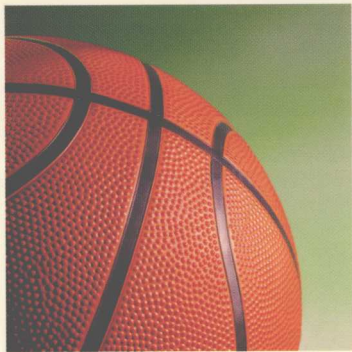
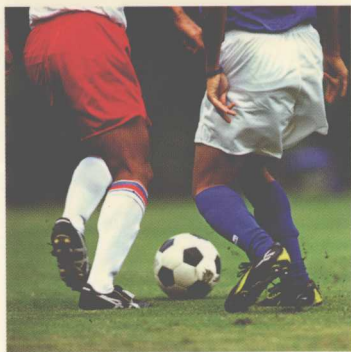
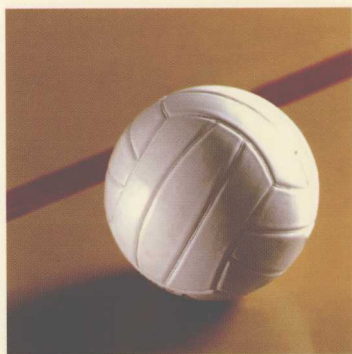


普通高校体育实践课教材

大球运动

Daqiu Yundong

王洁群 杨佳宁 谭希颖 编著



大连理工大学出版社

普通高校体育实践课教材

大球运动

王洁群 杨佳宁 谭希颖 编 著

大连理工大学出版社

(第1版) 2000.05 份 宝

© 田爱华 2005

图书在版编目(CIP)数据

大球运动/田爱华主编. —2版. —大连:大连理工大学出版社,2005.9(2005.9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:0411-84708842 传真:0411-84701466 邮购:0411-84707961

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.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:5.75 字数:135千字

印数:18 401~19 400

2000年9月第1版

2005年9月第2版

2005年9月第6次印刷

责任编辑:范业军

责任校对:黄群

封面设计:孙宝福

定 价:70.00元(共7册)

普通高校体育实践课教材

编审委员会

主审 赵广复 金若中 元文学

主编 田爱华

编委 张树山 杨佳宁 王洁群

佟贵锋 张晓萍 王宝智

高峰杉 张运江

序

今年，中国的体育课迎来了她的 100 年华诞。在这具有重大历史意义的日子里，我们编写了这套《普通高校体育实践课教材》，这无疑是我们献给体育课百年生日的最有意义的礼物。

中国的体育课历经百年的风风雨雨，几经彷徨，几经探索，终于成为学校教育的一个重要方面和一门日臻成熟的学科，成为大学课程体系的重要组成部分，成为我国实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

改革开放以来，大学体育教育有了长足的发展，很多新思想、新理念、新提法层出不穷。个性化教育、开放式教学、教学体制的更新、教学方法的个性化和多样化的实施、各具特色的教学模式的创新、教学资源的广泛开发……改革势头方兴未艾。这是建国以来我国体育课改革最为活跃的时期，一些在十几年前，甚至在五六年前还动不得、惹不得的保守观念和陈旧理论，现在已被推翻，走上一个崭新的历史发展时期。体育课改革的大好形势及这些标志性的变化，对高等学校体育教材提出了严峻的挑战，过去的“一纲一本”、“千人一面”、“万人一书”的教学内容体系已经不适应新的情况。现在迫切需要具有“放开”和“开放”的新思想。教材体系要处在随时开放的状态，给教师和学生提供一个具有较大选择空间的新教材体系。这是体育教学内容改革发展的一种必然趋势，也是人们对体育教学内容有了更深一层认识的标志。

个性发展的教育是现代先进教育思想的体现，最适合个体发展的教育就是要为学生提供丰富多彩的、可选择的课程资源，从而

使学生通过不同的选择,达到提高各自的体育实践能力(即体能与运动能力、体育锻炼能力、体育娱乐能力、体育观赏能力),将学校体育和终生体育紧密相结合的目的,让体育课在大学生的心中更美好,在未来生活中更有用,这是我们编写此套教材的出发点和指导思想。

我校在 20 世纪 90 年代曾先后出版过三种版本的体育实践课教材:1989 年,编写出版了全国最早的《大学体育》教材;1993 年,根据教育部的《指导纲要》精神,又编写出版了《大学体育教程》教材;2000 年,为了适应教学改革的需要,编写出版了《普通高校体育实践课教材》(共六册)。

本套教材为《普通高校体育实践课教材》第二版,包括《大球运动》、《小球技巧》、《太极功法》、《舞蹈健美》、《格斗搏击》、《水上漫游》和《休闲娱乐》共七册。本套教材充分体现了“健身性与文化性、选择性与实效性、科学性 with 可接受性、民族性与世界性”的原则,并具有以下特点:

第一,教材内容门类齐全、丰富多彩、各具特色,为学生和教师提供了较大的选择空间。

第二,教材突出了对学生学习健身方法和练习方法的指导,有利于提高学生和体育爱好者的自学自练能力,便于学生课后自学自练。

第三,教材使用面宽,实效性强,内容图文并茂,深入浅出,不仅适用于高校的学生和教师在教学中使用,也可作为体育爱好者的参考用书,还可作为中老年进行健身运动的指导用书。

第四,教材内容不仅对增强体质和促进健康有积极的作用,也提高和丰富了体育文化的水平和内容。

本套教材的编写过程中,全体老师进行了充分讨论,广泛征求了各方建议。全套教材由田爱华教授主编、统稿并最终定稿,赵广复教授、金若中教授、元文学教授主审,由大连理工大学体育教材

编审委员会审定通过。这是集体智慧的结晶,是教学改革的新成果。在此,向这些付出辛勤劳动的教师深表谢意。在本套教材的编写过程中,还得到大连理工大学校领导、教务处、教材中心的大力支持,毛振明、赖天德教授的著作也为我们开拓了视野,在此一并表示衷心的感谢。

当前,大学体育课程正处在深层次的改革之中,体育教学内容面临着新的更新,“新体育运动项目”(NEW SPORTS)正在兴起,一些项目已经进入或即将进入学校体育教育,因此,我们的体育课教学与教材也将面临新的挑战。恳请广大体育专家、同仁、学生与体育爱好者提出意见和建议,以期共同完善大学体育的教学工作。

大连理工大学体育教材编审委员会
2005年8月

前言

本书内容深入浅出、通俗易懂、图文并茂、雅俗共赏,对广大学生和体育爱好者在短时间内学习、掌握和提高运动水平,培养体育能力,具有很强的指导作用。全书共分足球、篮球和排球三大部分。足球运动内容是杨佳宁副教授在多年的教学与训练中,不断总结,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。篮球运动内容是王洁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。排球运动内容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。

在书中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,运动组合合理实用,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,培养学生兴趣,自觉锻炼,并养成终身锻炼身体的习惯。

本书是供学生课余自学和课堂教师讲授的实用性教材,是全面推进素质教育,实现培养目标的重要一环。适应学生的自身发



展和未来社会的需要,也是体育爱好者的实用性指导书籍。

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、同仁和广大读者提出宝贵意见。

编者

2005年8月

目 录

第一章 足球运动	1
第一节 足球运动的特点与价值	1
第二节 足球技术与练习方法	4
第三节 进攻和防守的打法	30
第四节 定位球进攻与防守练习	39
第五节 足球比赛的组织方法、竞赛制度与编排	48
第六节 主要规则和裁判方法介绍	53
第七节 足球专项身体素质	59
第八节 怎样观赏足球比赛	74
第九节 五人制足球与女子足球	85
第二章 篮球运动	91
第一节 篮球运动的基本技术和练习方法	91
第二节 篮球基本战术及示例	105
第三节 篮球游戏	113
第四节 “三对三”篮球竞赛规则	122
第五节 篮球竞赛主要规则	126
第三章 排球运动	131
第一节 排球运动概况	131

第二节	排球游戏	136
第三节	排球基本技术及练习方法	137
第四节	排球基本战术及练习方法	148
第五节	排球专项素质练习方法	152
第六节	排球比赛方法和规则简介	154
第七节	软式排球、沙滩排球、公园排球	160
第八节	怎样欣赏排球	169

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,一场精彩的足球比赛,能吸引几十万现场观众,这就是足球运动的魅力所在。足球运动也是大学生非常喜爱的运动,在高校中足球运动得到了广泛的开展,并列为体育课程之一。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

足球运动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。高强度、强对抗,已成为现代足球运动的战斗性特点。

(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,它的技术、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。一场激烈的比赛,一名优秀运动员的跑动距离达 10000 米以上,一般的运动员也要跑 6000~7000 米,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、坚忍不拔、勇于克服困难等优良品质;敢于斗争、勇于胜利的战斗作风;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,要求人们能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,能增强人体肌肉的力量和骨骼的强度,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,从而使人的体质增强,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,因而使人的身心健康得到协调发展。

(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弘的气势、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亮点。当然,如何理智地分析、正确地对待这些现象,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(二)

一、踢球

根据踢球时脚触球部位的不同,可分为:脚内侧踢定位球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球以及脚尖踢球和脚跟踢球。

(一)踢球的基本技术

1. 脚内侧踢定位球

迎球放松跑动,支撑脚落在球的侧后方,膝略弯曲,击球脚脚腕外转,脚内侧正对出球方向,脚触球的正后方,若传高球,则触球的下部。若传球腿以小腿加速前摆,则出球速度会更快(见图1-1)。



图 1-1

2. 脚背内侧踢球

(1) 踢定位球

迎球跑动,两眼注视球,两臂张开,保持身体平衡,支撑脚右(左)脚踏在球侧,左(右)腿顺势用力后摆,用脚背内侧击球的下部,触球后,脚腕立即略微上翘,传出球后,身体重心移向右(左),传球脚自然从左(右)向右(左)摆起,传球脚落地变为支撑脚,右(左)脚自然向右(左)前方迈出,两臂张开,以维持身体平衡(见图1-2)。



图 1-2

(2) 踢弧线球

和踢定位球基本相同,只是击球时,击球腿的摆动方向不是向着出球方向,而是成弧线摆动,从而对球施加的力不通过球心,使球在空中飞行时产生旋转。这种踢球方法多用在罚任意球绕过人墙或绕过防守队员传给同伴时使用,可以收到出其不意的效果(见图 1-3)。



图 1-3

3. 脚背正面踢球

迎球放松跑动,两眼注视球,击球腿后摆,支撑脚用力踏在球侧,脚尖正对出球方向,击球后方的正中部,踢球腿的小腿迅速前摆,脚腕用力,五趾后扣,脚面绷直。根据出球目标、距离和高度,使用力量 and 选择击球部位。距离远,需用力较大;踢高球,需要击球的下部;踢平直球,则击球的后中部。击球后,传球脚要随球前送,身体顺势前跑(见图 1-4)。



图 1-4

4. 脚背外侧踢球

迎球跑动,两眼注视来球,依据来球速度和高度,选好击球点,支撑脚踏在球的侧方,膝微屈,传球腿后摆,用脚背外侧击球。根据踢球的距离和高低,决定用力大小和触球部位,击球后,身体自然跟进(见图 1-5)。



图 1-5

5. 脚尖踢球

支撑脚踏在球的侧后方,击球时脚尖翘起,踝关节、脚趾收紧用力并保持固定,用脚尖击球的后中偏下部位。

6. 脚跟踢球

球在支撑脚内侧时,脚跟自然提跨到球的前方,接着以膝关节为轴,小腿突然快速向后摆,脚尖翘起,踝关节紧张用力,以脚跟击球的前中部,将球向后踢出。

球在支撑脚的外侧时,击球脚先自然前摆,摆过支撑脚时,立即向支撑脚一侧成交叉后摆。脚尖翘起,踝关节紧张用力,以脚跟击球的前中部,将球向后踢出。

(二) 踢球的练习方法

练习时,要按照脚内侧、脚背内侧、脚背正面、脚背外侧、脚尖和脚跟踢球的顺序安排,要先静止后活动、先易后难来进行练习。只有经过长期的反复练习,才能掌握踢球的技术,才能在比赛中运用好各种踢球技术。

1. 各种踢球技术动作的模仿练习

先做助跑和支撑脚站位的练习,然后在地上放一足球,慢跑跨