



旱地

冰球运动

FLOORBALL

袁勇 编著

东华大学出版社

G88
67

旱地冰球运动

FLOORBALL

袁勇 编著



東華大學出版社

上海

图书在版编目 (CIP) 数据

旱地冰球运动 / 袁勇编著. -- 上海 : 东华大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5669-0663-2

I. ①旱… II. ①袁… III. ①冰球运动—基本知识

IV. ①G862.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第266396号

责任编辑: 竺海娟

封面设计: 潘志远

旱地冰球运动

袁 勇 编著

东华大学出版社出版

上海市延安西路1882号

邮政编码: 200051 电话: (021) 62373056

新华书店上海发行所发行 常熟大宏印刷有限公司印刷

开本890*1240 1/32 印张: 9.875 字数: 354千字

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 987-7-5669-0663-2/G•165

定价: 32.00元

前言

随着社会的飞速发展，人们的物质生活水平不断提高，为了满足人们需求的多元化，各行各业不断涌现出新的事物，体育行业也不例外。旱地冰球（floorball）就是受冰球（hockey）启发而诞生并不断发展壮大起来的新兴团队体育项目。短短的几十年发展，由于其集健身、娱乐为一体，具有速度快、安全性高、趣味性强、简单易学等特点，迅速在全世界范围内开展起来。我国也于2007年引进了该项目，并在部分大、中小学试点起来。截止本书出版之时，全国共有十几个省市开展了这项运动。旱地冰球作为当前学校体育教育改革内容的积极补充，在实践过程中体现出了较好的效果。然而，在实际教学过程中，由具有较高专业水平和教学能力的师资力量匮乏，以及缺乏专业的旱地冰球教材，该项目始终无法大范围的在学校推广。笔者在几年的旱地冰球教学过程中，深感专业教材的重要性，因此，编写一本既适合教师教学使用也适合旱地冰球爱好者自学使用的专业书籍就成为笔者的一种责任和日益强烈愿望。

本书总体上有以下几个特点：

一、结构体系比较完善。本书共分七章，分别从旱地冰球概论、旱地冰球基本技术、基本战术、教学与训练、竞赛规程等几个方面，从宏观到微观进行了详细的描述。本书力求把旱地冰球放在现代社会发展的大背景下，以符合现代体育教育规律为主要原则，以提高学习者兴趣为主线，以更开放的视野把握旱地冰球运动的基本内涵。

二、内容的新颖性与时代性。本书介绍了最新的旱地冰球器材，增加了最新的旱地冰球技战术教学与训练方法，吸收了当今最流行的技战术打法、最新的国际旱地冰球比赛规则等，力求能更有效、更充分地发挥本书的指导作用，也给练习者和研究生提供新的思路。

三、理论与实践相结合。本书避免以纯理论来与读者进行交流，既用通俗易懂的语言简明扼要地解释动作要领，又用丰富的图片加强读者的直观体验；既注重教学过程贯彻教学规律，又注重激发读者练习的兴趣。全书的具体范例即用文字进行详细描述，又以详尽的路线图进行标识，使读者一目了然。

本书内容涉及教育科学、运动与训练、体育教育学、体育人文社会等多学科的理论知识，也参考吸收了其他运动项目的研究成果与经验，并借鉴了众多专家和学者的研究成果与经验。无论是涉及或引用或吸收借鉴，鉴于编者的经验和水平，如有使用不当、或错误之处，还请同行、读者多加批评指正。在此，特别感谢上海理工大学倪伟教授、新加坡前国家队队员许文光（Kelvin）的大力支持，感谢本书的图文制作上海交通大学袁国振同学，感谢我的学生廖新强、戴芳、覃旭照的演示，感谢我的家人对我工作的支持。

本书既可作为大、中小学体育专业教师的教学用书，也可作为各培训机构学习参考书，还可作为广大体育运动爱好者自学用书，以及学校体育管理部门的业务参考书。

袁勇

2014年10月19日于上海



第一章

旱地冰球运动概述

目录

第一章 旱地冰球运动概述	1
第一节 旱地冰球的起源和发展	1
第二节 中国旱地冰球运动的发展简况	4
第二章 旱地冰球器材及其保养	9
第一节 购买正确的球杆	9
第二节 其他旱地冰球器材和装备的选购	22
第三节 旱地冰球器材的保养	34
第三章 旱地冰球基本技术	47
第一节 旱地冰球技术的概念及其分类	47
第二节 运球及运球过人	49
第三节 传球	62
第四节 停球	69
第五节 抢球与断球	78
第六节 射门	84
第七节 守门员技术	95
第四章 旱地冰球技术教学与训练	103
第一节 旱地冰球技术教学的基本原则、练习方法、 教学步骤及练习方法的要素	103
第二节 旱地冰球技术教学与训练方法	108



第五章 旱地冰球战术理论与原则	203
第一节 旱地冰球比赛的时间和空间特征	203
第二节 旱地冰球比赛的攻防战术原则	205
第三节 个人攻防战术行为准则	207
第六章 旱地冰球战术教学与训练	213
第一节 旱地冰球战术教学与训练的基本顺序	213
第二节 旱地冰球战术教学与训练的主要内容	215
第三节 旱地冰球战术教学与训练的基本方法	229
第七章 旱地冰球运动竞赛的组织及竞赛规程	255
第一节 旱地冰球竞赛的组织	255
第二节 旱地冰球竞赛规则	264



第一章 旱地冰球运动概述

第一节 旱地冰球的起源和发展

一、旱地冰球（floorball）的起源

作为一项新兴的现代体育运动项目，旱地冰球出现在人们视野中不过短短的几十年。最早的雏形出现在 20 世纪 50 年代。当时美国明尼阿波利斯市的莱克维尔地区（Lakeville, Minnesota）塑料制品工业比较发达，工人们在业余时间经常制作各种塑料玩具。一次偶然的机会，他们设计并生产出一种类似于曲棍球、带有拍头的塑料球杆。闲暇时光，工人们就使用这种球杆进行类似于冰球的体育活动，深受工人欢迎。工人们在游戏中不断积累经验，并形成了相应的规则。为了方便推广这项运动，他们将这项运动命名为地板曲棍球，注册了 Cosom 品牌并生产出各式塑料球杆以及与运动相关的产品。之后在相当长的一段时间里，Cosom 地板曲棍球便在加拿大和美国地区流行起来。在北美和加拿大地区也相继举办了一系列地板曲棍球比赛，但主要是在儿童和青少年之间开展。上世纪 60 年代初期，在美国密西根的巴特格里克（Battle Creek）举行了一次规模盛大的地板曲棍球锦标赛。此后，地板曲棍球逐渐走进了竞技体育的大舞台。

1968 年，Cosom 塑料球杆被引进瑞典。瑞典哥德堡人卡尔·安维斯特（Carl Ahlqvist）去荷兰旅游时在玩具店里购买了几根 Cosom 塑料球杆。当时，他觉得拿这些球杆玩耍



时肯定比较好玩，于是就把这些球杆带回了瑞典。回到哥德堡，他和学生们经常一起打球，并从中发现了很多乐趣。几年后，卡尔成立了一家专门生产塑料球杆的公司，进行了规模化生产，开始了旱地冰球推广之路。尽管卡尔将旱地冰球带进了瑞典，但并不能说是他发明了旱地冰球，因为当时的旱地冰球仅仅还是个雏形，缺乏完整的竞赛规程，场地也没有进行标准化，一切都还处于摸索阶段。旱地冰球真正的兴起还得追溯到20世纪的70年代。1976年以来，瑞典的学校普遍都开展了旱地冰球的教学课程，莎拉市的学校也不例外，而且学校都提供相应的器材。当时，萨拉一位名叫克里斯特·加斯特瓦松（Christer Gustavsson）的高中生平时也由于兴趣的关系经常和朋友们一起打旱地冰球，但也仅限于兴趣爱好。高中毕业后，克里斯特计划为那些无所事事的年轻人做点事情。于是他召集了一些好友在家里开始制定一些旱地冰球的竞赛规则，例如扩大了球场的范围、增加了更大的球门、增加了专职守门员等，进一步将旱地冰球规范化。有了统一的竞赛规程，小伙伴们之间就按照既定的规程开始了旱地冰球比赛，开始是在好朋友之间，慢慢地推广到全市范围。随着竞赛的逐渐规范，各级比赛不断增多，这项运动在莎拉大获成功。1979年9月21日在莎拉成立了瑞典历史上第一支，也是世界上第一支专业旱地冰球俱乐部“莎拉旱地冰球俱乐部”，随着旱地冰球在瑞典的开展，很多业余俱乐部逐渐转为职业旱地冰球俱乐部。如果说20世纪70年代是瑞典旱地冰球开始时期，那么80年代就是瑞典旱地冰球的发展时期。20世纪90年代瑞典旱地冰球取得了突破性的发展，全国范围内有超过1600家旱地冰球俱乐部，大约有90000人参与到旱地冰球这项运动当中，其中三分之一是青少年，这给瑞典旱地冰球的腾飞打下了坚实的基础。



二、旱地冰球的发展历程

1986年4月12日,由瑞典、芬兰和瑞士联合发起在瑞典的胡斯克瓦纳(Huskvarna)成立了国际旱地冰球联合会(IFF)。1991年丹麦和挪威也加入了国际旱地冰球联合会。1993年,国际旱地冰球联合会第一次全体会议在瑞士的苏黎世举行,IFF正式投入运行。同年,匈牙利也加入国际旱地冰球联合会。次年,在丹麦的赫尔辛基和瑞典的斯德哥尔摩分别举行了第一届欧洲杯女子旱地冰球比赛和欧洲男子旱地冰球比赛。这次比赛的举行,标志着旱地冰球运动正式走入世界体育竞技大舞台。1994年在丹麦举行了第一节欧洲男子旱地冰球锦标赛,同年,捷克和俄罗斯加入IFF。1996年在瑞典举办了第一届世界男子旱地冰球锦标赛,1997年在芬兰举行了第一次世界女子旱地冰球锦标赛。2001年在德国举行了第一届男子19岁以下世界旱地冰球锦标赛。2002年在瑞典举行了第一届世界大学生旱地冰球锦标赛。2000年国际旱地冰球联合会正式被吸纳为国际单项体育联合会正式成员,2011年7月正式获得国际奥林匹克委员会的认可。

自1986年国际旱地冰球联合会成立以来,短短的二十几年间,这项运动得到了飞速发展。截止到2013年,全世界共有57个国家加入国际旱地冰球联合会成为其会员(表1-1-1)。注册的旱地冰球职业俱乐部有4365家,注册的职业运动员人数达到293088,业余选手则高达1256030人。由国际旱地冰球联合会主办的大型赛事如欧洲锦标赛、世界锦标赛以及欧洲冠军杯每年举办一次。每奇数年举办世界女子19岁以下旱地冰球锦标赛,每偶数年举办世界男子19岁以下旱地冰球锦标赛。瑞典、芬兰和瑞士三国仍然占据着当今世界旱地冰球运动的至高点,基本上垄断了各大赛事的冠军席位。特别是瑞典,世界上65%的职业运动员来自瑞典。





表 1-1-1 国际旱地冰球联合会成员国数量表

第二节

中国旱地冰球运动的发展简况

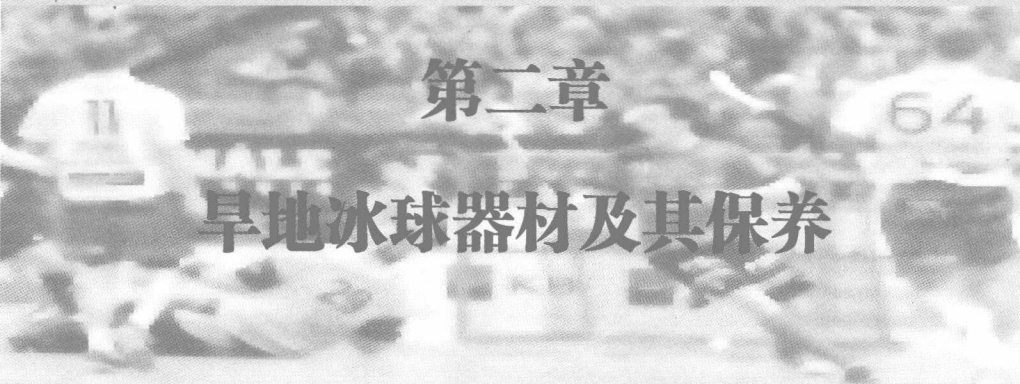
旱地冰球运动大约在 21 世纪初出现在国内，在北京、上海等大都市出现了旱地冰的身影，当时主要是在一些在华工作、学习的北欧人士圈内流行。而正式在国内进行推广则是在国际旱地冰球联合会主席托马斯·埃里克森（Tom as Eriksson）2007 年拜会了当时的国家体育总局局长助理肖天之后，国家体育总局体育科学研究所与芬兰 EXEL 公司合资成立的公司北欧体育用品（北京）有限公司主导了当时的推广工作，通过与北京各大高校的合作，例如与北京大学、清华大学、中国农业大学等的合作，在这些高校开设了选修课程。北大附中也在芬兰罗素中学的交流和合作中将旱地冰球项目引入，在学校开设了选修课程。2007 年 12 月，北欧体育与北京市教委联合举办了北京市部分学校旱地冰球教练员培训班，开启了旱地冰球进校园推广的第一步。

2008年旱地冰球开始在上海进行推广,在上海旱地冰球外籍俱乐部 Shark Club 成员以及上海各高校教师的共同努力下,旱地冰球这项运动在上海得到了蓬勃的发展,已然成为全国旱地冰球运动开展的翘楚。截止到2013年底,上海共有十几所高校开设了正式的旱地冰球课程,并定期举行各校之间的交流比赛(图1-2-1),越来越多的学生认识、加入并喜欢上这项充满魅力的新兴体育项目。2012年开始,国际旱地冰球联合会(IFF)与上海赛我体育有限公司展开合作,定期在中国开展旱地冰球教练员和裁判员的培训工作。2013年,在珠海举办。2014年,在北京举办。培训期间,IFF派出了以秘书长约翰·里杰兰德(John Liljelund)为首的培训团队,显示了对中国旱地冰球发展的高度重视,通过几次培训,为旱地冰球的发展储备了一定的专业人才,培养了一批有志于旱地冰球运动的爱好者。



图 1-2-1

作为一项新兴的体育运动项目,其被人们所认识、熟悉、接受并喜欢还有一段相当漫长的路程要走,这需要所有热爱旱地冰球人士的共同努力。令人欣喜的是,在短短的几年时间,全国已有十几个省市的大、中小学开展或准备开展旱地冰球运动,说明旱地冰球这项运动越来越得到人们的认可,相信在不久的将来,旱地冰球运动必将走进各类学校、走进家家户户,成为人们业余体育生活中不可或缺的一部分。



第二章

旱地冰球器材及其保养

第二章

旱地冰球器材及其保养

第一节 购买正确的球杆

自旱地冰球运动起源以来，旱地冰球器材的数量和质量不断得到改进。曾几何时，大多数的器材都大同小异。而如今，一名运动员所面临的选择可谓多样。这是一种积极的发展态势，因为只有这样，每名运动员才可以购买到各自得心应手的旱地冰球运动器材，从而更好地促进这项运动的发展。下面详细介绍如何正确地进行球杆的选择。

一、完整球杆

购买或者选择一根球杆时，有很多你应当考虑到的事情，本部分的介绍将帮助你更好地进行球杆的选择。你所考虑到的每一点并非都很重要，然而，选择左手或右手杆绝对是在购买球杆时要优先考虑的最重要一点。第二点要考虑的就是球杆的长度。值得庆幸的是，球杆的长度可以进行修改（缩短），这意味着如果你购买的球杆过长，就不必再购买新的球杆，只需将原有球杆缩短即可，当然，如果购买的球杆过短，则无法进行修改，只能重新购买新的、适合自身长度的球杆。第三点要考虑的是拍头的弧度以及硬度。通过以上三点的慎重考虑，接下来就可以对自己要使用何种球杆进行一个比较好的选择。

