



普通高校体育实践课教材

大球基础

主编◎田爱华 主审◎金若中 赵广复



大连理工大学出版社

普通高校体育实践课教材

大球基础

主 编	田爱华	
主 审	金若中	赵广复
编 者	杨佳宁	王洁群
	谭希颖	

© 田爱华 2000

图书在版编目(CIP)数据

大球基础 / 田爱华主编. —大连:大连理工大学出版社,
2000.9(2003.9重印)

(普通高校体育实践课教材)

ISBN 7-5611-1832-5

I. 大… II. 田… III. 球类运动, 大型球—高等学
校—教材 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40201 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市凌水河 邮政编码:116024

电话:0411-4708842 传真:0411-4701466 邮购:0411-4707961

E-mail:dlutp@mail.dlptt.ln.cn URL:<http://www.dlutp.cn>

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:140mm×203mm 印张:5.25 字数:130千字

印数:9401~13400

2000年9月第1版 2003年9月第5次印刷

责任编辑:汪会武

责任校对:解红

封面设计:孙宝福

定价:48.00元(本册8.00元)

普通高校体育实践课教材

编审委员会

主 审 金若中 赵广复

主 编 田爱华

委 员	张树山	王正树	王洁群
	刘广仁	吕永新	金宝玉
	杨佳宁	张晓萍	王宝智
	韩有林		

总策划 刘 杰

序

大学体育改革正在向纵深方向发展,标新立异,形势喜人。特别是《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》发表后,改革的方向更加明确,目标更加具体。全面推进素质教育,是我国学校教育的重大改革。在决定中明确指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神与实践能力的重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的、德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”确定了培养21世纪人材质量标准。体育教育是全面素质教育的基础和前提,这无疑对大学体育教育提出了更高的要求。

为适应这一伟大变革,大学体育教育应认真审视过去、抉择未来。把围绕培养高智能人才作为组织工作的基本点。以学生为中心,树立新的体育教育观念,调整和改革课程体系、教学内容和教学组织形式,编写适应大学生需要的多样教材。以便通过体育教育,培养提高学生的体育素质,掌握增进健康的技能、方法和能力,促进学生身心健康和个性的全面发展,增强终身体育意识和体育文化素养,培养创新竞争能力、团结协作精神及坚韧不拔的意志品质,以适应社会生存,提高未来生活质量。要完成这一任务,高校体育教育内容必然向终身化、个性化、生活化、娱乐化发展,而体育教育体制也应实行开放化、社会化。这种变革,靠原有的“多种内容于一身”、“全体学生于一书”的教材内容是行不通的,满足不了大学生的渴求。因此迫切需要有一套内容新颖、结构合理、体系科学的新教材,提供给学生广泛地选择使用。

本书是普通高校体育实践课教材,这类教材应该包括哪些种类,基本内容如何界定,体系结构怎样安排,这是我们编写系列教

先面临的问题。在总结我们过去编写教材的经验和吸收兄弟院校教材建设的科研成果基础之上,我们认为应坚持教材的教育性原则、健康性原则、个性特征原则、民族性和国际性原则、终身性和娱乐性原则,进行选择内容、划分种类,为学生终身体育打下基础,为学生的个性发展和创新能力的培养提供宽松、愉悦的氛围。我们初步确定普通高校体育实践课教材包括《大球基础》、《小球入门》、《舞蹈健美》、《武术漫步》、《格斗搏击》、《休闲娱乐》六册书。这套教材,可供普通高校教师和学生教学和课外活动使用,同时又可满足社会体育爱好者的需要。

这套教材力求做到寓教于乐、多姿多彩,博采众长、不拘一格,易选易练、为我所用,整体统一、重点突出。

参加本书编写的都是具有多年教学经验、在各项目中有独到之处的教授、副教授,还有思维敏捷、勇于开拓创新的年轻教师,他们是:杨佳宁、王洁群、谭希颖、李与松、邢金明、王有庆、吕永新、张晓萍、徐荣昌、袁丽、刘君、王宝智、王庆勇、夏培玲、徐坚、田爱华、白文老师,他们发挥了聪明才智,付出了辛劳。全体教师还提出了很好的想法和建议。成稿后由编审委员会全体同志审定通过。这是集体智慧的结晶,体育教育改革的硕果。全套教材由田爱华主编,赵广复教授、金若中主审并进行了修改和总纂。在编写过程中得到校教务处领导王旭跃、朱虹,校教材中心主任傅平和大连理工大学出版社刘杰同志的支持和帮助,还得到了邹继康、韩有林教授的具体指导与关心,在此一并表示衷心感谢。

编写普通高校体育实践课教材,我们还缺乏经验,这套教材的分类、体系、内容还有待进一步探讨和研究,因此书中的问题和不当之处在所难免。恳请广大教师、学生及读者提出批评与建议,以便再版时修订、补充,使之日臻完善,是所至盼。

大连理工大学体育实践课教材

编审委员会

2000年6月

前 言

本书是普通高校体育实践课教材之一,为适应当今世界科学技术突飞猛进、知识经济已见端倪、高校体育教育深入发展的需要而编写,是大学生和体育爱好者在足球、篮球和排球中的学习和活动中的指导用书。这是一本普及读物,适用于初学者。

《大球基础》全书共分足球、篮球和排球三大部分。足球教材的内容是杨佳宁副教授在多年的教学与训练中,不断地总结,并汲取了大量的国内外先进的足球思想的基础上编写完成的。本书内容力求做到深入浅出,通俗易懂,图文并茂,雅俗共赏。本书对广大学生和足球爱好者在短时间内学习、掌握和提高足球水平,培养体育能力,具有很强的指导作用。篮球教材内容是王浩群老师在多年的教学、训练与实践的基础上收集了大量的适用性教材精选完成的,具有较高的实用价值。排球运动教材是谭希颖老师在多年的教学、训练及实践中,根据排球运动发展动态技、战术及规则的不断革新,全面系统地向广大学生及排球运动爱好者介绍了有关排球的理论和实践知识,对培养学生的体育能力及健康水平具有很好的指导作用。

《大球基础》一书是供学生课余自学和课堂教师讲授的实用性教材,这本书的出版是为了全面推进素质教育,实现培养目标的重要一环,也是满足广大学生的自身发展和适应未来社会的需要。我们对运动技术进行了科学系统的组合,其练习方法、手段简单多样,动作组合合理实用,使广大学生和体育爱好者可以根据本人的爱好并结合自身的实际情况和特点,有针对性地选用,目的就是达到开阔视野,拓宽思维,培养学习兴趣,自觉锻炼,并养成终身锻炼

身体的习惯。

尽管编者在编写中投入了大量心血,收集了国内外有关资料,但由于时间仓促,水平有限,书中难免有些错误和不妥之处,希望专家、同行和广大读者提出宝贵意见。

编者

2000年6月

目 录

序

前言

第一章 足球运动 1

第一节 足球运动的特点与价值 1

一、足球运动的主要特点 1

二、足球运动的价值 2

第二节 足球技术与练习方法 3

一、踢球 3

二、顶球 7

三、掷界外球 10

四、接控 12

五、传球 15

六、运球 18

七、射门 21

八、断球 23

九、抢球 24

十、争顶球 26

十一、铲球 27

第三节 进攻和防守的打法 28

一、进攻 28

二、防守.....	30
三、比赛中常用的攻防阵型.....	32
第四节 定位球进攻与防守练习	36
一、定位球进攻的手段与练习方法示例.....	36
二、定位球防守的手段与练习方法.....	40
第五节 足球比赛的组织方法、竞赛制度与编排 ...	44
一、足球比赛的组织方法.....	44
二、竞赛制度与编排.....	44
第六节 主要规则和裁判方法介绍	49
第七节 足球专项身体素质	55
一、一般耐力跑.....	55
二、速度、灵敏	55
三、专项速度耐力.....	57
四、足球运动员的力量练习.....	64
五、足球操(有强度的专项素质间歇训练).....	66
第八节 怎样观赏足球比赛	68
一、首先要看懂比赛规则,这将有助于观看一切精彩的足球赛。初涉球场的爱好者,面对风云变幻的赛场,不看懂一些基本的比赛规则,即便你坐在看台上,也会感到一片茫然.....	69
二、对世界足坛目前的各种流派、打法要有一个基本的了解.....	69
三、赛前了解清楚比赛双方的技术风格会使观球的乐趣更大.....	71
四、了解对阵双方的球星情况.....	72
五、赛前提早入座.....	72
六、从不同角度去欣赏比赛.....	73

七、做出自己的评价,提高观赛水平	77
八、做文明观众	78
第九节 五人制足球与女子足球	79
一、五人制足球	79
二、女子足球	82
第二章 篮球运动	85
第一节 基本技战术	85
一、移动	85
二、传、接球	86
三、投篮	88
四、运球	89
第二节 基本战术配合	90
一、篮球战术及练习方法	90
二、进攻战术基础配合	91
三、防守战术基础配合	93
第三节 抢篮板球	99
一、抢进攻篮板球	100
二、近篮队员抢篮板球	100
三、抢防守篮板球	100
四、篮下防守队员抢篮板球	101
第四节 篮球游戏	103
一、起动比快	103
二、快速反应	103
三、折回跑接力赛	104
四、抢占位置	104
五、绕限制区线撤、滑步接力赛	104
六、花样传球	105

七、变化接球	106
八、头上依次传球接力赛	106
九、罚球接力赛	107
十、投篮晋级赛	107
十一、“30分”投篮	107
十二、“界外球”	108
十三、运球顺号追击	109
十四、叫号运球	109
十五、直线运球接力赛	110
第五节 篮球运动的主要规则及三人制	
竞赛规则	110
一、主要规则	110
二、“三对三”篮球竞赛规则	119
第三章 排球	122
第一节 排球运动概况	122
一、排球运动的产生与演变	122
二、我国排球运动发展	122
三、中国排球走向职业化	124
四、国内外排球重大赛事	124
五、排球运动的新家族	124
六、排球运动的特点与作用	125
第二节 排球游戏	126
一、滚球	126
二、左右传球	126
三、上、下传球	126
四、躲闪球(用球击人)	126
五、自传、自垫跑步接力	127

六、曲线运球	127
七、围圈喊号	127
第三节 排球基本技术及练习方法	127
一、准备姿势和移动	127
二、传球	130
三、垫球	132
四、扣球	133
五、发球	135
六、拦网	136
七、串联技术练习方法	137
第四节 排球基本战术及练习方法	138
一、接发球站位	138
二、“中一二”进攻战术	138
三、“边一二”进攻技术	139
四、练习方法	139
五、“心跟进”防守战术(6号位跟进)	139
六、“边跟进”防守战术(马蹄形)	139
七、练习方法	140
八、介绍几种扣球进攻战术	140
第五节 排球专项素质练习方法	142
一、移动速度练习方法	142
二、上肢力量练习方法	142
三、下肢力量练习方法	142
四、腰腹、背肌力量练习方法	143
五、柔韧性练习方法	143
第六节 排球比赛方法和规则简介	143
一、比赛方法及场地介绍	143

二、规则简介	144
三、比赛编排与成绩计算方法	146
第七节、沙滩排球、软式排球、公园排球	147
一、沙滩排球	147
二、软式排球	149
三、公园排球	150
第八节 怎样欣赏排球	151
一、观察个人技术技巧动作	152
二、观察战术配合是否默契	152
三、观察场上队员的精神状态	153
四、观察教练员的外表形象与临场指挥能力	153
五、观察场地环境与球迷啦啦队	154

第一章 足球运动

第一节 足球运动的特点与价值

足球运动是以脚支配球为主,两个队互相进行攻、守对抗的一项体育运动项目。它是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一,有“世界第一运动”的美誉。这项魂系心灵的运动,究竟使多少人为之痴迷和倾倒,恐怕怎样形容都不过分。有些国家把足球定为“国球”,巴西这个国家被称为“足球与咖啡之国”,非洲有些国家称“足球是我们生活中的第一需要”,“足球是大众的激情”等等,一场精彩的足球比赛,能吸引一二十万现场观众,这就是足球的魅力所在。足球运动也是大学生非常喜爱的运动,在高校中得到了广泛的开展,并列为体育教材之一。它的魅力表现在哪里呢?先谈谈它的特点和运动价值。

一、足球运动的主要特点

(一)足球运动是一项对抗激烈、富有战斗性的项目

足球是以球射进对方球门的多少来判定胜负,为此比赛的双方都竭力把球踢进对方球门,又不让球进入本方球门,围绕着争夺控球权而进行激烈勇猛的拼抢和竞争,尤其是在罚球区附近的争夺更为激烈。一场高水平的比赛,双方因争夺或冲撞而倒地近百人次,可见其激烈程度并非一般,这样高强度、强对抗,已成为现代足

球战斗性的重要特点。

(二)技术动作多,战术复杂,难度大

足球是一项非周期性运动项目,它的技、战术会受到对手的直接干扰、限制和抵抗。技术、战术应根据赛场上的情况灵活机动地运用和发挥。

由于足球比赛参加的人数多,场上出现的情况瞬息万变,所以要求全队战术运用要协调一致,采取符合比赛规律的战术。

(三)比赛时间长,人数多,场地大,体力消耗大

正式足球比赛时间为 90 分钟,有的比赛还要附加 30 分钟,甚至还要以互罚点球决定胜负。比赛时,双方各有 11 名队员奔跑在 7000 多平方米的场地上。一场激烈比赛,一名优秀运动员的跑动距离达 10 000 m 以上,一般的也要跑 6000 m~7000 m,同时运动员要做上百个有球或无球动作,体能消耗很大。根据测定,一场激烈的比赛,能量消耗 2000 卡左右,体重下降 3~5 公斤。

(四)足球竞赛规则比较简练,器材设备也比较简单

非正式的足球比赛可不受时间、人数、场地、器材等限制,加之广大青少年的喜爱,极易开展。

二、足球运动的价值

(一)育人价值

参加足球运动可以培养勇敢、顽强、机智、果断、坚韧不拔、勇于克服困难等优良品质;敢于斗争、勇于胜利的战斗作风;以及团结协作、密切配合、热爱集体和爱国主义的精神;对振奋民族精神和表现国家的实力也有重要的价值和意义。

(二)健康价值

从足球运动的特点可以看出,这是一项“体力和意志力”的运动,要人们承受和适应较强的生理负荷和心理要求,在这一锻炼过程中,能增强人体的肌肉、骨骼的力量和强度,并有效地提高血液循环系统、呼吸系统、内脏器官和神经系统的功能,从而使体质增

强,身体素质全面提高。

在足球比赛中,主客观条件千变万化,攻守胜负难以预料,因此,有利于提高人的适应能力和应变能力。同时,在复杂的环境中也能提高人的注意力、观察力和思维能力,有效地改善人的心理素质。因而使身心健康得到和谐发展。

(三)文化价值

群众性的足球运动形式多样,简单易行,具有灵活性和趣味性的特点,它不仅能发挥健身娱乐的作用,同时也能丰富业余文化生活,陶冶情操。在传播民族意识、国家观念和思维方式以及伦理道德等方面都具有极大的精神感染力。

(四)观赏价值

足球运动除了它的极强的对抗和竞争特征吸引人们观赏外,还在于它是一项具有恢宏的气势、明快的节奏、高超的球艺、多变的战术和难以预料的结局的运动,因而使数以亿计的观众的心灵与之同步律动。特别是在我国把足球推入市场,随着职业化足球的盛行,在“球迷现象”、“球星效应”、“球员转会”、“洋教练介入”和“黑衣法官”的背后,都有一个若明若暗的市场,这些都为足球的观赏价值增加新的光点。当然,如何理智地分析、正确地对待,则需要人们建立更高层次的审美观点和欣赏水平。

第二节 足球技术与练习方法

一、踢球

根据踢球时脚触球的部位的不同,可分为:脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球以及脚尖和脚跟踢球。

(一)踢球的基本技术

1. 脚内侧踢定位球的动作规格

迎球放松跑动,支撑脚落在球的侧后方,膝略弯曲,击球脚脚