

球类教学与训练 游 戏

盛绍增 张晓风 张承玉等 编 著

北京)

2

北京体育学院出版社

内容提要

做体育游戏，有助于发展青少年、儿童的思维和促进智力的发育。球类游戏是体育游戏的一个重要组成部分。在球类运动的教学与训练中，合理选择游戏方法，不仅能促进青少年、儿童的生长发育，增强体质，而且能促进球类项目基本技术动作的发展。同时，还可以提高学生练习的兴趣，寓教育于游戏之中。

《球类教学与训练游戏》一书是根据我国的具体情况，重点选编了部分比较普及的球类项目，全书共分七篇。第一篇，球类游戏的组织和教法；第二篇，篮球游戏（74个）；第三篇，足球游戏（62个）；第四篇，排球游戏（53个）；第五篇，手球游戏（40个）；第六篇，羽毛球、乒乓球游戏（39个）；第七篇，游戏活动心理和整理活动的方法（30个）。

为了帮助体育教师、教练员上好游戏课，提高教学与训练的质量，顺利完成课的任务，我们特选编了球类游戏的组织与教法。由于多数游戏是在规则的约束下，与对手激烈竞争中进行的，因而游戏者必将产生某些心理活动，造成一定的心理压力。体育教师和教练员掌握游戏者心理活动规律，对于培养他们良好的体育道德和意志品质，指导他们去争取胜利，起着重要的作用。整理活动是体育教学与训练不可缺少的组成部分，又是课的结束部分的重要内容，它是按照人体生理、心理机制的变化规律而设计的。整理活动采用游戏的方法进行，将能帮助学生尽快地消除由于运动产生的疲劳现象，并能使学生有效地调节紧张的心理状态。

目 录

一、球类游戏的组织和教法篇

(一) 球类游戏的意义和任务	3
(二) 选择球类游戏的原则	5
(三) 球类游戏的组织和教法	6
(四) 对球类游戏教学的基本要求	10
(五) 关于球类游戏的分类	15

二、篮球篇

1 运球追逐	19
2 全场折回跑(徒手)接力	20
3 全场折回跑(运球)接力	21
4 绕竿运球比赛	21
5 绕竿滚球比赛	23
6 小“8”字运球、传球比赛	23
7 大“8”字运球投篮比赛	25
8 运球投篮接力赛	26
9 扇形传球	27
10 扇形传多球比赛	28
11 四角传球比赛	29
12 五星传球投篮比赛	30
13 迎面跑动花样传球	32
14 “触电”传球	33
15 空中传球	34

16	越过防守传球	35
17	绕圈隔人传球	35
18	罚球比赛	36
19	“十一”罚球比赛	37
20	五点投篮比赛	38
21	定时投篮比赛	39
22	“斗牛”	40
23	看谁碰得多(1)	41
24	看谁碰得多(2)	42
25	看谁先得6分	43
26	接反弹球	44
27	翻掌击球	45
28	抢球	46
29	传球过门	47
30	抢球投篮比赛	48
31	抢先放球	49
32	双人抢球攻防比赛	50
33	考篮球裁判	51
34	盲人抛球	51
35	盲人运球投篮比赛	52
36	花样传球	53
37	带球换位	53
38	追球	54
39	夺球	55
40	看信号运球	55
41	冻人	56
42	传球得分	57

43	手球赛	57
44	运球拍击人	58
45	“木头人”	59
46	运球“贴膏药”	59
47	盲人球	60
48	拉网捕鱼	61
49	板抢补篮比赛	62
50	传球射门比赛	62
51	“点”球比赛	63
52	传、运球对抗赛	64
53	“曲棍球”比赛	68
54	胯下传球	67
55	运两球比赛	67
56	投篮和罚球接力赛	68
57	传球追击	69
58	胯下运球接力赛	70
59	综合接力赛	70
60	2分钟综合技术比赛	71
61	全场三对三反击战	72
62	传球比赛	73
63	换位接球	74
64	抛球过“天线”接力赛	75
65	通过“封锁区”	76
66	踩着垫转过小溪比赛	78
67	“橄榄球”比赛	79
68	打龙尾	80
69	三不成五	81

70	小渔网.....	82
71	掩护同伴.....	83
72	捉第三人.....	84
73	角篮球.....	85
74	十点晋级投篮.....	87

三、足球篇

1	迎面接滚球.....	91
2	跳起顶球.....	92
3	踢球射门.....	93
4	抱球带球接力.....	94
5	快来接球.....	94
6	抢位顶球.....	96
7	带球比赛.....	97
8	顶球跑垒.....	98
9	踢球跑垒.....	99
10	迎面顶球.....	101
11	争球战.....	102
12	踢活动目标.....	103
13	踢球越障碍.....	104
14	挑球越障碍.....	105
15	半场小足球.....	108
16	圈内抢截球.....	107
17	凌空射门比赛.....	108
18	长传吊门.....	109
19	定点传球.....	110
20	罚点球比赛.....	111

21	颠球比赛	112
22	头、肩、大腿、脚背颠球	112
23	跑动颠球比赛	113
24	多人颠球比赛	113
25	顶球比赛	114
26	头颠球比赛	115
27	多人顶球比赛	116
28	小场地头球比赛	117
29	顶远比赛	117
30	对墙顶球	118
31	界外球掷远	119
32	倒勾传球	120
33	攻破防线	121
34	对射球门	122
35	踢打堡垒	123
36	接球比赛	124
37	踢球进圈比快	125
38	踢球进门	126
39	拨球赛	128
40	角球比赛	129
41	绕人跑	130
42	传球斜插	131
43	锯齿传球赛	133
44	连续送(接)三圈	134
45	曲线运球	135
46	顶球越禁区	136
47	“俘虏”逃跑	137

48	分区比赛	137
49	排球比赛	139
50	斗鸡	139
51	换球接力	140
52	换球比赛	141
53	射中球门	142
54	掷球过关	144
55	中心回传球	145
56	三足赛跑	146
57	搓球过线比赛	147
58	综合素质练习	147
59	快速传接球	148
60	跳起顶球比多	149
61	“香蕉”球射门	150
62	头顶球“摆渡”	151

四、排球篇

1	跳跃球	155
2	障碍赛	156
3	钻球计数	157
4	打脚腕	158
5	打背	158
6	喊号追人	159
7	喊数抱团	160
8	折线接力赛	161
9	丛林追捕	162
10	抢球追人	163

11	听唤出猎·····	164
12	抢“西瓜”·····	165
13	冲过封锁区·····	166
14	滚球接力赛·····	167
15	追逐游戏·····	168
16	贴膏药·····	169
17	搬运接力·····	170
18	障碍接力·····	171
19	排球体操接力·····	172
20	蛙跳追捕·····	173
21	小场地排球·····	174
22	圆圈排球·····	174
23	发球过关·····	175
24	来回球·····	176
25	传球接力·····	177
29	中心球·····	178
27	技术动作接力赛·····	179
28	三球不落在一边·····	186
29	抢球·····	181
30	投靶·····	181
31	打野鸭子·····	182
32	自传计数·····	183
33	多人互传球·····	185
34	对墙传球·····	186
35	对面传球·····	188
36	把球传给队长·····	189
37	传球接力(1)·····	190

38	传球接力(2)	191
39	步步高	192
40	进退传球	193
41	发球比准	194
42	接发球	195
43	接网上反弹球	196
44	跳起双手摸球比多	197
45	一步起跳扣球	199
46	看谁先完成扣球	199
47	垫传球比赛	200
48	救人	201
49	扣球比准	202
50	发球得分	203
51	三对三比赛	204
52	蛇形接力比赛	204
53	跳圈	205

五、手球篇

1	推小车	209
2	跑跳比赛	209
3	行进中冲刺跑	210
4	排头捉排尾	211
5	圆形曲线跑	212
6	综合障碍跑	213
7	绕队曲线跑	214
8	过障碍跑	215
9	突围	216

10	推拉出圈·····	216
11	两脚掷球比远·····	217
12	看谁掷得远·····	218
13	看谁打得准·····	218
14	地滚球比赛·····	219
15	传球触人·····	220
16	按号传球赛·····	220
17	运球追拍·····	221
18	击背比赛·····	222
19	看谁射得准·····	222
20	定点射门·····	223
21	投准者为胜·····	224
22	运两球接力·····	225
23	点穴·····	226
24	封传球·····	227
25	鱼跃接力·····	228
26	抓铅球接力·····	229
27	手捏铅球接力·····	229
28	七米球比赛·····	231
29	两手捏球接力·····	231
30	追赶运球者·····	232
31	跑停转身接力·····	233
32	半场传球比赛·····	234
33	后退前跑接力·····	234
34	蛇形运球·····	236
35	对射球门·····	237
36	单手夺球·····	237

37	顶牛·····	238
38	抢球射门·····	239
39	连续攻击·····	240
40	三人攻防战·····	241

六、羽毛球、乒乓球篇

羽毛球

1	接力赛·····	245
2	攻守兼备·····	246
3	放球比赛·····	247
4	正方形传球接球·····	248
5	你抓我救·····	249
6	颠球接力·····	250
7	满场飞·····	250
8	车轮战·····	251
9	看谁打得准·····	252
10	看谁快·····	253
11	跟踪追击·····	254
12	看号、抢手帕和踏脚游戏·····	255
13	击球跑垒·····	256
14	发球多得分·····	257

乒 乓 球

1	丢球追逐·····	259
2	听指挥·····	260
3	人随球转·····	260

4	传球攻门·····	261
5	穿树林·····	262
6	颠球追逐·····	263
7	截球游戏·····	264
8	转体传球·····	265
9	颠球看号·····	265
10	综合练习接力(1)·····	266
11	综合练习接力(2)·····	267
12	轮转击球·····	268
13	颠球障碍赛·····	270
14	近网球比赛·····	270
15	运球接力·····	271
16	8字颠球接力赛·····	272
17	三台轮转击球·····	273
18	看谁做得快·····	273
19	沿球台变向跑·····	274
20	双台攻半高球·····	275
21	斜线对攻接力·····	276
22	攻或对准目标·····	276
23	推、攻、搓比赛·····	278
24	争上游·····	278
25	喊号颠球追人·····	279

七、游戏活动心理和整理活动方法篇

1	游戏活动的心理特点·····	283
2	竞技性游戏的心理特点·····	284
3	游戏整理活动的作用·····	287

4	游戏整理活动的方法与要求.....	287
----------	--------------------------	------------

一、球类游戏的组织 和教法篇



游戏,在我国有着悠久的传统和历史。人们在生活和劳动之暇,利用简单的器械进行一些活动性的、有兴趣的运动,用来锻炼身体和促进智力发展。早在汉代一种称为“蹴鞠”的球类游戏就已成为人们喜爱的活动形式。据汉代刘向《别录》记载:“蹴鞠兵势也,所以练武士知有材也,皆因嬉戏而讲习之。”;可见在当时游戏已被用于军事训练。有些竞赛性游戏经过历史的发展,制定一些竞赛规则,通过不断的完善而演变成正式的竞赛项目;有些游戏在民间广泛流传,成为人们生活中必不可少的一部分。

(一) 球类游戏的意义和任务

儿童做球类游戏,有助于他们发展思维和促进智力发育。“球”对每一个儿童来说都有着无穷的魅力,经常做球类游戏不仅可促进儿童生长发育,增强体质,还可促进基本动作的发展。儿童喜欢球类游戏,对它特别感兴趣,因此在幼儿教育中,球类游戏是不可缺少的一部分。

在中、小学,无论上体育课还是课外活动,球类游戏仍然还是儿童少年体育活动中主要内容之一。在小学体育课中游戏是基本教材之一,大约占体育教学时数的30%,游戏的内容大多是有情节的和模仿动作的游戏。随着学生年龄的增长,带有竞赛性的游戏逐渐增多。到了中学游戏大多是结合基本技术的教学,做为一种良好的教学辅助手段而被采用。正确合理地运用球类游戏,不仅使体育课上得生动活泼,激发学生的学习兴趣 and 积极性,更重要的是可以巩固和提高所学过的球类基本动作,全面发展学生的身体素质,对学生进行优良品德的教育,从而更好地完成球类教学的任务。

球类游戏的任务,主要有以下四条: