

QIRENZHIGANLANQIUYUNDONGJIAOCHENG
QIRENZHIGANLANQIUYUNDONGJIAOCHENG

adidas
SPIRAL INTERNATIONAL

程 公\著
辽宁师范大学出版社

QIRENZHIGANLANQIUYUNDONG
JIAOCHENG

七人制 橄榄球运动 教程

该书全面、系统地阐述了七人制橄榄球运动的基本规律与特点、技术要领与要求、比赛的攻守原则与方法及相关的训练方法和比赛规则等，为橄榄球运动的教学、训练和竞赛实践活动提供了一些理论上的帮助。

七人制橄榄球运动教程

程 公 著

辽宁师范大学出版社

• 大 连 •

©程公 2005

图书在版编目(CIP)数据

七人制橄榄球运动教程/程公著. —大连:辽宁
师范大学出版社, 2005. 12
ISBN 7-81103-332-1

I. 七... II. 程... III. 橄榄球运动-高等学校-教材 IV. G849.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 144252 号

责任编辑:于志杰

责任校对:陈连娜

封面设计:李小曼

版式设计:孟 冀

出 版 者:辽宁师范大学出版社

地 址:大连市黄河路 850 号

邮 编:116029

营销电话:(0411)84206854 84215261 84259913(教材)

印 刷 者:大连海事大学印刷厂

发 行 者:新华书店

幅面尺寸:210mm×285mm

印 张:10

字 数:180 千字

插 图:97

出版时间:2005 年 12 月第 1 版

印刷时间:2005 年 12 月第 1 次印刷

定 价:21.00 元

序

近年来,随着国际橄榄球运动不断发展,七人制橄榄球比赛也逐渐兴起,在1995年至2005年期间,这项比赛规模逐步扩大,被国际橄榄球理事会纳入世界七人制比赛系列。有信息表明,七人制橄榄球比赛已被列入亚运会比赛项目并有望进入奥运会。七人制橄榄球运动在世界许多国家非常盛行,尤其是欧洲和澳洲等国家,在我国仍不很普及,开展此项运动的群体大都集中在高校,其中开展时间比较长的学校有中国农业大学、上海体育学院、南京体育学院、沈阳农业大学、辽宁石油化工大学等。近两三年沈阳体育学院成立了男、女橄榄球队,在全国比赛中取得了较好的成绩,沈阳体育学院女子橄榄球队是中国第一支女子橄榄球队,多次代表国家队参加世界比赛,开创了我国女子橄榄球运动的先河。该项运动比较适合我国人群的体质状况,并较适合在高校和中小学开展。橄榄球运动有很深的文化内涵,它倡导团队精神,培养人的意志品质,对青少年学生的养成教育有积极的作用。

《七人制橄榄球运动教程》是一本实用性较强的橄榄球教学与训练理论用书,可为教师、教练员及广大学生从事橄榄球运动提供理论指导。该书全面系统地阐述了七人制橄榄球运动的基本规律与特点、技术要领与要求、比赛的攻守原则与方法及相关的训练方法和比赛规则等,为橄榄球运动的教学、训练和竞赛实践活动提供一些理论上的帮助。

为推动橄榄球运动的发展,沈阳体育学院率先在国内开设了橄榄球专项理论与实践课,应该说是一次大胆的尝试和探索,对橄榄球运动在我国的普及和提高将起到推动作用。

程公老师是我院教学与训练工作的骨干教师之一,硕士研究生导师,副教授。曾任辽宁青年足球队专业运动员,1981年考入沈阳体育学院,留校后又考取了硕士研究生,获教育学硕士学位。现在是北京体育大学博士研究生,正在攻读体育教育训练学博士学位。程公老师在从事橄榄球运动训练的过程中,以自身积累的足球专业理论知识和实践经验,很好地把握住了运动技能形成规律和迁移规律,将足球运动特点与橄榄球运动特点加以科学的融合,使橄榄球运动训练水平很快得以提高,并先后两次担任国家队教练,率队参赛。近两三年来,靠自身的知识储备和实践积累,在查阅了大量文献资料的基础上,着手对七人制橄榄球运动进行系统的理论归纳和深入探讨,从而形成了较独特的理论体系结构。

我衷心希望该书出版后,能引起橄榄球界的广泛关注,使橄榄球运动理论体系更加丰富多彩。

出于对橄榄球运动项目的关心和支持,写了上面的话,是为序。

于晓光

2005年9月

编写说明

本书第一学习单元主要阐述了七人制橄榄球运动的起源和发展概况,对七人制橄榄球运动的基本特征进行了全面的概括与归纳,并着重对其运动价值进行了深入的探讨与分析。目的是使读者对橄榄球运动的历史有一个粗略的了解,并能从中感悟到橄榄球运动的文化内涵。

第二学习单元对橄榄球基本技术要领及要求进行了系统的理论阐述,并就一些基本的练习方法作了简要的说明。在附录二中,又有详细的技术动作图解,使教师及教练员进行教学与训练和学生在学习动作过程中更趋直观和简便,在基本技术的掌握上,能从感性认识渗透至理性认识。

第三学习单元主要就司克兰、冒尔、扑搂和勒克这几个橄榄球运动术语进行简单的解释,没有打过橄榄球的人是很难理解的,这些术语可随着学习的深入和老师的教授而很好地掌握。

第四学习单元分成四节对橄榄球比赛进攻原则进行阐述,其中指出:获得球权是七人制橄榄球比赛的首要条件,第二要保持住球权,七人制橄榄球比赛时间短,控制球时间长就等于离比赛胜利靠近一步。第三方面就是比赛中要创造空间,七人制橄榄球比赛,人数少,场地大,球员之间的空间较大。所以进攻中要通过跑动拉开空当,创造空间。第四就是利用空间渗透和突破。

第五学习单元主要阐述橄榄球比赛的防守原则,也分四节进行论述,但主要是采用示意图来说明。与进攻相反,防守原则就是要争夺球权、封锁空间、对持球者进行扑搂和重新获得球权。

第六学习单元和第七学习单元将是把橄榄球比赛的一些进攻方法系统地加以理论归纳,其中涉及进攻的战术阵型、位置排列、前锋和后卫的职责分工等,对如何比赛、采用何种打法有明确的说明和阐述。

第八学习单元对橄榄球比赛防守方法进行了理论阐述,要求防守阵线一定要保持一条直线和整体态势,不给进攻留下空当。尤其是清道夫的站位与补位非常重要。

第九学习单元分二十三节全面阐述了橄榄球技术训练要求和方法,给教师和学生学习橄榄球技术提供理论方法,对尽快提高运动技能提供帮助。

第十学习单元将橄榄球比赛规则加以归纳,这一教学单元非常重要。橄榄球运动只有掌握了规则才能进行比赛,而且规则是比较难懂的,因此,这一教学单元是教学过程中的重点和难点。

最后是附录,将橄榄球技术测试内容及表格、技术动作图解和橄榄球常用术语英汉

对照表附在后面,供教师和学生在学习过程中参考。本书在编写过程中,得到了郑刚老师及我的硕士研究生吴家荣老师和单牧天先生的大力支持和帮助,尤其是英文的资料收集与翻译,吴家荣老师做了很多工作,在图片采集方面单先生给予了很多帮助,在此一并表示感谢。

由于水平有限,本书的疏漏与不足在所难免,恳请专家和读者批评指正。

编 者

2005年9月

目 录

第一学习单元 橄榄球运动概述

第一节 七人制橄榄球的起源与发展概况	3
第二节 七人制橄榄球的比赛方式	4
第三节 七人制橄榄球的基本运动特征	4
第四节 橄榄球运动的作用与价值	4

第二学习单元 橄榄球基本技术

第一节 橄榄球技术分类	9
第二节 传、接球技术分析	9
第三节 踢球与接踢球的几种方法	12
第四节 盘球与救球技术	14
第五节 扑搂技术	15
第六节 跑动及其他技术	16

第三学习单元 橄榄球运动部分术语解释

第一节 司克兰	21
第二节 冒 尔	21
第三节 扑 搂	22
第四节 勒 克	22

第四学习单元 橄榄球比赛进攻的基本原则

第一节 获得球权	25
第二节 保持球权	25
第三节 创造空间	25
第四节 利用空间渗透	30

第五学习单元 橄榄球比赛防守的基本原则

第一节	争夺球权	37
第二节	封锁空间	37
第三节	对持球者进行扑搂	38
第四节	重获球权	38

第六学习单元 橄榄球比赛进攻方法(1)

第一节	开球(踢球队)	49
第二节	开球(接球队)	50
第三节	反攻踢	50
第四节	司克兰	51
第五节	争边球	52

第七学习单元 橄榄球比赛进攻方法(2)

第一节	保持球权(掌握、控制球权)	59
第二节	创造空间	60
第三节	基础战术	62

第八学习单元 橄榄球防守战术方法

第一节	防守原则	73
第二节	争夺球权	73
第三节	防守司克兰	73
第四节	对方自由踢和罚踢	74
第五节	封锁空间	74
第六节	橄榄球比赛中易犯的错误	76

第九学习单元 橄榄球基本技术、技巧训练 要点与方法

第一节	争边球	79
第二节	从队友手中取球	79
第三节	在进行扑搂时转动对方球员	80
第四节	做成冒尔	80
第五节	制造勒克	80
第六节	强行突破	81
第七节	在被扑搂中冲击	81
第八节	掌推技术	82
第九节	变向跑技术	82
第十节	假传球	82

第十一节	侧向躲闪技术	83
第十二节	左右脚踢球	83
第十三节	碰 踢	84
第十四节	接踢来的球	85
第十五节	用身体来夺球	85
第十六节	由侧面发动扑搂	85
第十七节	从后面进行扑搂	86
第十八节	从正面进行扑搂	86
第十九节	在被扑搂过程中传球	87
第二十节	接球及传球	87
第二十一节	从地上拾球的技巧	88
第二十二节	短摆旋转传球	88
第二十三节	飞扑(鱼跃)传球	89

第十学习单元 橄榄球比赛规则

一、前 言	93
二、定 义	93
三、规则细节	95
四、七人制变化规则	120
五、19 岁以下组级(U19)标准变化规则	122

附录一:橄榄球技术测试内容与表格	123
附录二:橄榄球基本技术图解	127
附录三:橄榄球常用术语英汉对照表	146
主要参考文献	150

第一学习单元

橄榄球运动概述



第一节 七人制橄榄球的起源与发展概况

橄榄球运动起源于英国,原名拉格比(Rugby)。因球的形状酷似橄榄,在我国被俗称为橄榄球。关于橄榄球运动的来源有一个故事:拉格比本是英国中部的一座城市,市中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,竟不顾一切抱起球跑向对方球门,快接近足球门时就起脚射门。以后在学校足球比赛中,抱起球的情况常有发生,虽然是一个犯规动作,却给人们一个新的启示,这种抱起球跑的现象,给比赛增强了激烈竞争的对抗气氛,时间一长便被人们所接受,成为一种合乎规则的动作。这样一来一项新兴的、有利于身体全面发展、具有很高锻炼价值的运动项目——橄榄球运动从此诞生了。现在这所拉格比学校门墙的一块石碑上雕刻着:“此碑以纪念 W. W. 埃利斯的勇敢行动,他不顾当时足球规则,用手抱球向前跑,这样创造了有显著特点的拉格比足球比赛。公元 1823 年。”因此称该运动项目为英式橄榄球(Rugby football)。

七人制橄榄球比赛于 1883 年诞生在苏格兰南部一座叫 Melrose 的小城镇,当地 Melrose 俱乐部的两名球员 David Sanderson 和 Ned Haid 将十五人制橄榄球改革为七人制橄榄球,并于 1883 年 5 月 2 日举办了第一次七人制橄榄球比赛,揭开七人制橄榄球一百多年的历史。

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 名后锋组成,后来一度更改为 3 名前锋和 5 名后锋的八人制,最后才定型为现在的 3 名前锋 4 名后锋的组合。

1905 年苏格兰橄榄球协会鉴于比赛的混乱以及避免不当的奖赏,开始着手规划及管理,终于使比赛有制度地流传下来。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 万观众的英格兰 Twickenham 球场,举办了当时规模最大的七人制橄榄球比赛,一直延续至今,从未间断。

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,相对个人活动范围的增大,比赛中可使球员获得极大的满足,球员球技的尽情发挥,观众感官上的享受与满足,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。

七人制橄榄球比赛是一项快节奏、高强度的运动,它可以充分考验球员的耐力、速度等技术水平。20 年来,七人制橄榄球运动在世界范围内得到了迅速的普及和发展,澳大利亚、南非、斐济、新西兰、英格兰、西萨摩亚、阿根廷、加拿大、威尔士、韩国、日本、中国台北、中国香港等,始终处于七人制橄榄球运动发展的前列。

中国橄榄球协会自 1997 年被国际橄榄球理事会接纳为正式会员,一直致力于在中国推广这项运动。目前,已经在北京、上海、沈阳、抚顺、青岛、南京、西安等城市的一些大、中学校和部队院校得到了较快的发展,运动技术水平也在不断提高。中国曾多次派队参加高水平的国际比赛,并在 2000 年香港七人制比赛中取得碗级亚军的历史最好成绩。

中国香港橄榄球运动已有百年的历史,对中国内地乃至亚洲的橄榄球运动的发展起到了

极大的推动作用。中国香港橄榄球总会在 50 年代正式注册成立,并于 1976 年开始举办中国香港国际七人制橄榄球邀请赛。此后发展成为每年一度的国际体育盛事,对促进世界各国七人制橄榄球运动的交流与发展具有重要的意义。

第二节 七人制橄榄球的比赛方式

七人制橄榄球比赛在长不超过 100 米,宽不超过 69 米的长方形场地内进行。该场地分为中央线、边线、阵线及阵区。场内设置 22 米线、10 米线及球门等。规则要求的比赛人数为两队各七人,大致分为前锋 3 名、后锋 4 名。比赛是用开球来开始的。开球方以落地反弹踢,将球踢过中线对方 10 米线外,方认为比赛开始。开球以后,各个位置球员通过接球、捡球及各种方向的持球跑来组成集团向前推进。把球传给、投给或者直接把球交给同队队员或采用踢球的方法来推动球,使球向对方阵区接近。同时防守队员对带球的进攻球员进行扑搂、推拉或者用肩膀来顶他,并倒扑到球上,来阻止进攻队员前进。双方队员通过参加司克兰、勒克、冒尔或者争边球,使比赛继续进行。比赛最终目的是要将球送达对方阵区内,压球触地得分及追加反弹攻门踢球,入门得分。

第三节 七人制橄榄球的基本运动特征

七人制橄榄球比赛,运动员的跑动距离及活动空间较大,因此要求运动员要有很好的奔跑能力,包括快速起跑、爆发能力,机动变向能力,重心快速转移能力。还应具有很好的灵敏素质和力量素质。橄榄球运动是手脚并用,并带有身体接触的强对抗性项目,基本特点是,持球者传球不能向前传,只能横传或回传球,并通过移动躲闪对方防守,寻找对方防守的空隙,突破对方防线,达阵得分完成一次进攻。橄榄球运动是勇敢者的运动,是勇往直前的运动。

七人制橄榄球运动基本特征:

1. 场地面积大,比赛人数少,活动空间大,运动负荷强度大。
2. 速度和灵敏素质在比赛中起主导作用,力量素质起保证作用。
3. 技术要求相对简单,而战术配合及规则理解相对较难。
4. 比赛场上的身体对抗程度非常激烈,对人的意志力要求较高。
5. 个人技能水平及核心队员的速度优势在团队中显得尤为重要。

第四节 橄榄球运动的作用与价值

一、橄榄球运动的作用

(一)培养团队精神,积极倡导团结协作、相互支援、相互帮助

橄榄球比赛在战术运用上,主要是以集团作战为主,通过个人持球突破与渗透,以及同伴的夹扎与支持,形成二、三人的小集团及多人集团向前推进,这种集团作战的方式方法可以强化责任意识,培养集体荣誉感,从而营造出一种相互帮助,互相支援,团结协作,协调配合的良

好氛围。

(二)有利于塑造敢于拼搏、勇往直前、争取胜利的良好思想品格

人的作风培养和品格的形成,需要一定的环境和条件,橄榄球比赛主要方式是队员持球向前跑,向回、横传球,跟进队员接球后仍然向前或其他方向跑,其余队员不允许超越持球者。这样的比赛方式要求队员只有前进才能胜利,后退就意味着失败。所以参赛队员必须前赴后继,敢于拼搏,勇往直前去争取胜利。橄榄球比赛能够陶冶情操,纯洁心灵,培养人们积极向上的良好思想品质和作风。

(三)规范道德行为举止,养成严格遵守规则的意识

社会文明不断进步与发展,将促进人们良好习惯的形成。具有规范的道德行为举止,具有严格遵守规则的意识,是现代人的重要标志。从橄榄球运动本身的规律特点来看,可归纳为单纯技术内容相对简单,技、战术配合相对较少,技术动作较容易掌握。技术组合变化及竞赛规则相对复杂,深入理解和掌握相对较难,规则条款相对较多,非常细化和具体。比赛中由于有直接身体接触和碰撞,所以判罚难度较大,要求非常严谨、严格。这一特点说明,参加此项运动必须严格遵守规则,讲究规矩,否则是不受欢迎的,是规则和条款所不允许的。因此,橄榄球运动对规范人的行为举止,养成严格遵守规则的意识,有着积极的促进作用,符合我们时代发展的要求。

(四)培养创造型人才,促进个性发展和全面素质水平的提高

我国教育目的是以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创造精神和实践能力为重点,造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的全面发展人才。七人制橄榄球比赛场地空间大,活动范围广,给球员较充分的自由发挥的余地 and 创造空间,有利于创造能力的培养。比赛中倡导个人优势发挥,但更注重团队整体实力的作用。通过比赛可以看到,优秀队员个人技术、技巧和速度素质的优势作用是非常大的,这样的竞技运动必将为创造型人才培养提供广阔空间,为人的个性发展,促进人全面素质水平的提高,创造了良好的条件。



(五)增进健康,扩大交流,拓展影响

橄榄球运动能够全面增强人的身体素质,橄榄球比赛是手脚并用、在快速奔跑中完成技术动作并需要进行激烈身体接触的体育项目,充分体现出全面的力量抗衡。从身体素质的全面性要求来看是其他运动项目无法比拟的,从生理机能水平、心理素质水平和智力水平的要求看也都是非常高的。可以说橄榄球运动的开展对推动全民健身活动,对促进全民整体素质水平的提高是非常有益处的。国际橄榄球协会是除 FIFA(国际足球联合会)之外,世界第二大体育协会组织,会员较多,比赛频繁。在中国开展橄榄球运动对扩大交流、沟通感情、拓展影响、增进友谊、促进世界和平、树立我国国民素质形象都有着非常重要的作用和意义。

二、橄榄球运动的价值

其运动价值不言而喻。橄榄球训练与比赛,使队员懂得规矩和运用规则,此项运动只有在理解规则的前提下才能参与。队员们能够感受到橄榄球比赛是在严格的规则约束下进行的。球员们在比赛中表现出专心致志、一丝不苟、团结协作、认真负责的态度,在剧烈身体碰撞中不失绅士风度,在激烈争夺中永不退缩的精神风范,无不体现一种修养、一种教育、一种执著、一种心态、一种性格、一种能力、一种经历、一种信念、一种决心,其价值远远超越体育运动本身的概念范畴,基本归属于艺术的欣赏,文化的浸染,品格的养成,情操的陶冶和心灵的感悟,可谓是体能的蓄积和境界的提升。我们现今倡导的养成教育,在橄榄球运动中体现得淋漓尽致。

第二学习单元

橄榄球基本技术

