最重要比赛,国际足联所属各会员协会均可报名参加,比赛分预赛和决赛两个阶段,决赛阶段参赛队为16个,各洲青年足球锦标赛即为预选赛。

(四)世界少年足球锦标赛

为了推动足球运动在全世界的发展,缩小足球传统国家与非传统国家的差别,国际足联在阿维兰热主席的倡导下,决定举办16岁以下(后改为17岁以下)世界少年足球锦标赛,每2年举办1次。国际足联下属会员协会均可报名参加,比赛分预赛和决赛两个阶段,决赛阶段参赛队为16个。这样世界少年足球锦标赛便和世界杯足球赛、奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛相衔接,共同组成国际足联男子足球四个层次(级别)的、完整的世界足球比赛体系。

(五)室内5人制足球锦标赛

室内5人制足球是从国外职业俱乐部的一项训练方法演变而来的。在欧美一些国家寒冬季节,由于室外天气冷不能



训练,于是一些球队就利用室内场地进行训练,由于室内场地小,攻防速度快,射门频繁,要求运动员具备快速、灵巧的身体素质和良好的个人技术,因此,容易引起人们的兴趣并受到欢迎。后来逐步发展为正式的比赛项目。1988年4月国际足联颁布了世界统一的五人制足球竞赛规则,为了纪念荷兰足协成立100周年,国际足联决定1989年1月在荷兰举办首届“室内5人制足球世界锦标赛”,有16个队参加决赛,其分配名额为:欧洲6队,南美洲3队,亚洲2队,北美洲2队,非洲与大洋洲各1队,再加举办国1队。

(六)世界女子足球比赛

由于世界女子足球运动的不断发展,1991年举行了首届世界女子足球锦标赛,结果美国队夺得冠军,挪威队获亚军,瑞典队获得第3名。1995年第2届世界女子足球锦标赛在瑞典举行,挪威、德国、美国、中国队获前4名。

另外国际足联下属的各大洲或地区足联还组织自己洲或地区的足球比赛。南美洲的南美洲足球锦标赛、解放者杯赛、南美洲青年锦标赛及大西洋杯赛等。亚洲的亚洲杯足球赛、亚洲青年锦标赛、亚洲少年锦标赛、亚洲女子足球锦标赛、亚运会足球比赛、亚洲俱乐部冠军赛、亚洲优胜者杯赛。欧洲的欧洲锦标赛、欧洲青年锦标赛、欧洲俱乐部冠军杯赛、欧洲国家杯获得者杯赛(又称优胜者杯、双杯赛)、欧洲超级杯赛等。非洲的非洲锦标赛、非洲青年锦标赛、非洲俱乐部冠军杯赛、非洲国家杯获得者杯赛等。中、北美洲和加勒比地区的中、北美和加勒比锦标赛,中、北美和加勒比青年锦标赛,中、北美和加勒比俱乐部冠军杯赛。大洋洲的大洋洲足球锦标赛和大洋洲青年足球锦标赛。

1863 年以前,足球没有统一的竞赛规则,1863 年出现了现代足球运动史上第一部较为统一的足球竞赛规则。但为了不断适应足球比赛的发展,足球竞赛规则一直在不断地修改、完善,从而推动足球运动特别是足球比赛的不断发展、进步和提高。

1930 年,英国人埃尔贝·契甫曼创造了“WM”阵形,风行世界足坛 20 余年;直到 50 年代初期才被匈牙利人所创造的“四前锋”式阵形所动摇,这就是被人们称为足球运动的第一次变革。1958 年,巴西人创造了“四二四”式阵形,这是足球运动的第二次变革。在 1974 年第 10 届世界杯足球赛上,以荷兰为代表的全攻全守总体型打法取得了成功,“一三三三”式阵形赋予足球比赛以新的生命力,被人们称为足球运动的第三次变革,从那以后,全攻全守的打法仍在不断地完善与发展中。

第二章 足球技术

足球技术是指运动员运用身体的合理部位完成各种动作的方法,足球技术既是实现个人战术目的的前提,也是组织与完成局部和整体战术的基础,在足球运动中起最重要的和决定性的作用。

第一节 足球技术分类

足球运动是一项技术动作相当复杂的运动项目,一般可分为无球技术和有球技术两大类。

一、无球技术

起动:原地起动、运动中起动。

跑:快跑、冲刺跑、曲线跑、折线跑、侧身跑、插肩跑、后退跑。

急停:正面急停、转身急停。

假动作:无球假动作。

二、有球技术

踢球:脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧、脚尖、脚跟等。

停球:脚内侧、脚底、脚背正面、脚背外侧、胸部、腹部、大腿、头部等。

顶球:前额正面、前额侧面。

运球:脚背内侧、脚背外侧、脚背正面、脚内侧等。

抢截球:正面抢截、合理冲撞抢球、侧后铲球及断截球等。

假动作:有球假动作。

掷界外球:原地掷球、助跑掷球。

守门员技术:准备姿势、移动、选位、接球、扑接球、击球、托球、掷球、踢球。

第二节 有球技术动作方法

一、踢球

踢球技术是指运动员有目的地运用脚的不同部位将球击向预定目标的动作方法,踢球动作是足球技术中最基本的技术之一。踢球的比赛中主要用传球来完成战术配合和射门得分。

(一)踢球技术动作分析

踢球技术其动作过程都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、击球和随前动作五个环节组成。

1. 助跑

助跑是指在踢球前的几步跑动,它的作用是使身体获得一定的前移速度,以便增加击球力量,并能调整人与球的距离,以利于支持脚处于正确的位置。助跑最后一步,步幅应适当加大,才能为增大踢球腿的摆幅和摆速、制动身体前冲和提高踢球的准确性创造出有利条件。助跑分直线和斜线助跑,助跑方向和出球方向相同的称直线助跑;助跑方向和出球方



向成交叉的称斜线助跑。

2. 支撑脚站位

支撑脚的站位对踢球动作的协调性、脚触球部位的准确性和踢出球的高度、性能及力量有很大关系,支撑脚的位置一般是由所使用的踢球方法来决定。凡采用的踢法要踏在球的侧方时,一般距离球 12 厘米左右;凡采用的踢法要踏在球的侧后方时,一般距离球 23 厘米左右。

3. 踢球腿的摆动

击球力量的大小由多种因素决定,但踢球腿的摆动是决定踢球力量的主要因素。其摆动方法有两种:一种是在跨步支撑的同时,大腿后引,小腿后屈,前摆时以髋关节为轴大腿带动小腿摆动的击球;另一种是在跨步支撑时积极送髋,大腿前顶,小腿后屈,以膝关节为轴快速前摆小腿的击球。

踢球腿的摆动分为后摆与前摆两个阶段;后摆是为了给踢球腿的前摆加大摆幅和加快摆速创造条件;前摆则是要把助跑、后摆时的储备的能量和快速屈大腿与爆发式的伸小腿所产生的冲量都能传递给球,使球获得全部力量。

4. 击球

击球是踢球动作的核心,是决定出球准确性,影响出球力量、性能的重要环节,击球包括击球时间、击球点、击球动作三项因素。击球时间是影响出球方向、力量、性能的重要因素。击球点包含脚的部位、击球一刹那踝关节的动作和球的部位三项内容。击球点是决定出球准确性,影响出球力量与性能的最重要因素,击球侧面球侧旋,击球上部球落地快,击球下部球下落慢。击球动作是指踢球腿的摆动方式和踢球脚运用部位在击球一刹那的综合动作表现形式,击球动作也是影响