

中国毽球协会推荐用书

毽球

运动实战

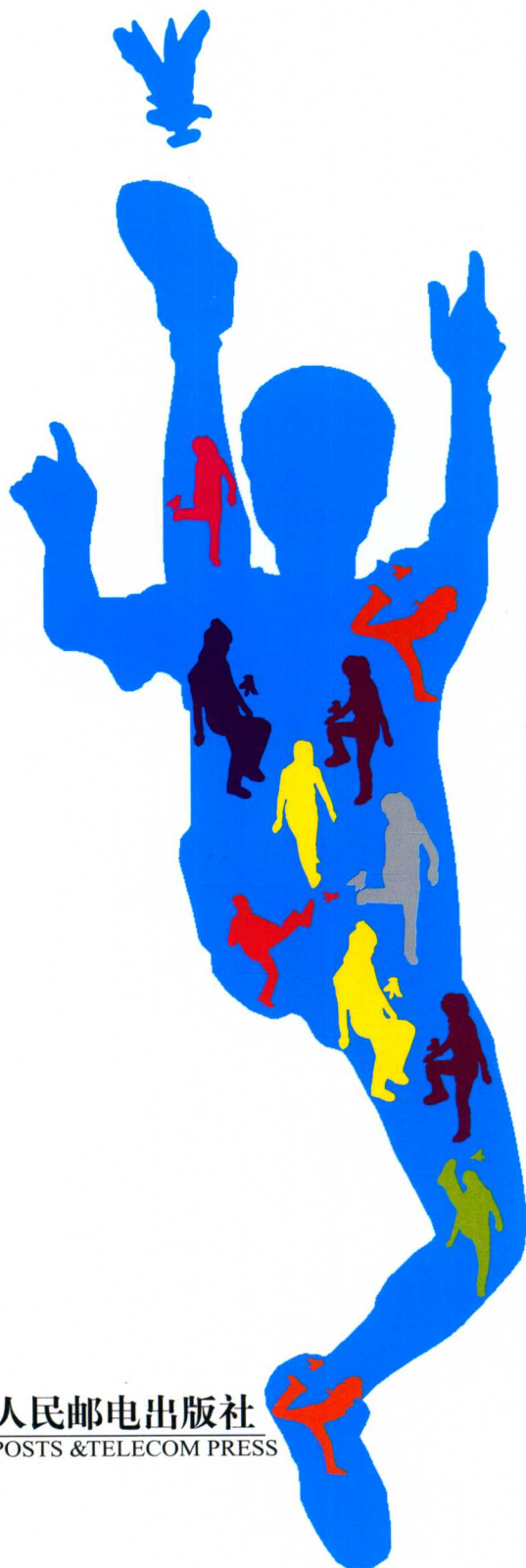
(基础篇)

张伟 从群 著

专家倾力打造
张伟
中国毽球协会教练委员会委员

从群
中国毽球协会委员

亲笔作序
陆学仁
知名毽球教练
中国毽球竞赛委员会副主任
美国毽球总会高级顾问



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

中国毽球协会推荐用书

毽球

运动实战

(基础篇)

张伟 从群 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

毽球运动实战. 基础篇 / 张伟, 从群著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-115-40176-2

I. ①毽… II. ①张… ②从… III. ①毽球运动—基
本知识 IV. ①G849.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第225776号

内 容 提 要

本书从准备姿势到控球、扣球、发球、传球、防守、拦网技术等常用技战术, 从连贯动作到分步细节等步骤分解讲述了毽球运动的练习方法和运动技巧。

本书内容详实, 具有较强的知识性和可操作性, 是自学毽球运动的指导书, 也是大、中、小学教师和教练员进行教学训练的教材和参考书。

◆ 著 张 伟 从 群

责任编辑 恭竞平

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 10.75

2015 年 11 月第 1 版

字数: 209 千字

2015 年 11 月北京第 1 次印刷

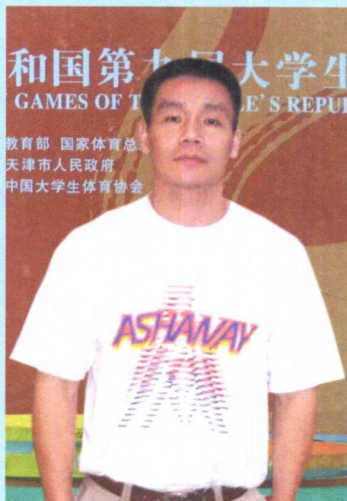
定价: 48.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

张伟，高级教练，国际藤球联合会讲师。毕业于天津体育学院体育教育系，学士学位，专修足球、藤球，2003 年就读新加坡华夏管理学院 MBA。作为国家藤球队主力队员，张伟分别参加了 1990 年北京亚运会、1994 年日本广岛亚运会；作为国家队主教练，他分别带队参加了 2002 年韩国釜山亚运会、2006 年卡塔尔多哈亚运会，并获得亚运会第二的中国藤球最好成绩。2008 年底，张伟进入上海第二工业大学体育部，从事体育教育工作。多次率上海第二工业大学毽球队代表上海参加全国各类综合性运动会毽球比赛，并于 2010 年获全国第四届体育大会男子团体三等奖、男子双人三等奖；2012 年带队参加全国第九届大学生运动会毽球比赛，获女子双人第三；2013 年匈牙利国际毽球公开赛，获得男子单人第二，男子团体第三的佳绩。



现任：

中国毽球协会教练委员会委员
中国大学生毽球协会教练委员会
会委员



现任：

中国毽球协会会员
中国大学生毽球协会副秘书长
上海大学生毽球协会秘书长

从群，上海第二工业大学体育部主任，教授，上海市特约教育督导员。长期从事大学体育教育与社会体育的教学与研究工作，主持和参与多项国家级、省部级科研课题，曾获得科研课题二等奖，发表学术论文 30 余篇，参编、主编多部大学体育教材，其主编的《大学体育与健康教程》获校优秀教材二等奖，他也曾被评为上海市体教结合先进个人。

序言 1

踢毽子是中华民族的传统体育活动项目之一，历史悠久，享有盛誉，被广为流传和接受。相比而言，踢毽球就不为更多人所知晓了，经常有人问起何为毽球，回答这个问题要从踢毽子的发展说起。简单地说，毽球是在毽子的基础上逐步发展起来的，踢毽子发展到现代又分为网毽和花毽，统称为毽球。20 世纪 80 年代，国家制定了毽球比赛的规则和裁判方法，从此，毽球比赛步入正轨。一直以来，有关毽球方面的书籍非常之少，对部分毽球技术和战术名称还没有完全统一，毽球技术和战术发展不够全面，创新发展缺乏理论支撑。《毽球运动实战（基础篇）》一书，紧扣《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神和要求，在充分研究国内外毽球运动发展最新成果的基础上，结合多年的教学与训练实践经验，精心构思形成。

《毽球运动实战（基础篇）》一书，从基础入手，从各种准备姿势到各种控制球、扣球、发球、传球、防守、拦网技术以及常用战术出发，创新和拓展了毽球技术和战术内容；从教学和自学出发，对教学方法、训练手段和练习要求、纠正错误方法等角度进行了教、学、练全过程详细叙述；以知识和规范引导，从阅读比赛、心理控制到文化传承、礼仪准则，提炼了毽球运动的特点和文化。整书内容翔实，具有较强的知识性和可操作性，是青少年自学毽球的指导书，也是大、中、小学教师和教练员进行教学训练的教材和参考书。

在通往毽球之路上，本书起到了承上启下、继承和发展的作用。



2013 年 4 月于申城

序言 2

欣闻《毽球运动实战（基础篇）》一书即将出版，作为身处异国他乡的毽球同仁好友，在惊喜兴奋、激动难眠之余，理应草书几笔以示祝贺！

毽球是中国人自己发明的球。它是由距今已有两千多年古老的踢毽子游戏衍生而来，也是饱含中华元素的民族传统文化之瑰宝，更是一项充满现代体育精神的新兴竞技、娱乐健身项目。中国毽球不管是隔网竞争、激烈对抗、精彩纷呈的毽球比赛，还是高尚优雅、潇洒健美、技艺精湛的花毽表演，乃至随意参与、自编自练、自娱自乐的毽子围踢都充分展现了毽球这一老少皆宜、真正国球的无限生命力和无穷魅力。毽球作为一项适合全民健身的好项目，也正在被越来越多的有识之士及大众所认可和青睐。



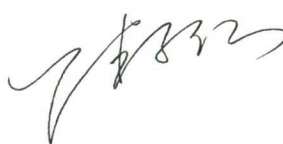
《毽球运动实战（基础篇）》一书，正是适应了社会大众全民健身之需求应运而生。这是国家高级教练张伟老师和上海第二工业大学体育部主任从群教授及毽球队同学们共同的心血和汗水结晶；也是向我国将毽球列为全国正式比赛项目三十周年献上的一份厚礼；更是为我们所有毽球人及对毽球运动的一大贡献。

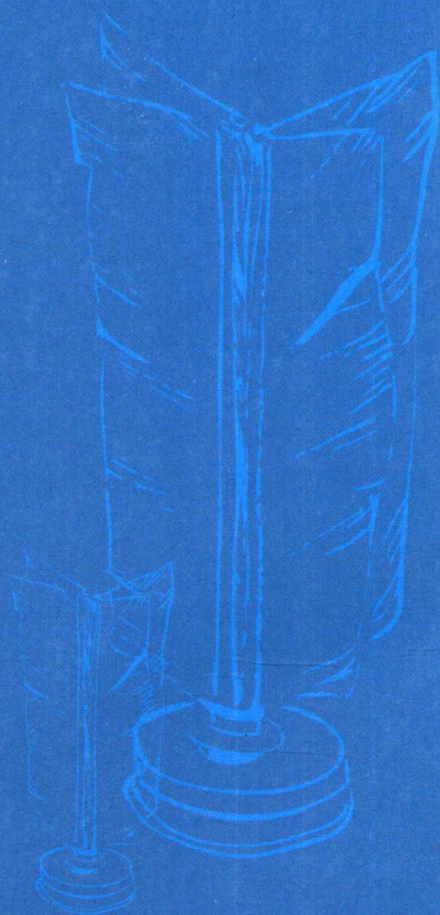
《毽球运动实战（基础篇）》一书，将毽球的相关技战术及练习手段等同时展现在读者眼前，大大加深了人们尤其是初学者对毽球的兴趣和理解，方便受众随时随地都能对着书本练起来。这种非常适用又大众化的通用教科书必将有力地推动、促进毽球运动在全民健身中的普及和提高，是一道既适合大众需要，又行之有效、经济实惠的“健康快餐”。

两位作者都是近四五年才接触毽球的新兵，但他们对我国民族传统体育的热爱、对毽球运动项目的偏爱和“痴迷”、对自己钟爱的体育教育事业的挚着、追求和坚持，令人深深敬慕和感动。张伟老师曾是国家藤球队十多年的教练，为了中国人自己的毽球，三十六七岁还改换项目重起步，此等既敢于放弃又勇于担当，更勤于好学的魄力和毅力，实在让人钦佩。从群教授身为体育部主任，除了给予张伟老师全方位的支持和关怀之外，还非常敏锐地洞察出现行毽球运动中的“盲区”，提出“毽球文化的传承及体现”之缺失，对“礼仪在先、礼让为上”的认知既是韬略，更是美德。本书首次就毽球文化之礼仪作了如此深入和精辟的论述，这种敢于创新、勇于开拓的精神实属难能可贵、可敬。

毽球是中华民族优秀传统体育项目之一，也是中华民族大文化的一部分。中国毽球虽已跨出国门并走向了世界，但步伐和力度都远远不够。随着我国经济的飞速发展和国力的不断增强，更需要与之相配套的文化“软实力”。作为世界上唯一延续五千年而不曾中断的文明古国，要向世人展示一个真实的、源远流长又富有活力的友善大国，毽球是个很好的载体。身为炎黄子孙的后代，理应在不断传承毽球技艺的同时，进一步弘扬和丰富其民族文化之内涵，使中国毽球尽快走向世界的“中国梦”早日实现，在为人类体育发展贡献的同时，更好地为人类健康服务。

“小毽球，大世界”是历史发展的必然。《毽球运动实战（基础篇）》完全有能力从上海直接通往世界，让我们用更加包容的襟怀和国际化的视野珍爱它、支持它。我坚信，在中国毽球界有如此年轻、优秀的帅将搭档最佳组合，在不久的将来，肯定会让毽球走向世界……

 2013年4月6日
于美国休斯顿。



话说毽球

毽球运动起源于中国民间传统的踢毽子运动，踢毽子是民间流传很广的体育游戏，至今已有数千年的历史。毽球是在中国传统文化毽子的基础上吸收现代体育元素的运动项目。毽球的最大特点是简便易学、男女皆宜、运动量和运动强度适中、锻炼价值大、场地要求小、健身效果明显，受到了大众的青睐。此外，无论在公园还是在社区，早晚都能见到很多群众在踢毽子、玩花毽。1984年毽球被列入正式开展的体育比赛后，毽球先后作为全国体育大会、全国少数民族运动会、农民运动会、大学生运动会、中学生运动会等综合性运动会的比赛项目，在全国各地广泛发展起来。

毽球是中华民族传统体育的瑰宝。作为中华民族的炎黄子孙，我们理应传承其技艺、弘扬其精神、传播其文化、将其科学可行和普及健身的功能作用于全人类，为人类健康服务。纵观国际国内所有体育项目的发展史，它们都是从一个国家、一个民族甚至一个部落的游戏活动开始的。既然这是无一例外的规律，难道中国人就不能为人类体育做点贡献吗？

随着国家实力的不断增强和国际地位的不断提高，中国毽球已经跨出国门，走向了世界。目前已经开展了毽球活动的国家和地区已达21个；世界毽球锦标赛已举办过六届；在国际毽球联合会与中国毽球协会的指导下，特别是通过2011年第26届世界大学生运动会在深圳召开之际，中国毽球已经传播到世界五大洲的152个国家和地区。外国朋友们对中国毽球的好奇、惊叹和钟爱，充分证明了我国民族传统文化的魅力；毽球让人一看就想踢、一踢就上瘾和一踢就见效的健身价值，更加充分地证明其是具有顽强生命力和充满活力的人见人爱的好项目。

毽球虽小，但前程远大。随着我国对外经贸活动的频繁往来，小小毽球这一中华民族友谊的“使者”将会被越来越多的国际友人所青睐。我们坚信，在不远的将来，中国毽球将以一个崭新的姿态活跃在国际体坛赛场上，成为世界民族体育大家庭中的一员。“小毽球、大世界”是历史发展的必然。中国毽球是中国人发明的，它终将属于世界，这是中国人的光荣和骄傲。

目 录

第一章 毽球基本技术1

第一节 毽球技术概述.....	2
一、毽球技术的特征.....	2
二、毽球技术的分类.....	3
第二节 毽球的基本技术.....	4
一、准备姿势和脚步移动.....	4
二、控制球技术.....	17
三、扣球技术.....	30
四、发球技术.....	48
五、传球技术.....	58
六、防守技术.....	76
七、拦网技术.....	107

第二章 毽球个人战术 115

第一节 发球个人战术.....	117
第二节 一传个人战术.....	118
第三节 二传个人战术.....	118
第四节 扣球个人战术.....	119
第五节 拦网个人战术.....	120
第六节 防守个人战术.....	121

第三章 阅读毽球比赛125

第一节 毽球比赛的特点.....	127
第二节 毽球比赛的阶段性及其应对心理.....	127
一、根据比分.....	127
二、根据比赛进程.....	128

第三节 运动场上常见心理障碍分析及其克服	130
一、认知障碍的成因与克服	130
二、情绪障碍的举例分析与克服	133

第四章 毽球礼仪137

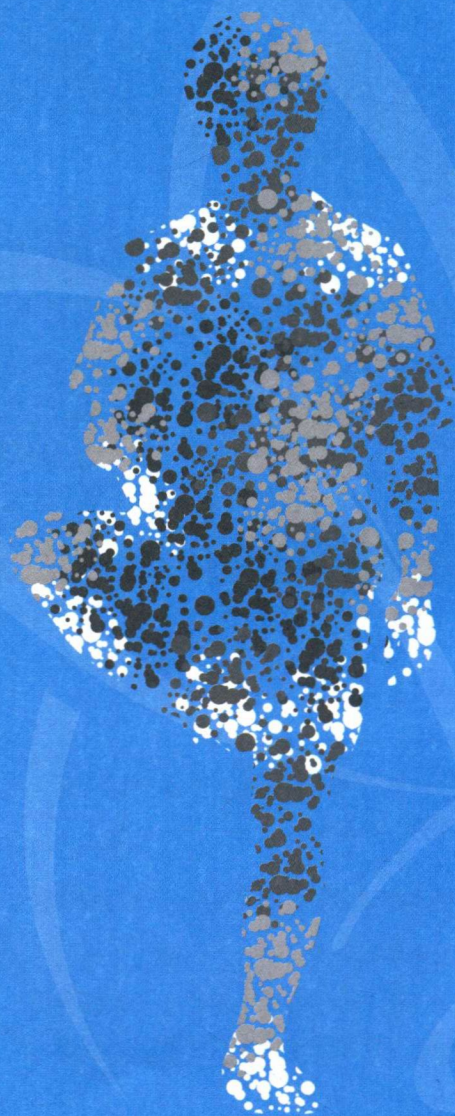
第一节 毽球的“三情”训练	140
第二节 鞠躬的含义及对象	140
一、鞠躬的含义是什么	140
二、鞠躬对象	140
第三节 毽球礼仪准则	141
第四节 训练中的要求及措施	141
第五节 毽球比赛的礼仪	142

第五章 毽球竞赛规则145

第一节 总则	147
第二节 场地与器材	147
一、场地	147
二、界限	147
三、区域	148
四、器材	149
五、服饰	151
第三节 参赛人员	151
一、参赛人员的规定	151
二、参赛队	151
三、教练员的职责和权利	152
四、队长的职责和权利	152
第四节 比赛通则	153
一、比赛项目	153
二、非技术性犯规	159
作者的话	161

第一章

毽球基本技术



第一节 毽球技术概述

毽球技术是指运动员在比赛规则允许的情况下所采取的合理技术动作的总称。

毽球技术是毽球运动的基础与重要组成部分，是在比赛的实践中逐步发展和完善起来的。随着毽球运动的不断发展，毽球技术也在不断地变化和发展。在教学、训练与比赛过程中，对技术的认识、理解与运用也在不断地深化，毽球技术动作的难度也在不断地提高。



! 一、毽球技术的特征

毽球技术是完成战术配合、决定战术效果的前提和保证。现代毽球比赛节奏的不断加快，也对毽球技术提出了更高的要求。

① 完成时间短促，各种动作都是球在空中运行时完成的

毽球是技能主导的隔网对抗类运动项目，比赛的目的是将球攻入对方区域，赛场上给予运动员完成各项技战术动作的时间越来越短，空间越来越小。因此，各项技术的运用都要在极短的时间内完成，并且毽球技术攻防兼备，要求运动员在有限的时间内对来

球进行准确判断，利用合理的技术动作进行处理。随着技术水平的逐步提高，球的速度越来越快，对运动员在短时间内完成技术动作的要求也越来越高。它要求运动员必须具有全面而娴熟的技术、机敏冷静的头脑和迅速的应变能力。

2 良好的柔韧性和灵敏性是完成技术动作的重要保障

现代毽球正朝着高球速、快节奏的方向发展，毽球技术变得越来越复杂，完成技术动作的难度也在相应增加。毽球运动的特点决定了运动员必须具备良好的身体素质，在各项身体素质之中，柔韧和灵敏素质尤为重要。良好的柔韧度和灵敏素质是一个优秀的毽球运动员必备的条件，只有这样才能在比赛场上完成一些高难度的技术动作，从而取得比赛的主动权。如果缺乏柔韧性与灵敏度，在比赛中很多技术动作很难做出来，特别是快速运用技术的能力以及完成两个衔接技术动作的能力。

3 不同位置的队员技术要求存在差异

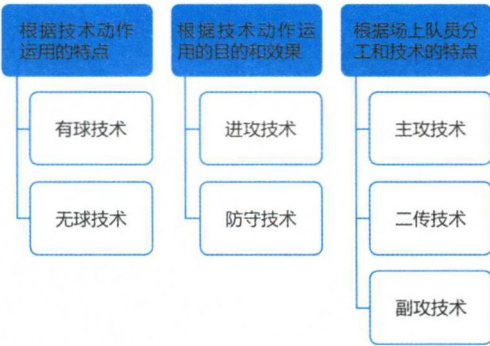
现代毽球比赛，每名队员都肩负着攻守的双重任务，队员必须熟练掌握攻守的技术，才能适应现代毽球技战术的变化和比赛的需要。同时，由于不同位置的要求不同，这就要求运动员在掌握全面技术的基础上，根据个人的特长和位置的需要发展专长技术，成为具有个人特点和某个位置上的专家。

4 毽球技术具有攻守两重性

毽球比赛就是在双方球队不断的攻防转换中完成的。运动员在不断的攻防转换中发挥和运用各种技术。毽球的大部分技术动作都具有进攻性和防守性两方面的特点。很多防守技术动作也可以用来进攻得分，反之一些进攻的技术也可以给对方造成威胁，从而为本方组织防守赢得时间和空间。例如拦网技术和二传等技术就兼备上述的特点。随着技战术水平的全面提高与发展，比赛中运动员处理球的时间越来越短、空间越来越小，因此毽球技术的攻守两重性显得越来越重要。

二、毽球技术的分类

毽球是技能主导的隔网对抗类运动项目，对技术动作的要求比较复杂和精确。因此毽球技术有不同的分类方法。



第二节 毽球的基本技术

一、准备姿势和脚步移动

（一）准备姿势脚步移动技术的作用

准备姿势的作用是为及时移动和完成击球动作做好准备。准备姿势是完成发球、传球、扣球和拦网等各项击球技术的前提和基础。移动的作用是为了及时接近球，调整人与球的位置关系，便于完成击球动作。



（二）准备姿势和脚步移动技术的动作方法

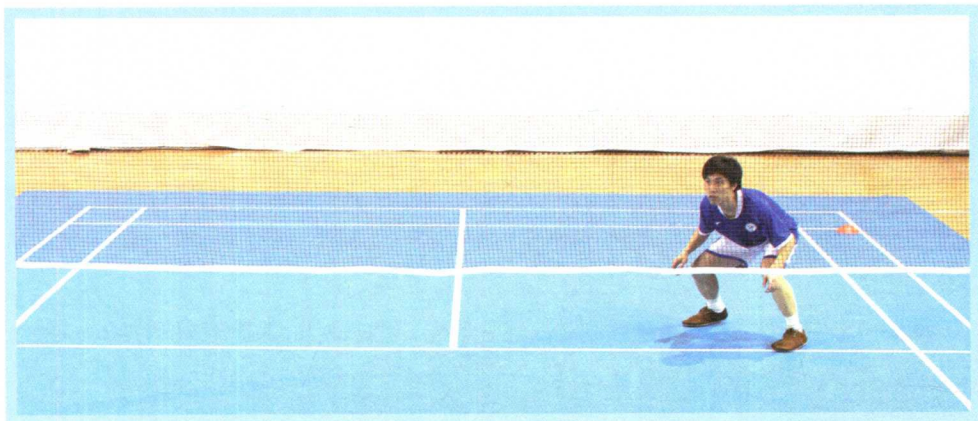
1 准备姿势

准备姿势分左右开立式准备姿势和前后开立式准备姿势两种：

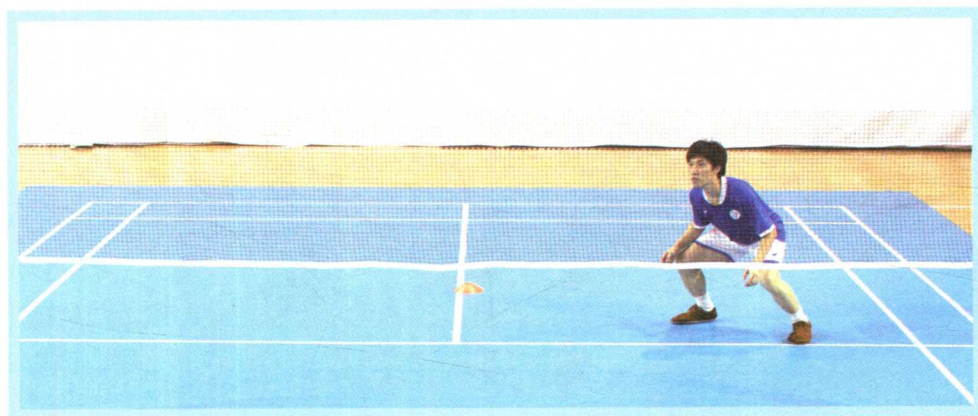
（1）左右开立式准备姿势

- 1) 身体自然放松，两脚左右开立稍比肩宽；
- 2) 两脚尖稍内收，膝关节弯曲成半蹲；
- 3) 脚跟稍提起，身体重心稍前倾；

- 4) 两臂放松，自然弯曲，双手置于身体两侧；
- 5) 两眼注视来球，两脚始终保持微动。



(2) 前后开立式准备姿势



- 1) 身体放松，两脚前后自然开立；
- 2) 两脚尖稍内收，膝关节弯曲成半蹲；
- 3) 两臂放松，自然弯曲，双手置于身体两侧；
- 4) 两眼注视来球，两脚始终保持微动；
- 5) 脚跟稍提起，身体重心稍前倾。

② 脚步移动

移动是从起到到制动之间的人体位移。移动速度是单位时间内人体位移的距离。移动的作用是及时地接近球，调整好人与球的关系，以便合理完成击球动作。迅速移

动可以占据场上的有利位置，争取时间和空间。是否能及时地移动到位是完成技术的关键。毽球运动都是在人体移动中完成击球动作的，因此，移动速度的快慢直接影响到击球效果。

移动的特点

1) 移动是通过队员的走动或跑动来完成的。

2) 毽球场上的移动大都是短距离的移动，两三步移动最多。

3) 毽球场上的移动又是不定向的，即每一次的移动都必须根据来球方向、击球方向或在比赛中根据本方的战术组成进行多方向的移动，根据接球的性质和接球距离采用不同的步法。

移动技术由起动、移动步法和制动三部分组成。毽球常用的脚步移动有并步与滑步、交叉步、跨步、跑步等。

(1) 并步和滑步

1) 当来球距离身体较近、弧线较高时，可采用并步和滑步；

2) 连续的并步就是滑步；

3) 并步和滑步主要用于完成传球、接球和拦网。



◀ 右并步



◀ 左并步