

英式橄榄球 基础教程

郑刚 编著

- 本书的读者对象为从事橄榄球教学、训练、推广的相关人员及广大橄榄球爱好者。
- 根据本书的内容可以指导橄榄球的教学和训练。
- 全书图示丰富，便于阅读和理解。
- 针对单项技术和团队技术，配有专项技术练习，便于更好地掌握技术练习和提高技能水平。
- 教学和训练中采取因材施教，更好地提升教学和训练效果。
- 针对存在的共性问题加以归类，以问题的形式给出改进办法，提高学员独立解决问题的能力。



责任编辑：姚福龙 陈广鹏
封面设计：熙云谷设计机构

ISBN 978-7-5381-7184-6



9 787538 171846 >

定价：48.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

英式橄榄球基础教程 / 郑刚编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5381-7184-6

I. ①英… II. ①郑… III. ①橄榄球运动—教材
IV. ①G849.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 212018 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm×260mm

印张: 21.25

字数: 400 千字

出版时间: 2012 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 姚福龙 陈广鹏

封面设计: 熙云谷设计机构

版式设计: 于浪

责任校对: 丁东戈

书号: ISBN 978-7-5381-7184-6

定价: 48.00 元

联系电话: 024-23284354

购书热线: 024-23284502

E-mail: lkbz@msl.lnpg.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7184

英式橄榄球

基础教程

郑 刚 编 著

- 本书的读者对象为从事橄榄球教学、训练、推广的相关人员及广大橄榄球爱好者。
- 根据本书的内容可以指导橄榄球的教学和训练。
- 全书图示丰富，便于阅读和理解。
- 针对单项技术和团队技术，配有专项技术练习，便于更好地掌握技术练习和提高技能水平。
- 教学和训练中采取因材施教，更好地提升教学和训练效果。
- 针对存在的共性问题加以归类，以问题的形式给出改进办法，提高学员独立解决问题的能力。





英式橄榄球基础教程

郑 刚 编著

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

英式橄榄球基础教程 / 郑刚编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5381-7184-6

I. ①英… II. ①郑… III. ①橄榄球运动—教材
IV. ①G849.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 212018 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm×260mm

印 张: 21.25

字 数: 400 千字

出版时间: 2012 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 姚福龙 陈广鹏

封面设计: 熙云谷设计机构

版式设计: 于 浪

责任校对: 丁东戈

书 号: ISBN 978-7-5381-7184-6

定 价: 48.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7184

序

17年前，我有幸作为嘉宾参加了在沈阳举办的第一次“九龙仓”杯橄榄球赛的开幕式。17年后的今天，七人制橄榄球已被列入奥运会的正式比赛项目和全运会的比赛项目，真是可喜可庆。近几年来，沈阳体育学院在橄榄球项目的教学、训练、科研和推广方面，为我省乃至全国的橄榄球项目的发展做出了相当大的贡献，获得了国家体育总局授予的优秀教学成果奖。为国家队输送了大批优秀的橄榄球运动员，一些科研产品获得了国家专利，同时也承办了多次地区性的比赛。沈阳体育学院培养出的优秀毕业生，在各自的岗位上也有着不俗的表现，他们所在的单位，有的被誉为体育特色学校，有的被授予国家青少年橄榄球培训基地等。14年前，我国的第一部《橄榄球》专著就是由郑刚老师编写的，现在由郑刚编著的《英式橄榄球基础教程》一书的问世，说明我国橄榄球运动又开始迈向一个新的阶段。这本书内容丰富，实用性强，符合我国目前橄榄球的教学、训练的实际，对加快提高我国橄榄球运动的竞技水平，普及提高全民橄榄球运动都会起到积极的推动作用。我作为与橄榄球运动有着不解之缘的亲历者，对本书的出版表示衷心的祝贺！

橄榄球运动是深受青少年喜爱的体育运动项目。橄榄球运动的普及与提高，在很大程度上取决于体育教师和教练员的理论素质。《英式橄榄球基础教程》一书，按照橄榄球运动教学训练的一般规律，在训练方法和手段上为橄榄球界提供了更加丰富和细化的内容。在橄榄球运动的理论与实践结合上回答了体育教师、教练员及橄榄球爱好者们所关心的许多问题。对提高我国橄榄球运动的竞技水平，丰富体育专业人员的理论知识具有一定的指导意义。

郑刚老师是我国橄榄球项目的创始人之一，是我国首任国家青少年橄榄球队的教练，也是体育院校建立体育类民办非企业类橄榄球俱乐部的发起人。在19年的教学与训练当中，郑刚老师积累和总结了大量的橄榄球专业理论知识和实践经验，本书也是他多年理论与实践的结晶。

因为橄榄球项目是刚刚被列入奥运会和全运会的正式比赛项目，在我国还处于发展起步阶段，与国际水平还存在一定的差距。我真诚地希望作者在此基础上，不断探索，不断充实，使这一朝阳体育学科在我国大放异彩。

孙永言

2011年3月



前言

橄榄球项目进入奥运会和全运会的比赛项目以来，我国橄榄球运动发展迅猛，由先前只是在少数高等学校中开展，到现在开始进入专业体育院校，并普及到部分大中小学，甚至一些省市开始组建橄榄球专业队伍。

为了从教学理论和训练指导方面推进橄榄球运动项目，让广大体育爱好者更加深入了解和认识橄榄球运动，帮助橄榄球专业教师、教练员和学员更好地指导实践，提高他们的基础理论和应用知识水平，以及培养橄榄球运动专业人才，尤其为高等学校橄榄球运动专业教学服务、为国家培养高水平的橄榄球队队伍，以推动橄榄球运动的普及和提高，作者编写了《英式橄榄球基础教程》一书，以奉献给从事和喜爱橄榄球运动的体育工作者、教练和橄榄球运动的学员和爱好者，作为教学、训练以及提高观赏能力的指导用书，并作为体育院校本科生橄榄球专业教材及大中小学的体育教学选用教材。

在本书的编写过程中，吸取了多年来作者在橄榄球领域的教学、训练和实践推广经验，在内容取舍、编排上花费了大量的时间和精力，试图使这本教程能够尽可能好地适应不同学习目标的需求。

本书共分八章。第一章全面地介绍了我国橄榄球项目发展历程，把我国橄榄球历史文化与现代，尤其是改革开放后的发展形成了一个系统脉络体系。第二章、第三章系统地介绍了橄榄球的单项个人技术和橄榄球的团队技术配合。第四章更为细化地介绍团队的分工与技术职能。第五章详细地介绍了橄榄球比赛与指导系统的方略。第六章针对普遍开展七人制橄榄球特点，专门介绍了七人制橄榄球的自身基本特点和规律。第七章侧重介绍因地制宜采用非器械手段的一般专项身体训练方法。第八章将橄榄球运动的竞赛工作做了一个详解，对竞赛工作的组织和安排具有很大的参考价值。附录部分导入最新(2011年)橄榄球规则，并对裁判员的一般常规跑位方法给予诠释。

本书作为教学、训练的指导教程有如下特点：

1. 全书图示丰富，便于阅读和理解。同时本书增设了对每项技术动作学习和掌握程度的量化评价标准，为指导教师对学生技能学习和掌握程度提供了评定判断的依据。

2. 针对单项技术和团队技术，配有专项技术练习，手段和方法更为明确具体，便于更好地牢固掌握技术练习和提高技能水平。

3. 根据学习者的基础能力和技术掌握的程度，设计了不同能力水平的练习方法，教学和训练中便于因材施教，区别对待，更好地提高教学、训练效果。

4. 通过多年教学训练实践经验积累，对学生在各项技术学习中经常遇到的常见普遍共性问题，以“处方”的形式加以归类，并给出改进办法，以便学生在自学的过程中查找不足，帮助学生提高独立解决问题的能力。

本书在编写过程中，得到了许多领导的热情支持和帮助，辽宁省体育局孙永言局长为本书作序。历峰商业有限公司北方区总经理张福崑先生、红塔辽宁烟草有限责任公司营口卷烟厂厂长侯伟先生、沈阳宝力原牧业有限公司总经理姜海波先生、辽宁大愚广告有限公司总经理单牧天先生给予了大力支持。在整理书稿中，女儿郑大英给予了大力协助。借本书出版之机，对他们给予的关怀、支持与协助表示诚挚的谢意。

限于资料和学术水平，本书难免有不妥之处，敬请广大读者、橄榄球界专家、教授给予批评指正。

编著者

2011年3月



目 录

第一章 橄榄球运动概述

第一节 橄榄球的起源与发展	002
第二节 我国橄榄球运动的历史发展沿革	003
一、满清时期	003
二、民国时期	004
三、新中国橄榄球运动的发展	004
四、中国橄榄球运动全面发展时期	007

第二章 个人技术

第一节 传球技术	009
一、传球技术分析	009
二、原地传球技术	011
三、跑动传接球技术	016
四、其他种类传球	023
五、专项练习	025
六、常见问题及纠正方法	040
第二节 踢球技术	041
一、踢球技术分析	041
二、碰踢	042
三、反弹踢	044
四、定踢	046
五、接踢球	048
六、拾地上球（接球的一种）	050
七、其他方式的踢球	050
八、踢球专项技术练习	052
九、踢球常见问题及纠正方法	056
第四节 盘球与救球技术	057
一、盘球	057
二、救球	058
第五节 扑搂技术	059



一、扑搂技术分析	059
二、扑搂技术种类	060
三、扑搂专项技术练习	064
四、扑搂技术常见问题及纠正方法	066
第六节 跑动技术	067
一、跑动技术分类及方法	067
二、跑动技术专项练习	070
三、跑动技术常见问题及纠正方法	077

第三章 集团技术

第一节 集团位置	078
一、位置的名称	078
二、前锋司克兰架构	079
第二节 冒尔和勒克	084
一、冒尔技术	084
二、勒克技术	087
三、冒尔和勒克的练习方法	089
第三节 身体接触技术	089
一、如何进行撞击	089
二、如何进行递球	090
三、应用勒克和冒尔	091
四、专项练习	095
五、勒克和冒尔常见问题及纠正方法	098
第四节 进攻战术及攻防跑位	099
一、进攻战术配合	099
二、攻防跑位配合	101
第五节 争边球及战术	106
一、争边球站位	106
二、争边球进攻战术配合	109
三、争边球攻防跑位配合	110

第四章 集团分工与组合配合

第一节 前部5人	112
一、司克兰的安全因素和身体部位	112
二、前锋支柱	113
三、勾球手	115
四、锚锁	118



五、前部 5 人个人能力要求	120
六、专项练习	121
七、前部 5 人常见问题及纠正方法	129
第二节 中部 5 人	130
一、后排队员侧锋和 8 号队员	130
二、传锋	131
三、接锋	136
四、中部 5 人比赛个人能力要求	138
五、中部 5 人专项练习	139
六、中部 5 人常见问题及纠正方法	150
第三节 后部 5 人	151
一、内锋	151
二、翼锋	152
三、殿锋	153
四、后部 5 人比赛个人能力要求	154
五、后部 5 人专项练习	154
六、后部 5 人常见问题及纠正方法	161
第四节 小组合	162
一、用小集团进攻	162
二、用通道发展小组合技术	163
三、小组合专项练习	165
四、小组合常见问题及纠正方法	166
 第五章 战术理论	
第一节 比赛原则	167
一、进攻原则	167
二、攻方全场各区常规处理球的原则	168
三、防守原则	168
四、战术戒律	169
第二节 比赛的目标与挑战	169
一、掌控比赛的主动权	169
二、对球作出判断决定和处理	172
三、提升战术与战略	176
 第六章 七人制橄榄球	
第一节 比赛原则	179
一、进攻原则	179



二、防守原则	184
第二节 进攻采取的措施	187
一、获得球权	187
二、保持球权	192
三、创造空间	193
四、穿越突破	194
五、支援比赛	198
第三节 防守采取的措施	199
一、争夺球权	199
二、压缩空间	201
三、扑搂	204
四、重新获得球权	204
第四节 个人职责与选择	204
一、传锋	204
二、勾球手	205
三、球队的选择	205
四、一般的特征	205
五、比赛中易犯的错误	206

第七章 橄榄球运动员的专项身体训练

第一节 力量练习	207
一、颈部力量的练习	207
二、背、腹部力量的练习	209
三、肩、胸、腕的力量练习	211
四、下肢力量练习	212
第二节 柔韧练习	215
第三节 速度练习	218
第四节 灵敏练习	219

第八章 橄榄球运动的竞赛工作

第一节 竞赛制度、编排与成绩计算	222
一、循环制	222
二、淘汰制	226
三、混合制	227
第二节 竞赛的组织工作	230
一、竞赛前的筹备工作	230
二、竞赛期间的工作	232



三、竞赛的结束工作	232
-----------------	-----

附录

附录1 比赛规则	235
一、前言	235
二、定义	236
三、规则细则	239
附录2 裁判法	294
一、赛前准备	294
二、执裁工作	295
三、用哨方法	303
四、裁判掌握比赛要注意的几个问题	304
五、19岁以下组的裁判	307
六、裁判员手势	308
七、巡边员或助理裁判员的手势	315
附录3 橄榄球中常用的英语词汇	323
附录4 本书图例	327
参考文献	328



第一章

橄榄球运动概述

橄榄球运动是一项两队相互对抗的、剧烈而又富有观赏性的球类运动项目。比赛在长方形平坦的场地上进行，比赛场地是由比赛区域和达阵区域组成。比赛区域长 100 米，宽 70 米，位于球门后的达阵区域大于 10 米，但不能超过 22 米。

比赛由两队各 15 人或 7 人，以遵守公平竞争的精神为原则，根据规则，靠带球、传球、踢球和压球触地尽可能争取得分，以比分多少判定胜负。

橄榄球比赛是通过运用个人技术的相互配合，以达攻守的目的，它的特点首先是参加比赛的人数多，是所有球类项目无法比拟的；其次是场地大、技术复杂、战术多样。在比赛中，不仅要求运动员具有强壮的体魄，高大的身材，快速的奔跑能力和勇敢顽强的意志，而且还要求运动员在有对手阻拦的情况下完成复杂的身体接触技术和战术配合。它要求运动员具备篮球运动员的灵活手法和弹跳能力，又要有足球运动员的娴熟脚法，还要拥有短跑运动员的快速敏捷的奔跑能力，它是一项集篮球、足球、田径为一体的综合体育项目，具有很高的趣味性和观赏性。

经常参加橄榄球运动能有效地增强身体素质，提高人体各器官系统的功能，同时既能培养勇敢顽强、机智果断、坚忍不拔、团结协作的优良品质和集体主义精神，又可以陶冶人的情操，培养高尚的人格和绅士的风度。

橄榄球运动爱好者是个大家庭，家庭成员有不同的性别、年龄、身体条件和能力。从儿童到老年人在内，规则界定对每个人的安全负责。例如：无身体接触的双手触摸橄榄球赛或腰带橄榄球（把腰部的带子抓掉就代表扑搂），能够适合不同年龄人们的娱乐活动或竞技比赛。

需要不同年龄组别制式的比赛及不同年龄组对比赛场地、比赛人数、用球和时间配置，如表 1-1 所示。

表 1-1 不同年龄组对比赛的场地、人数、用球和时间配置

球队年龄	场地大小	球队人数	球码	比赛时间
7~8 岁以下	30m×20m	5~7 人	3	2×10min
9~10 岁以下	50m×35m	9 (3 名前锋和 6 名后锋)	3	2×10min (9 岁以下)
				2×15min (10 岁以下)
11 岁以下	59m×38m	9 (3 名前锋和 6 名后锋)	3	2×15min
12 岁以下	59m×43m	12 (5 名前锋和 7 名后锋)	4	2×20min
14 岁以下	比整场略小	15 (8 名前锋和 7 名后锋)	4	2×25min
15 岁以下	比整场略小	15 (8 名前锋和 7 名后锋)	5	2×30min
15 岁以上	全场	15 (8 名前锋和 7 名后锋)	5	2×35min
19 岁以上	全场	15 (8 名前锋和 7 名后锋)	5	2×40min



第一节 橄榄球的起源与发展

一、橄榄球起源

橄榄球 (Rugby Football) 起源于英国, 原名为拉格比足球, 简称拉格比 (Rugby)。因其球形很像橄榄, 故在中国被称为“橄榄球”。拉格比原本是英国中部的一座城市, 在那里有所拉格比学校, 是橄榄球运动的诞生地。

1823年, 在拉格比学校里举行了一次足球比赛, 在比赛中, 有个名字叫威廉·韦伯·埃利斯的16岁学生, 因一次踢球失误, 感到很惋惜, 竟不顾一切地抱起球跑向对方球门, 快接近球门时就起脚射门。以后在学校的足球比赛中, 抱球跑的情况常有发生, 虽然是犯规, 却给人们一个新的启示, 这种抱球跑的现象, 给比赛增加了激烈竞争的对抗气氛, 时间一长也就被人们接受了, 成为一种合法的动作。就这样, 一项新的, 有利于身体全面发展的, 具有很高观赏价值的运动——橄榄球运动, 逐渐地从足球运动中派生出来了。

二、橄榄球发展

早在19世纪前, 橄榄球运动是在一些著名公立小学作为一种娱乐消遣开展。许多小学都有它们自己制定的规则, 但玩的规则都比较接近, 都可用手和脚, 只是得分标准有所不同。到1845年, 比赛制度已较完好地建立起来, 在英格兰的拉格比学校, 首先建立了“足球规则”。当时比赛规则远不及今天复杂, 但也有一些延用到现在规则内容, 如越位、前掉球、达阵和触摸。那时的比赛, 每人都要带头盔, 这就是现在国际水平的比赛有带头盔的范例。比赛时间有变化, 过去比赛可以打一个下午, 现在限定为一段时间; 比赛人数也有变化, 过去每队可超过50人, 后来减少到每队20人, 直到现在每队15人或7人。

1839年以后, 这项运动在剑桥等大学逐渐开展起来, 并相继成立了拉格比俱乐部。1871年正式成立了英式橄榄球协会, 经常进行比赛, 此后, 英式橄榄球很快传入了欧美国家。1890年, 建立了国际橄榄球组织, 1906年, 在法国举行了国际橄榄球比赛。自此以后, 英式橄榄球运动, 在不少国家都开展起来了, 并不断发生变化, 许多国家都创造出了适合自己国家的橄榄球运动。

1900年, 现代奥林匹克运动的鼻祖顾拜旦先生将英式橄榄球引入奥运会。在1900年法国巴黎奥运会、1908年英国伦敦奥运会、1920年比利时安特卫普奥运会和1924年法国巴黎奥运会, 橄榄球成为正式比赛项目。在四届奥运会橄榄球比赛中, 美国队获得两次冠军, 法国队和澳大利亚队各获得一次冠军。1925年顾拜旦辞职后, 拉图尔担任奥委会主席, 从此集体项目比赛在奥运会受到限制, 橄榄球从奥运会项目中取消。

七人制橄榄球运动起源于1883年的苏格兰地区, 在当时有一名叫Ned Haig在Melrose于1883年4月28日举办了第一次七人制橄榄球锦标赛, 揭开七人制橄榄球的历史。

起初七人制橄榄球比赛, 上下半场各为15分钟, 而后为使一项比赛在一天内赛完,



而把半场比赛时间减为沿用至今的 7 分钟。起初七人制橄榄球比赛，由 4 名前锋和 3 名后卫组成，后来一度更改为 3 名前锋 5 名后卫的 8 人制，最后才定型为现在的 3 名前锋 4 名后卫的组合。

1905 年，苏格兰橄榄球协会开始着手制定比赛规则。受苏格兰的影响，英格兰于 1926 年以筹措资金的方式，在可容纳 6 万名观众的英格兰 Twickenham 球场，举办了当时规模最大的七人制比赛，一直延续至今，从未间断。因此，国际橄榄球理事会于 1993 年 4 月 16—18 日选择在苏格兰的爱丁堡举办第一届世界杯七人制橄榄球锦标赛。

七人制橄榄球比赛，原本是一种球赛结束后的消遣比赛，也是一种以训练个人技术为主的练习赛。在与十五人制相同的比赛场内，人数由 15 人减为 7 人，由于人数的减少，相对个人的活动范围增大，比赛时个人技术有较好施展和发挥的空间，而且比赛中结合了技术、智能、体力、速度等要素，使整个比赛节奏增快，使球员获得极大的满足，球员球技的尽情发挥。比赛的紧张激烈、高潮迭起，充分满足了观众感官上的享受，皆促使七人制比赛蓬勃发展，成为一项风靡世界的体育运动。2009 年 10 月 9 日，在丹麦首都哥本哈根召开的国际奥委会（IOC）第 121 次全会投票决定，七人制橄榄球成为奥运会的正式比赛项目。

橄榄球运动的最高组织机构是国际橄榄球理事会（International Rugby Board, IRB），它是由英格兰、苏格兰、爱尔兰和威尔士四个国内协会加上新西兰、澳大利亚和南非三个国外协会所组成的；它的主要任务在于制定橄榄球比赛规则以及橄榄球运动的推广等。目前国际橄榄球协会有 90 多个会员国，现任主席为伯纳德·拉帕谢。目前国际重大橄榄球比赛有：

1. 世界杯：每 4 年一次。
2. 奥运会七人制橄榄球：每 4 年一次，从 2016 年开始。
3. 世界杯七人制橄榄球锦标赛：每 4 年一次，是世界七人制赛的最高赛事。
4. 六国赛：每年法国、意大利与英伦四国的对抗赛，是欧洲最高级别的比赛。
5. 三国挑战赛：由澳大利亚、新西兰和南非三强参加，每年一届。由于队伍实力强，也可称得上是世界级的较量，是南半球最重要的比赛。
6. 亚洲橄榄球锦标赛：每 2 年一次，是亚洲橄榄球界的盛大赛事。
7. 香港国际七人制橄榄球邀请赛：每年一次，由香港橄榄球总会主办，是国际上最负盛名的七人制橄榄球赛。

第二节 我国橄榄球运动的历史发展沿革

一、明清时期

自 1904 年清政府颁布“癸卯学制”后，各地纷纷举办“新式”学堂，提倡体育运动，西方体育文化便受到人们的关注。1907 年，巴黎中文《世界》杂志图文并茂地介绍橄榄球运动。“所定之踢球法既异，即所用之球亦不同。足球会只有用足踢之例，而同盟会则许先接以手，然后继之以足。……鲁勃同盟会之草场，长三十三丈，广二十二丈