



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

专项训练——球类运动

(运动训练专业)

主编 虞重干



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

专项训练——球类运动

(运动训练专业)

主 编 虞重干
责任主审 刘安清

图书在版编目(CIP)数据

专项训练·球类运动/虞重干主编. —北京: 高等教育出版社, 2003.1

ISBN 7-04-011742-8

I. 专... II. 虞... III. ①运动训练-专业学校-教材
②球类运动-运动训练-专业学校-教材 IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 008557 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市东城区沙滩后街 55 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	010-64014048		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	北京铭成印刷有限公司		
开 本	787×1092 1/16	版 次	2003 年 1 月第 1 版
印 张	24.25	印 次	2003 年 1 月第 1 次印刷
字 数	600 000	定 价	29.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是根据《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的“实施职业教育课程改革思路”和《中等职业学校运动训练专业教学指导方案》中的“专项训练教学基本要求”编写的。

本书共分足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球五篇内容，分别阐述了其起源发展、基本技战术、基本理论、竞赛与规则等内容。本书针对少年运动员身心发育特点，有所侧重地选择教学内容，使之更具有针对性及科学性。

本书是我国中等体育职业教育的国家规划教材，供全国中等体育职业教育运动训练等专业使用，也可作为教练员、运动员教学训练的参考用书。

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《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》精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成〔2001〕1号）的精神，我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从2001年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲（课程教学基本要求）编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

编写说明

为贯彻落实《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》精神,教育部制定了《中等职业学校专业目录》(教职成[2000] 8 号),并在目录中确定了83个专业为中等职业学校重点建设专业。在地方教育行政部门、教研机构和有关院校的大力配合下,教育部组织有关行业职业教育教学指导委员会和项目课题组,开发了《中等职业学校重点建设专业教学指导方案》(以下简称《方案》)。

《方案》体现了全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的精神,明确了专业培养目标、业务范围、课程设置和教学要求,是实施学历教育的各类中等职业学校加强专业和课程建设、安排和组织教学活动的指导性教学文件,也是各地、各行业教育部门和教研机构指导职业学校深化专业教育教学改革和评价专业教育教学质量的基本依据。

依据《方案》精神,按照“面向21世纪职业教育课程改革和教材建设规划”实施方案的要求,高等教育出版社会同体育职业教育教学指导委员会,组织编写中等职业教育运动训练专业主干课程的国家规划教材。

该系列教材包括:运动人体科学概论、运动心理学基础、社会体育学基础、运动训练学基础、田径游泳(包括田径、游泳)、球类运动(包括足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球)、武术运动(包括武术、散打)、重竞技运动(包括举重、击剑、拳击、柔道、摔跤、跆拳道)等。

该系列教材的突出特点在于与时俱进,紧密结合该层面学生的身心 and 认知特点,突出“以能力为本位”的教学模式;以现代国际流行的课程理论为依据,整体选择教学内容和方法,整合教学设计过程和手段,体现综合价值;通过内容拓展栏目,将与教材内容相关的知识点呈现出来,既增加了教材的弹性,又活跃了版式,提高了可读性;本系列教材强调了项群的特征,并结合未来我国奥运项目布局以及优势项目的发展,以学生实际技能的掌握为突破口,重新设计教材体系和内容,提高教材的实用性;现代教育手段与传统介质的高度融合将会使该套教材真正实现立体化构建。

在教育部和国家体育总局有关司局的领导下,我们组织全国相关院校的专家、学者参与项目的筹划,并制定了具体的教材编写方案。本书由虞重干担任主编、徐昌豹担任副主编,参加编写的人员有何志林、邹勇(足球篇),傅企明(篮球篇),丁海勇、虞重干(排球篇),方立、王於竞(乒乓篇),戴金彪(羽毛球篇)。

教材创新本身就是一种探索,稗谬之处,在所难免,恳请同行和广大读者批评指正。

编委会

2002年9月18日于北京

目 录

足球篇

第一章 足球运动概况·····	3
第一节 足球运动发展概述·····	3
第二节 优秀运动员介绍·····	8
复习与思考·····	12
第二章 足球技术·····	13
第一节 现代足球技术特征·····	13
第二节 进攻技术·····	15
第三节 防守技术·····	29
复习与思考·····	36
第三章 足球战术·····	37
第一节 接 应·····	37
第二节 紧逼与保护·····	40
第三节 创造和利用空间·····	44
第四节 控制和封锁空间·····	47
第五节 常见的进攻打法·····	50
第六节 常见的防守打法·····	54
第七节 定位球攻防打法·····	56
第八节 比赛原则·····	59
第九节 守门员的战术训练·····	60
第十节 比赛阵型·····	63
复习与思考·····	64
第四章 少年足球运动员训练特点·····	66
第一节 训练目标和基本内容·····	66
第二节 年龄特点与训练·····	68
第三节 女子足球训练·····	69
复习与思考·····	71
第五章 足球竞赛与规则·····	72
第一节 足球重大赛事介绍·····	72
第二节 足球竞赛规则·····	73

复习与思考·····	76
------------	----

篮球篇

第六章 篮球运动概况·····	79
第一节 篮球运动发展概述·····	79
第二节 优秀运动员介绍·····	82
复习与思考·····	85
第七章 篮球技术·····	86
第一节 传、接球·····	86
第二节 投 篮·····	92
第三节 运球与突破·····	96
第四节 无球进攻·····	100
第五节 抢篮板球·····	103
第六节 防 守·····	106
复习与思考·····	110
第八章 篮球战术·····	111
第一节 攻守基础配合·····	111
第二节 快攻与防守快攻·····	116
第三节 攻守半场人盯人·····	120
第四节 攻守区域联防·····	124
第五节 攻守全场区域紧逼·····	129
复习与思考·····	135
第九章 少年篮球运动员训练特点·····	136
第一节 技战术训练特点·····	136
第二节 身体训练特点·····	137
第三节 篮球意识的培养·····	138
复习与思考·····	140
第十章 篮球竞赛与规则·····	141
第一节 篮球重大赛事介绍·····	141
第二节 篮球竞赛规则·····	142
复习与思考·····	146

排球篇

第十一章 排球运动概况·····	149
第一节 排球运动发展概述·····	149

第二节 排球的比赛方法与特点·····	155
第三节 优秀运动员介绍·····	156
复习与思考·····	158
第十二章 排球技术·····	159
第一节 准备姿势和移动·····	159
第二节 发 球·····	161
第三节 垫 球·····	165
第四节 传 球·····	169
第五节 扣 球·····	172
第六节 拦 网·····	177
第七节 技术之间关系、技术要求和技术发展·····	178
复习与思考·····	180
第十三章 排球战术·····	181
第一节 阵容配备和交换位置·····	181
第二节 个人战术·····	182
第三节 进攻阵型·····	185
第四节 进攻打法·····	187
第五节 集体防守战术·····	192
第六节 创新和战术意识的自我培养·····	199
复习与思考·····	200
第十四章 少年排球运动员训练特点·····	201
第一节 技战术训练特点·····	201
第二节 身体训练特点·····	203
第三节 心理训练特点·····	206
复习与思考·····	208
第十五章 排球竞赛与规则·····	209
第一节 排球重大赛事介绍·····	209
第二节 排球竞赛方法·····	210
第三节 排球竞赛规则·····	211
复习与思考·····	216
乒乓球篇	
第十六章 乒乓球运动概况·····	219
第一节 乒乓球运动发展概述·····	219
第二节 优秀运动员介绍·····	224

复习与思考·····	230
第十七章 乒乓球基本知识·····	231
第一节 常用术语·····	231
第二节 各种球拍的性能与配置·····	234
第三节 乒乓球技术质量·····	238
复习与思考·····	240
第十八章 乒乓球主要技术·····	241
第一节 握拍法、基本站位与准备姿势·····	241
第二节 步 法·····	244
第三节 发球与接发球·····	246
第四节 进攻性技术·····	250
第五节 控制性技术·····	258
复习与思考·····	265
第十九章 乒乓球主要战术与打法类型·····	266
第一节 乒乓球主要战术·····	266
第二节 乒乓球打法类型·····	270
复习与思考·····	272
第二十章 双 打·····	273
第一节 双打的配对·····	273
第二节 双打技术·····	274
第三节 双打战术·····	276
复习与思考·····	276
第二十一章 少年乒乓球运动员训练特点·····	277
第一节 技战术训练特点·····	277
第二节 身体训练与心理训练特点·····	281
复习与思考·····	285
第二十二章 乒乓球竞赛与规则·····	286
第一节 乒乓球重大赛事·····	286
第二节 乒乓球竞赛方法·····	288
第三节 乒乓球竞赛规则·····	290
复习与思考·····	293

羽毛球篇

第二十三章 羽毛球运动概况·····	297
--------------------	-----

第一节 羽毛球运动发展概述·····	297
第二节 优秀运动员介绍·····	302
复习与思考·····	307
第二十四章 羽毛球技术·····	308
第一节 羽毛球击球技术基础知识·····	308
第二节 握拍法·····	313
第三节 发球与接发球·····	314
第四节 后场击球技术·····	317
第五节 网前击球技术·····	325
第六节 中场击球技术·····	333
第七节 基本步法·····	334
复习与思考·····	341
第二十五章 羽毛球战术·····	342
第一节 我国羽毛球运动的技术风格及战术指导思想·····	342
第二节 制定和运用战术的基本原则·····	343
第三节 单打战术·····	344
第四节 双打战术·····	345
复习与思考·····	345
第二十六章 羽毛球打法类型·····	347
第一节 羽毛球打法类型的技战术特点·····	347
第二节 运动员打法类型的培养·····	348
复习与思考·····	353
第二十七章 少年羽毛球运动员训练特点·····	354
第一节 训练阶段的划分与全面提高阶段的训练任务·····	354
第二节 技战术训练特点·····	356
第三节 身体训练特点·····	358
第四节 心理训练特点·····	362
复习与思考·····	364
第二十八章 羽毛球竞赛与规则·····	365
第一节 羽毛球重大赛事·····	365
第二节 羽毛球竞赛规则·····	368
参考文献·····	373

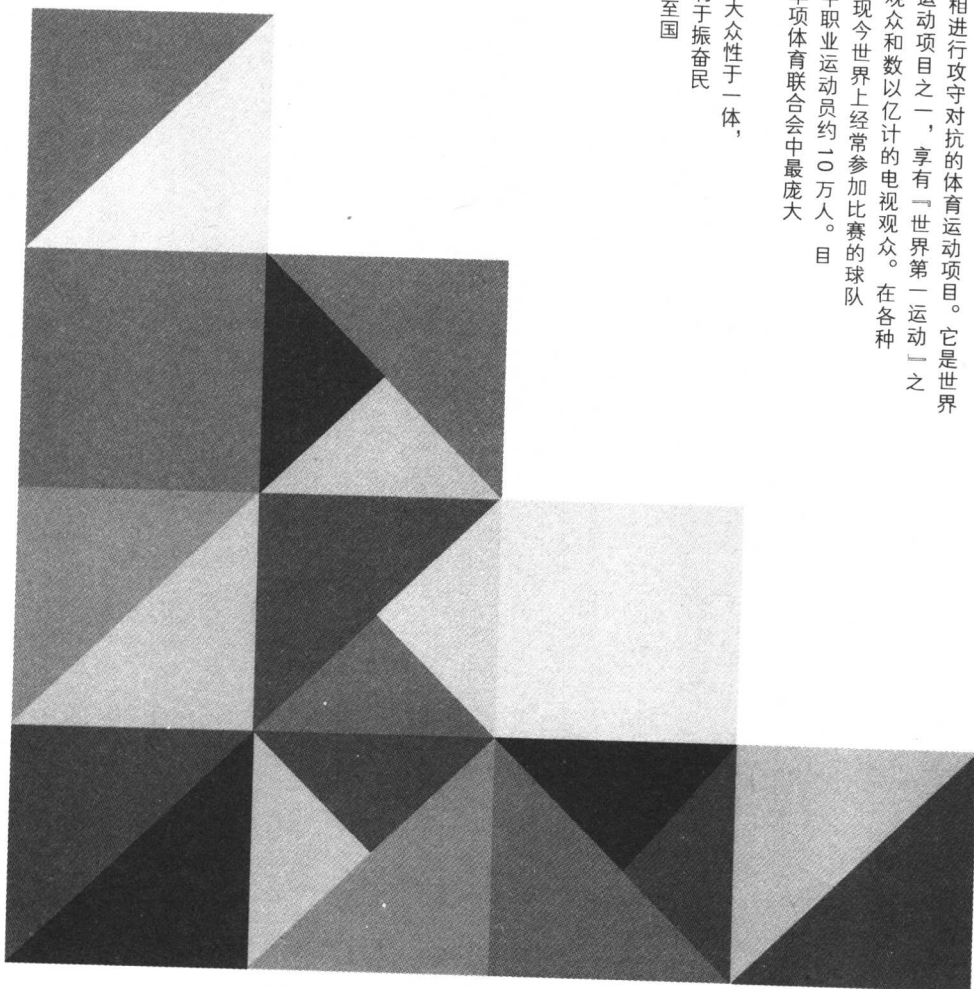


足球篇

Z U Q I U P I A N

足球运动是以脚支配球为主，两队在同一场地内互相进行攻守对抗的体育运动项目。它是世界上最受人们喜爱、开展最为广泛、影响最深远的体育运动项目之一，享有「世界第一运动」之美誉。一场精彩的足球比赛，能吸引成千上万的现场观众和数以亿计的电视观众。在各种媒体报道中，有关足球的报道占有大量篇幅。据统计，现今世界上经常参加比赛的球队约有80万支，注册登记的运动员约有4000万人，其中职业运动员约10万人。目前，国际足球联合会（FIFA）有203个成员，是国际单项体育联合会中最庞大的组织。

足球运动整体性强，对抗激烈，融艺术性、观赏性、大众性于一体，集运动员的机智、勇敢及全面的体能素质于一身。它有利于振奋民族精神、协调社会关系，对人类的社​​会生活、民族心理乃至国家政治产生了巨大影响。近十多年来，市场经济促使现代足球事业飞速发展，更赋予了足球运动新的活力，也使足球运动具备了更大的自我发展的能力和空间。因而，足球运动必将成为风靡全球并长盛不衰的体育运动项目。



第一章 足球运动概况



- 现代足球运动的由来。
- 中国古代足球及沿革。
- 中国足球运动的发展简史。
- 优秀运动员介绍。

第一节 足球运动发展概述

一、国际足球运动简况

(一) 现代足球运动的由来

据史料记载，早在中世纪英国就有了类似今天的足球运动。当时的足球比赛无规则限制，在城市街道上进行，比赛场面混乱不堪，使沿街店铺的财物受到损害，因此被视为“暴民足球”。1314年，英国国王爱德华二世下令禁止踢足球，否则要判刑入狱。

进入19世纪以来，随着划船、板球和拳击运动的发展，足球也开始进入公共学校。由于没有统一的规则，各校只好自行制订规则。1846年，英国剑桥大学为适应本国各学校的比赛，制订了一个简单的“剑桥大学规则”，产生了一定影响。1857年，英国成立了第一个足球俱乐部。1863年10月26日，11个足协俱乐部和一些学校在伦敦皇后大街弗里马森酒店开会，创立了英格兰足球协会，并制订了世界上第一个统一的足球竞赛规则，共有14条。因此，1863年被世人公认为现代足球的开始。

1872年11月30日，在苏格兰的格拉斯哥城内，英格兰和苏格兰之间进行了现代足球史上第一场国际比赛，结果以0:0握手言和。1884年，英格兰、苏格兰、威尔士、爱尔兰4个队开始进行“不列颠冠军”足球赛。1885年，英格兰又成立了世界上第一个职业足球俱乐部。

现代足球诞生时，英国正处在世界头号大国的巅峰期，国内的退伍军官和商人从英国本土流向世界各地，足球运动也随即在很多国家传播开来。由于足球运动不需要特别的器材和装备，所以很容易被当地居民接受。如当时阿根廷所有的地方足球俱乐部都是由英国商人和雇员组成的，而且阿根廷足球协会也是由英国人亚历山大·赫顿先生创立的。1892年，英国人在意大利成立了足球俱乐部，随后吸收了当地50名居民加入。1897年，意大利都灵的市民成立了自己的俱乐部，即尤文图斯俱乐部。1840年后，现代足球运动由英国传入中国。

(二) 国际足球联合会(FIFA)

由于在欧洲许多国家成立了足球协会，国际间比赛日渐增多，足球运动迫切需要成立一个世界性的组织。1904年5月21日，由法国队的秘书罗伯特·格林发起，在巴黎召开了欧洲各国足球协会的代表会议，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士等7个国家共同创立了国际足球协会。当时格林先生曾邀请英国足球协会成员出席会议，但英国未参加。国际足联的宗旨是：促进国际足球运动的发展，增进各国足球协会之间的友好联系。目前，国际足联的会员协会已达203个，是会员协会最多的国际单项体育组织。

二、中国足球运动

(一) 古代足球

古代足球起源于中国是世界公认的。早在战国时期(公元前475—公元前221年间)，《墩焦戈齐策》就有“蹋鞠”之记载。“蹋”是用脚踢的意思，“鞠”则指球。至汉朝时又称为“蹴鞠”，“蹴”亦为脚踢之意。汉代足球比赛场地称为“鞠城”，球门称“鞠室”，似一间小屋，每边6个(图1-1-1)。汉代的“鞠”，一种是用皮革缝制、中间填毛发的实心球；一种是“毛纠结为之”的球。汉代“蹴鞠”比赛时的规则称为“例”(条例)和“常”(常规)，裁判员称为“长”，副裁判员称为“平”。裁判员在球场上依法办事，拥有绝对权威，但又要做到“不以亲疏，不有阿私”，保证双方“端心平意，莫怨莫非”。唐代是我国蹴鞠运动最为盛行的时期，在社会各个阶层广为流行。在场地设备和器材方面有两大创造：一是设立“毬门”，即由汉代多个“鞠室”演变为两个或双方共用一个球门的方式进行比赛(图1-1-2、图1-1-3)；二是使用“充气的球”，即球胆用动物膀胱做成，采用嘴吹灌气的方法，从此充气的球代替了以毛发充填的球。在球皮制作上也比汉朝进步，由原来两块皮子缝制演变为“八片尖皮砌作球”的样式，球的外形更圆了。

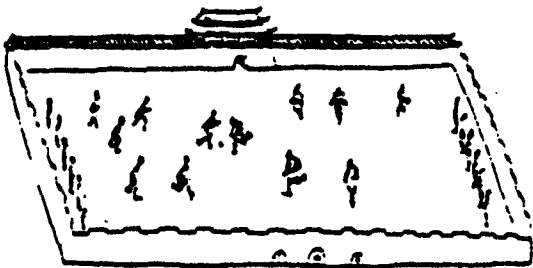


图 1-1-1 汉代的足球比赛场“鞠城”



图 1-1-2 “鞠室”演变为“毬门”

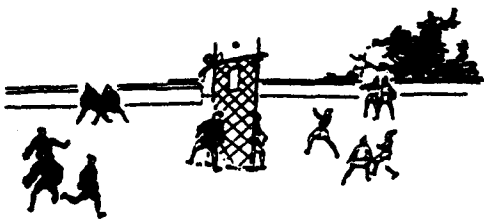


图 1-1-3 双方共用一个“毬门”

宋代发明了气筒,用气筒为“鞠”充气。在比赛方法上继承了唐代单球门的蹴鞠,从而降低了蹴鞠的对抗性。元代则开展了男女对踢的游戏活动。“足球纹铜镜”(图1-1-4)背面铸有元代男女对踢足球的图案。朱元璋建立明朝之后,于洪武二十二年下旨:“在京的军官,但有军人学唱的割了舌头,下棋打双陆的断手,蹴圆(踢球)的卸脚”,当时的重文轻武,立静恶动之风,严重影响了足球运动的开展,传统的足球运动直至清代中叶绝迹。古人在蹴鞠理论著作方面也有很多成就,保存至今的著作有四本,即《事林广记·戊集》、《蹴鞠图谱》、《蹴鞠谱》、《戏球场科范》。

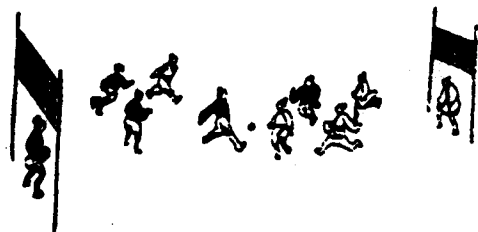


图1-1-4 “足球纹铜镜”背面的元代男女对踢足球图案

(二) 旧中国的足球运动

旧中国的足球运动大致可以分为5个阶段

1. 第一阶段: 传入时期(19世纪末—20世纪初)

1840年鸦片战争后,香港沦为英国殖民地,英国人开始在香港进行足球活动。在英国人的影响下,香港的皇仁、圣约瑟、拔萃等三所书院及学校的华人学生也开始踢起足球来了。1904年,华人足球爱好者成立了“华人足球会”,1908年又成立了“南华足球会”,进一步推动了香港华人足球运动的开展。

19世纪末至20世纪初,上海的教会学校圣约翰大学、南洋大学于1901年成立足球队。北京的协和书院,汇文书院也相继开展了足球运动,举行了足球比赛。此外,广州、武昌、厦门、南京、青岛、天津等地的一些教会学校在西方传教士的影响下也开展了足球运动。这些学校的毕业生走向社会,对现代足球运动由学校发展到社会,由沿海发展到内地起到了促进作用。

2. 第二阶段: 发展时期(1908—1923年)

这一阶段足球比赛活动较多,举办的两届全国运动会都设有足球比赛,各大城市的大学校际比赛频繁进行。旧中国足球队在1913—1923年间,参加了6届由中、日、菲三国组成的远东运动会足球赛,获得了第2~6届比赛的足球冠军。南华足球队还于1923年首次出征澳大利亚,成为旧中国体育运动队出国比赛之先导,取得8胜7平9负的成绩。

3. 第三阶段: 兴盛时期(1923—1937年)

这一阶段,旧中国足球运动达到了巅峰。足球运动由学校辐射到社会,也由沿海城市拓展到了内地,范围较为广泛。在旧中国第5届全运会上四川省足球队首次出场,第6届全运会上青海省亦首次加盟。这一时期,足球的国际交流活动也很频繁,如由乐华、南华、中华组成的“三华”精英队、上海交通大学队、香港大学队、上海中华队分别出访新西兰、澳大利亚、日本、菲律宾、印度尼西亚等国。并在国内迎战来访的日本关西

大学队、早稻田大学队、朝鲜国家队等。中国足球队在第7~10届远东运动会足球赛中连续夺冠,涌现了一批足球名将,杰出代表为“亚洲球王”李惠堂。1936年,中国足球队首次参加了在柏林举办的第11届奥运会足球赛,为提高中国足球整体水平和扩大国际影响起到了重要作用。

4. 第四阶段:抗日战争时期(1937—1945年)

抗日战争爆发后,足球运动受到严重破坏,国内足球赛事大大减少,足球运动的国际交往完全停止。1942年,在由延安体育会举办的运动会上,足球比赛被列为13个表演项目之一。

5. 第五阶段:解放战争时期(1945—1949年)

抗战胜利后,足球运动在香港、上海、东北等地恢复较快,组织了一批有实力的足球队,如上海的清白队、沈阳的东北风队、大连的中青队等,还举行了全运会足球赛、香港与上海的埠际对抗赛。1948年,中国足球队还参加了在英国举行的第14届奥运会足球赛,但整体水平不高。

三、新中国的足球运动

新中国的足球运动可分为5个阶段:

1. 第一阶段(1949—1960年)

新中国成立初期,足球水平低,人才十分缺乏。1951年,解放军队出访欧洲,分别以1:17和1:9的悬殊比分输给捷克斯洛伐克和保加利亚军队足球队。在党和国家的关怀下,1952年5月成立了中央体训班(即国家队)。1954年又先后选派两支青年足球队去匈牙利训练,这些队员以后绝大部分成为中国队的主力。1955年1月3日成立了中国足球协会,为更好地组织领导和推动国内足球运动的广泛开展起到了重要作用。从1956年起,全国开始实行甲乙级联赛制度,还组织了全国产业系统体协足球联赛、全国足球锦标赛、全国青年足球锦标赛等活动。同年又开始实行运动员和裁判员的等级制。1958年开始实行甲乙级联赛升降级办法。这些措施为新中国足球运动水平的提高产生了积极的促进作用。

从1952年起全国各大行政区相继成立体育学院,足球是一门主课,体院的毕业生壮大了全国教师、教练员的队伍。为培养高层次足球人才,1955年我国聘请苏联足球专家来华培养足球研究生,1956年和1959年分别聘请匈牙利、苏联足球专家在我国举办讲习班、训练班,培训教练员。从而为足球运动的教学、训练和科研工作培养了一批骨干力量。

1957年国家体委召开了全国足球训练工作会议,对解放以来我国足球运动的发展情况进行了认真总结,提出了“积极、主动、快速、灵活”的指导思想,强调了对运动员的思想教育工作。同年,又对全国足球竞赛制度作了新的补充,规定甲级队12个,乙级队34个,并增设了全国少年足球比赛。

1958—1960年我国足球运动进一步发展,达到了新中国成立以来最高水平。1959年,国家队战胜了匈牙利奥林匹克队,在中、苏、匈三国对抗赛中,我国国家队获亚军。1960年,我国国家队还获得了中、朝、蒙、越四国对抗赛的冠军。进步是明显的,但在重大国际赛事中仍暴露不少问题,我国足球仍处在落后状态。如1957年,中国足球队首次参加第6届世界足球锦标赛,以一球之差负于印度尼西亚,失去了出线权。