

 现代生活百科全书

球类运动手册

M O D E R N L I F E E N C Y C L O P A E D I A

中央民族大学出版社



现代生活百科全书

球类运动手册

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

球类运动手册/翟文明主编. - 北京: 中央民族大学出版社, 2005.6

(现代生活百科全书)

ISBN 7-81108-049-4

I. 球... - II. 翟... III. 球类运动 - 通俗读物

IV. G84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064117 号

书 名 现代生活百科全书 * 球类运动手册

责任编辑 吴宝良

出 版 者 中央民族大学出版社

地址: 北京市中关村南大街 27 号

邮编: 10081

发行部: 68933837 发行部传真: 68472815

总编室: 68932218 办公室: 68932447

发 行 者 全国新华书店

印 刷 者 长虹印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 216

字 数 5808 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81108-049-4/TS·13

定 价 680.00 元 (全 24 册)

目 录

足 球	(1)
足球运动概述	(1)
足球技术分析及练习方法	(4)
足球基本战术分析及练习方法	(7)
足球规则与裁判	(24)
青少年足球训练	(31)
足球运动中易出现的损伤及处理	(37)
足球竞赛工作	(39)
篮 球	(47)
篮球运动概述	(47)
篮球基本技术及练习方法	(48)
篮球基本战术及练习方法	(58)
篮球竞赛的一般组织方法	(61)
篮球竞赛的一般规则	(65)
篮球竞赛的一般裁判方法与技巧	(81)
篮球运动员技术等级标准及申办手续	(93)
篮球裁判员技术等级标准及申办手续	(96)

现代生活百科全书

篮球运动中常见的运动损伤及防治	(98)
排球	(104)
排球运动概述	(104)
排球基本技术与训练方法	(109)
排球战术与训练方法	(125)
排球比赛规则与裁判法	(139)
国际重要排球赛事	(150)
排球运动易发生的运动损伤及治疗	(152)
羽毛球	(156)
羽毛球运动概述	(156)
羽毛球运动基本理论	(159)
羽毛球基本技术	(162)
羽毛球基本战术	(166)
羽毛球训练	(172)
羽毛球规则及裁判法问答	(187)
乒乓球	(199)
乒乓球运动面面观	(199)
入门指南	(204)
步 法	(219)
手 法	(224)
提高阶段	(267)

足 球

足球运动概述

我国古代足球起源与现代足球发展

1. 我国古代足球起源

根据史料考证,古代足球游戏起源于我国战国时期,比其他的国家要早1 000多年。《战国策·齐策》记载:“临菑之民士万户。……临菑甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、半鸡、蹋鞠者。”战国时期的足球游戏称蹴鞠或蹋鞠,蹴或踏就是用脚踢的意思,而鞠是指球。由此可见,早在2 500年前,我国劳动人民就已有足球游戏,并成为一项娱乐活动。

2. 现代足球运动的传入及旧中国足球运动简介

1840年鸦片战争以后,随着英帝国主义的入侵,现代足球运动逐渐传入中国。

中国现代足球第一次国际比赛是在1906年,是在北京东单附近的足球场上进行的,由通州协和书院足球队对英国兵足球队,结果协和书院足球队以2:0取得胜利,获得“九龙杯”。

1908年,成立了中国现代足球运动的第一个组织——南华足球队。南华足球队于1923年首次出征澳大利亚,此行可谓开旧中国体育出访比赛之先河。与此同时,涌现出一批足坛明星,尤其是李惠堂在远东运动会上和东征澳大利亚等比赛中的上佳表演,显示出华人的足球才能,为中华足坛争得了荣耀,并誉称为“亚洲球王”。

3. 新中国足球运动发展回顾

解放后,新中国的足球运动经历了一条起伏曲折的发展道路,这个发展过程,可归纳为三大阶段。

(1)提高阶段 解放前夕足球运动正处在恢复阶段,足球运动水平较落后;新中国成立后,在党和政府的关怀和重视下,使足球运动水平得到较快的提高。

(2)徘徊阶段 60、70年代正值世界足球运动突飞猛进的时期,特别是1974年第10届世界杯赛,足球运动进入了全攻全守的发展阶段。而此时期我国的足球运动,由于受经济和政治的影响,却处于起伏、徘徊、波动之中。

(3)探索阶段 80年代以来,我国足球运动处于改革和探索阶段,包括足球队伍的领导体制的改革与探索,建立工作法规,完善队伍的管理制度。1985年末,国家体委成立了足球办公室,形成了统管全国足球训练、竞赛、外事等为一体的综合体制,取得了一定成效,并逐渐地向协会制和俱乐部制过渡。

现代世界足球运动的起源和发展趋势

1. 现代世界足球运动的起源和发展

世界上第一个足球俱乐部1857年在英国成立,1863年10月26日,在伦敦成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会,并统一制定了14条足球规则。从此正式称为足球运动,国际足坛把这一天做为现代足球的誕生日,并且认为现代足球运动起源于英格兰。

1900年开始,足球运动被正式列为奥林匹克运动会的比赛项目。

足球运动最大的变革是1925年对原“越位”规则的修改。根据新的越位规则,当时英国人埃尔贝·契甫曼发明创造了“WM”式战术阵形。该阵形攻守平衡,曾在世界足坛上经久不衰,直到50年代初,才被“四前锋”战术阵形所取代。在以后的比赛中,各国都

有各自的打法阵势。种类繁多的阵形打法,极大地促进了足球技、战术水平的快速发展。

1930年国际足球联合会决定在乌拉圭首都蒙特维地亚举行第1届世界足球锦标赛(即世界杯赛),并决定每4年举行一届。世界杯赛的举行,为全球足球运动的发展起到巨大的推动作用。

2. 现代足球运动发展趋势

随着国际交往的逐渐增多,欧洲足球运动越来越重视发展运动员的个人技术,而南美足球则从欧洲足球中吸取了集体配合意识和增强身体素质的训练。所以,现代足球运动的发展趋势大致概括为以下几方面:

欧洲、南美两大足球流派已逐渐接近,并都朝着技术、战术、身体素质、心理素质、意志品质等全面发展的方向迈进。

足球运动将沿着“全攻全守,全面化”的方向继续向前发展。

攻守平衡将是现代足球重要的发展趋势之一。任何一个重攻轻守,或重守轻攻的队在重大比赛中很难取得最佳战绩。

现代足球技术、战术的主要发展趋势是:必须在快速、激烈的对抗以及身体姿势变化的条件下,熟练准确地运用技、战术。

现今,要成为一名优秀的足球运动员,不仅要在身体和技、战术方面要有大幅度的提高和创新,还要有勇敢顽强的作风,及高水平的心理素质和总体作战的观念,并具有反应机敏,善于应变的能力。

显然,在高速度、高强度对抗中的现代足球运动,不仅是体力和技术、战术的激烈对抗,其中还包括着智力和组织、指挥才能的竞争。

国际足球组织与竞赛

介于足球运动发展的需要,1904年5月21日,由法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士等七个国家足球协会的代表在巴黎召开会议,成立了足球运动的国际性组织国际足联。国际足

联目前组织的全球性比赛有四种：

1. 奥运会足球赛

从1896年第1届奥运会起就设有足球比赛。但是第1届只是表演赛，自第2届起才成为正式比赛。

2. 世界足球锦标赛(世界杯)

1930年第1届世界足球锦标赛在乌拉圭首都蒙得维地亚举行，以后每4年举办一次。

历届世界杯比赛，参加决赛阶段比赛的队数限制在16个，自1982年，在西班牙举行的第12届世界杯比赛开始参加比赛的队增加到24个。

3. 世界青年杯赛

自1975年开始，国际足联决定举办世界青年足球锦标赛(世界青年杯赛)，每4年举办一次。第1届在突尼斯举行，苏联队获冠军。

4. 国际足联16岁以下柯达杯世界锦标赛

国际足联决定，1985年7月31日~8月12日，在中国举行首届“国际足联16岁以下柯达杯世界锦标赛”。共有16支各大洲少年足球队参加。尼日利亚队和联邦德国队分获冠军、亚军。中国少年队进入了前8名。这项比赛以后也是每4年举办一次。

5. 世界女子足球锦标赛(女子世界杯)

第1届世界女子足球锦标赛于1991年11月6日至30日在中国广东省举行。正式报名参加预选赛的竟达51个国家和地区。美国女子足球队获冠军，挪威和瑞典队分获第二名和第三名。中国女队获得第五名。该项比赛以后也是每4年举行一次。

足球技术分析及练习方法

足球技术分类

在比赛中不仅仅需要运用支配球、争抢球的技术动作，而且还

要为能够进行支配球和争抢球而采用的行动的动作。这种在比赛中符合规则合理的有球和无球的攻守动作构成当今复杂多变的足球技术动作内容。因此足球技术可分为有球技术和无球技术两大类。

无球技术分析

无球技术,主要指各种不结合球的跑、跳、移动以及其他各种无球的行动。一个控制球能力很强的队员所能控制球的时间只有两分钟左右,其余大部分时间都是用于无球情况下的活动。所以无球技术掌握运用是否合理在整个比赛中具有重要意义。

1. 起动

足球比赛中的起动,是完成各种技术动作的基础,突然快速起动,能为完成各项有球技术动作赢得时间优势。暂时甩掉对手,抢先插入空档去接到和处理球。连续快速的传球配合中,防守队员只有突然快速起动,才有可能盯得住对方,去截获或破坏掉对手控制的球。所以,突然快速的起动是在短距离内超越对手或盯住对手,抢占有利位置的有效手段。

2. 跑

足球比赛中,进攻与防守不断变化,要求队员必须全面掌握慢跑,快跑,直线跑,曲线跑、折线跑及侧身跑,插肩跑,后退跑等无球技术。

(1)快速跑 是指跑的速度程度。跑的速度是由步幅和步频决定的。但是在足球比赛中由于所处的情况不同,要求跑动步幅、步频都要有变化,如在接近对手和球时及与对方争夺球的情况下,跑动步幅就要小一些,步频则要快一些,重心低一些,身体前倾角度要小,这样就能够比较容易的控制身体平衡,可以及时地做出各种技术动作,能随时调整改变动作和跑的方向,就有了较大的灵活性,以发挥自己的最大速度。特别是需要进行争抢、抢传、抢射等情况下,更需要加大步幅和加快步速;以争得刹那间的有利时机。

(2)曲线跑 是为了绕过对方队员,接应来球,内切包抄,断抢来球,盯住对手时采取的跑动方法。

曲线跑时,眼睛要注视周围情况和球的发展,身体向内倾斜,内肩低于外肩,内侧膝稍外展,外侧膝稍内扣,以内侧脚脚掌外侧和外侧脚脚掌内侧用力踏地。

(3)折线跑 是进攻队员为了摆脱对手或穿越密集防守区时采用的一种跑动方法。

折线跑时,眼睛要注视自己前面的空档,由一个方向突然折向另一个方向时,上体和头部要突然向预定方向扭转、倾斜,身体重心也迅速移到这一侧,同时异侧脚用力蹬地。

(4)侧身跑 是为了便于观察场上情况,随时准备参与攻守的具体配合时采用的调整位置的跑动方法。

侧身跑时,上体稍转向有球的一侧,脚尖正对跑动方向,眼睛要随时注视球的发展和周围攻守双方队员的位置、活动情况,以便及时参加具体的配合或采取个人行动。

(5)插肩跑 是为了限制处在与自己并肩跑的对手的跑动速度,进行争抢位置或争夺球时所采用的方法。

插肩跑是当与对手并肩靠拢跑动时,把同对手接触的一侧肩突然向前探出,同时上体随之斜插入对手与自己同侧的胸前,同时同侧臂停止摆动,以限制对手跑动的速度。

(6)后退跑 一般是在以少防多时,为了延缓对方的推进速度,伺机进行争抢或是当对方队员处在威胁着本方球门的情况下,为了盯防对手,限制其活动,常用后退跑。

后退跑时,重心稍下降并后移,使身体稍向后倾。步幅要小,步频要快,脚蹬地后必须离开地面,但不要高抬,两臂稍张开自然摆动维持身体平衡,眼睛盯注球的方位,对方队员的位置和活动情况,以及同队队员回防等情况。

3. 急停和转身

急停和转身动作可分正面急停、转身急停、前转身和后转身。

(1)正面急停 急停时,要身体重心下降并快速后移,上体稍前倾,一脚向前迈出并以脚全掌着地用力前蹬,使上体成后倾,制动身体前冲,另一腿微屈稍后支撑身体的平衡,停止跑动。

(2)转身急停 转身急停时,重心下降,上体稍前屈并快速向转身方向扭动、倾斜,重心移向转身方向的同侧腿屈膝外转,脚外侧蹬地,脚尖指向转身方向,异侧腿迅速前迈。脚掌内侧积极着地蹬地,使整个身体成内倾,制止身体前冲,停止跑动。

(3)前转身 转身时,两膝微屈,重心移向转身方向的同侧脚,上体向转身方倾斜,扭转和异侧脚前脚掌用力蹬地的同时,身体快速转动,蹬地脚随之上步。

(4)后转身 转身时,转身方向的异侧脚蹬地,重心向后,在身体开始向后转动的同时,另一脚抬起向外转并冲后迈出,脚尖向后,身体转向后。

4. 身体假动作

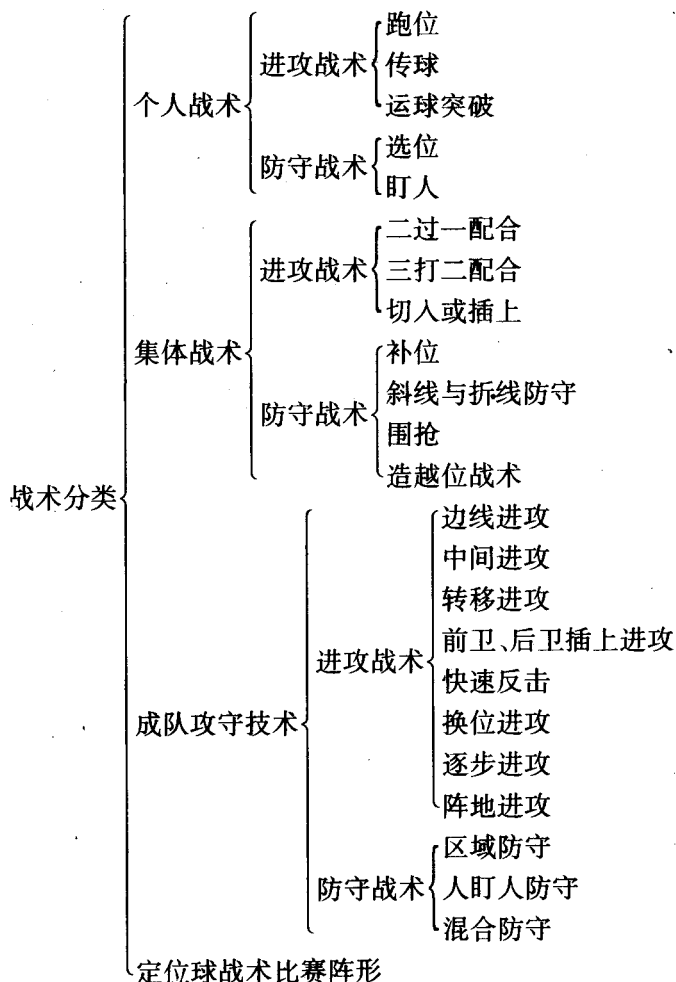
在比赛中,为了摆脱对手的逼抢或为了抢夺对手控制的球,经常用快速而逼真的身体虚晃动作,使对手发出错误的判断,导致作出错误的行动或动作,而达到自己的预定目的。

无球技术是足球技术必不可少的组成部分。在练习时,要正确理解动作的要领,又要结合必要专项身体素质和有球技术练习,并根据足球运动的特点方能全面掌握无球技术。

足球基本战术分析及练习方法

足球战术分类

主要依据个人和集体的战术行动以及进攻与防守两个对立的方面来分类。它可简略用下表概括。



进攻战术分析

1. 进攻战术原则

(1)“宽度”原则:是指进攻者尽可能利用场地宽度,使防守者被迫扩大横向防守面积,从而创造出便于利用的进攻空间。该原

则主要应用于降低进攻推进速度,稳步组织进攻的战术形势下。当处于这一阵势,任何场区均可以应用这一原则。

(2)渗透原则:是指采取横传拉开防守后,通过正脚背或其他脚法以尽可能快的方式传球渗透并向前推进。其目的是为了直接创造射门机会,或为射门创造出有利的条件。

(3)灵活原则:是指在进攻中被对方盯防时所采取的机智协调有球和无球的行动。

该原则表现在有球活动时主要是往一侧运球为同伴创造另一侧跑位切入的空档和往前方运球为在身后创造空档。无球活动则主要体现在有意识的穿插跑位,为无球和持球同伴拉开空档以及利用有球队员战术移动所扯开的空档切入,创造传球点。在执行灵活原则之时,身体素质方面的特殊要求是较快的起动速度。因为摆脱盯人以及切入空档,需要快速起动。后卫插上和中场策应,仍然需要爆发性速度。

(4)即兴发挥原则:是指在进攻中合理随意创造射门机会和抢时机射门,其最终目的是在于射门得分。

2. 进攻战术的基本条件

比赛中进攻战术可分为个人、局部、整体战术三种形式。每种形式的进攻战术都含有下列基本因素。

(1)接球且衔接下一动作条件

为了确保该动作因素的合理有效性,队员应掌握如下基本原则:

①在接触球前,必须对自己所处的位置环境有明确的了解,并且对下一步如何处理球有初步的打算。

②如果自己身边或附近有对方逼抢,应当先做一些假动作虚晃和摆脱对手,之后再采用掩护或其他方式处理球。

③在接触球时,必须注意讲求动作的突然性和动作速度,应特别掌握好两动作之间的有机衔接。

(2)传球动作条件

传球种类多种多样,不管哪种传球,对于队员来说必须注意如下原则:

①必须根据同伴、对手、场地、气候以及赛势等具体条件做出决定。

②传球应有利于创造空档,反方向传球是实现这一目的最有效的一个方法。

③传球队员在传球前应尽可能通过手势、呼叫等各种方式向接球队员暗示他将传球的时机、方向与方法。

④传球队员应注重运用向防守者身后传球的方式。当防守者转身追抢时,为时已晚。

⑤传球者应掌握接球者跑动的时间提前传球,以便接球者能在跑动中拿球。假如空档有限,可直接传到接球者脚下。

(3)运球动作条件

在战术运用时,必须得注意以下几点:

①如果持球队员没有立即传球的可能,他可以通过运球推进等待同伴跑到可传球的位置再传或是通过个人突破积极主动地寻求传球点。

②假如同伴处于越位位置时,持球队员应利用运球,给同伴摆脱越位位置提供时间。

③在对方禁区附近并且无更好的传球配合时机时,持球队员可运球突破防守队员射门或是传中。

④如果在比赛将近结束,比分处于领先时,最好借助运球拖延时间,作为保持战果的一个手段。

(4)摆脱与跑位动作条件

通常摆脱作为跑位的前奏而与跑位联为一体。摆脱往往指进攻队员为避开对方队员盯逼而采取的各种有目的地身体动作。如虚晃、突然起动、变向跑等,也是构成有效跑位的重要条件之一。

跑位是指无球队员在本队进攻中为自己或是同伴创造更好的接传球、射门等机会所实施的有计划、有意识、有目的的战术行动。在比赛当中,只要本队获得控球权,就应及时地根据持球同伴的位置、对方队员的布局状况和球所处的场区,摆脱对手积极地去寻求进攻空档。

跑位有多种形式,在比赛中应根据场上的变化,选择适当的跑位方式。重点必须得学会“换位”跑位。所谓“换位”跑位,是指进攻队员为了取得更好的跑动成果,有意识地改变原有位置,投入新的比赛位置中去的一种战术行动。在足球进攻战术中,这种“换位”的常见形式有:同侧边锋相互换位、异侧边锋相互换位、边锋与同侧前卫换位、边锋与后卫换位,边锋与异侧前卫换位,前卫与后卫换位等。

“换位”跑位的主要目的就在于:寻得自身或同伴更好的接球或射门等空档。牵制防守,策应有球队员,为其更好地处理球创造条件。扰乱对方防守布置,令其暴露缺口,为进攻战术的灵活性和有效性奠定基础。

(5)射门动作条件

队员在练习各种射门时,必须抓住下列射门机会:

- ①当同伴传球于防守者身后时,突然间插上射门。
- ②前场二过一配合突破防守队员之后,在其他防守队员补位前疾速射门。
- ③运球突破一个防守者后,在其他防守队员尚未封阻之前,起脚射门。
- ④当同伴从一侧突破后传中之时,从中路或是异侧冲上包抄射门。
- ⑤发前场直接任意球,运用弧线球可以构成有威胁的射门。
- ⑥低平角球发到球门区附近时,冲上射门。
- ⑦发前场间接任意球时,使用蒙骗对手的简单配合,可以形成

有威胁的射门。

⑧当进攻队员运球接近球门,守门员正弃门前移封角度时,可以趁机射门。

⑨当进攻队员与对方形成一对一时,抓住守门员视线被挡住的刹那射门。

⑩当对方误认为持球队员要把球传递给其他前场队员时,迅速射门。

⑪在同伴近距离劲射后,冲上去伺机补射。

⑫在潮湿的场地之上,射地滚球或反弹球。

⑬在对方守门员面对阳光时,捕机射门。

3. 战术进攻常见形式

(1) 边路进攻

边路进攻一般是指进攻的最后阶段发生在前场的禁区线以外靠近边线区域的进攻。边路进攻的发起、推进一般有两种渠道:一是进攻过程一直沿边路而行;二是通过中路转移至边路。边路进攻打法的主要目的在于充分利用“宽度”原则,拉开防守面削弱中路的防守力量,创造中路破门得分的有利战机。为了有效完成边路进攻,队员应该重点掌握好下列五种有利射门取胜的进攻方式:

①边路传中。

②边路横向或斜向推进后下底传中。

③边路斜向突破射门。

④边路高吊球或者弧线球直接射门。

⑤边路斜向二过一短传配合射门。

(2) 中路进攻

中路进攻通常是指进攻最后阶段发生在前场中间地区的进攻。中路进攻形成的渠道,一般也来自于中路直向推进与边中转移两种形式。

中路进攻特点一般来说比边路进攻更具有威胁力和直接性。