

校园文化活动指导

球 类

王 伟 主编

张 山 编著



南海出版公司

校园文化活动指导

球 类

主 编 王 伟
本册编写 张 山

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

校园文化活动指导. 球类/王伟主编;张山编著. - 海口:南海出版公司,1999.11(2005.1 重印)

ISBN 7-5442-1473-7

I.校... II.①王...②张... III.球类运动-青少年读物 IV.G424.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86305 号

XIAOYUAN WENHUA HUODONG ZHIDAO

校园文化活动指导(全十七册)

策 划	杨成春 韩龙梅
主 编	王 伟
副 主 编	洪 帆 江节民 袁 丁 王路遥
责任编辑	任在齐
封面设计	张景秋
出版发行	南海出版公司 电话:(0898)65350227
地 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
开 本	787×1092 毫米 1/32
印 张	105
字 数	2269 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版第 6 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-1473-7/G·717
定 价	239.00 元 (全 17 册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

第一章 篮球

第一节 篮球概述	(1)
一、篮球运动的起源及演变	(1)
二、篮球运动的场地与器械	(2)
第二节 篮球技术	(4)
一、传球技术	(4)
二、投球技术	(7)
三、运球技术	(11)
四、持球突破技术	(13)
五、防守技术	(14)
六、移动技术和抢篮板球技术	(16)
第三节 篮球的战术应用	(17)
一、战术基础配合	(17)
二、攻守战术	(19)
第四节 篮球比赛规则	(23)
一、时间规则	(23)
二、犯规规则	(25)
三、罚球规则	(25)
四、其他规则	(27)

第二章 排球

第一节 排球简介	(36)
----------------	------

一、排球的发展趋势	(37)
二、排球场地	(38)
三、排球网	(38)
四、排球赛场的设置	(39)
第二节 排球技术	(39)
一、准备姿势技术和移动技术	(39)
二、发球技术	(40)
三、垫球及挡球技术	(44)
四、传球技术	(47)
五、扣球技术	(48)
六、快球技术	(50)
七、拦网技术	(52)
第三节 排球战术	(53)
一、进攻战术	(54)
二、防守战术	(57)
三、其它战术	(58)
第四节 排球比赛规则	(59)
一、参赛人员及裁判规则	(59)
二、赛场规则	(60)
第三章 足球	
第一节 足球简介	(74)
一、足球运动的现状	(74)
二、足球运动的发展趋势	(75)
三、足球运动的场地与器械	(76)
第二节 足球技术	(76)

一、起动与跑的技术	(76)
二、急停及转身技术	(78)
三、踢球技术	(78)
四、颠球及停球技术	(80)
五、顶球技术	(83)
六、运球技术	(84)
七、拦截球技术	(85)
八、守门员技术	(88)
第三节 足球战术	(91)
一、进攻战术	(91)
二、防守战术	(95)
三、定位球战术	(97)
第四节 足球比赛规则	(98)
一、足球比赛的人员规则	(98)
二、足球比赛时间规则	(100)
三、足球比赛期间的具体规则	(101)

第四章 乒乓球

第一节 乒乓球简介	(117)
一、乒乓球运动概述及发展趋势	(117)
二、乒乓球运动的器械和场地	(117)
三、乒乓球运动的基础知识和基本方法	(119)
第二节 乒乓球技术	(123)
一、发球技术	(123)
二、接发球技术	(127)
三、推挡球技术	(128)

四、攻球技术·····	(129)
五、搓球技术·····	(132)
六、削球艺术·····	(133)
七、弧圈球技术·····	(135)
第三节 乒乓球的战术·····	(137)
一、快攻打法的基本战术·····	(137)
二、弧圈型打法的基本战术·····	(137)
三、削球型打法的基本战术·····	(137)
四、不同性能削球打法的基本战术·····	(138)
五、以攻为主打法对削球打法的基本战术·····	(138)
第四节 乒乓球的比赛规则·····	(138)
一、选择方位规则·····	(138)
二、有效发球规则·····	(139)
三、有效还击规则·····	(139)
四、重发球规则·····	(139)
五、失分规则·····	(140)
六、轮换发球规则·····	(140)
七、比赛胜负规则·····	(140)
八、双打规则·····	(141)

第五章 羽毛球

第一节 羽毛球简介·····	(146)
一、羽毛球概述·····	(146)
二、羽毛球发展趋势·····	(148)
三、羽毛球运动的器械和场地·····	(148)
第二节 羽毛球技术·····	(149)

一、羽毛球技术概述及握拍法·····	(149)
二、羽毛球击球法·····	(150)
三、羽毛球步法·····	(153)
四、羽毛球的单打及双打技术·····	(163)
第三节 羽毛球战术·····	(166)
一、羽毛球单打战术·····	(167)
二、羽毛球双打战术·····	(167)
第四节 羽毛球运动的比赛规则·····	(168)
一、羽毛球裁判规则·····	(168)
二、羽毛球赛场规则·····	(170)

第六章 网球

第一节 网球简介·····	(175)
一、起源·····	(175)
二、比赛的种类·····	(176)
三、重大国际比赛·····	(176)
第二节 规则与设施·····	(177)
一、规则简介·····	(177)
二、常用术语·····	(179)
三、场地和球拍·····	(180)
第三节 基本技术与技巧·····	(181)
一、动作技术·····	(181)
二、发球·····	(184)
三、接发球·····	(186)
四、截击球·····	(187)
五、挑高球和高压球·····	(188)

第四节 基本战术	(188)
一、网球以底线稳健加旋转的打法.....	(188)
二、网球发球上网攻击型打法.....	(189)
三、网球底线以准狠为主结合上网的全面型打法.....	(189)

第七章 台球

第一节 器械	(190)
一、台球球台.....	(190)
二、台球.....	(191)
三、球杆.....	(191)
四、长杆和架杆.....	(192)
五、台球的杆架.....	(192)
六、台球的记分牌.....	(192)
七、台球的防滑粉.....	(192)
八、台球的助滑粉.....	(192)
九、台球的球台灯罩.....	(193)
十、台球定位器.....	(193)
第二节 基本技术	(193)
一、基本姿势.....	(193)
二、握棒方法.....	(193)
三、架棒方法.....	(194)
四、选球技术.....	(194)
五、瞄准技术.....	(197)
六、用力度技术.....	(199)
七、薄厚度技术.....	(199)

八、撞击式技术·····	(200)
九、落袋式技术·····	(202)

第八章 门球

第一节 场地器材 ·····	(209)
第二节 规则 ·····	(210)
一、逾时·····	(211)
二、击球·····	(211)
三、通过球门·····	(212)
四、撞击·····	(213)
五、闪击·····	(213)
六、重复撞击·····	(214)
七、击中终点柱·····	(215)
八、界外球·····	(215)
九、触球·····	(216)
十、判定胜负·····	(217)
第三节 战术要领 ·····	(217)
一、默契配合，联合攻守·····	(217)
二、巧用战术，破坏为主·····	(218)
三、避免“自杀”，防止失误 ·····	(218)
四、明确目的，端正球风·····	(219)
第四节 基本技术 ·····	(219)
一、侧面击球·····	(219)
二、正面击球·····	(220)
三、体侧正面击球·····	(221)
四、通过球门·····	(221)

五、撞击·····	(226)
六、闪击·····	(231)
七、击送球到位·····	(235)
八、两次续击球·····	(238)
九、撞击终点柱·····	(240)

第九章 毽球

第一节 场地器材·····	(242)
一、毽球·····	(242)
二、场地范围·····	(243)
三、球网·····	(243)
第二节 规则·····	(244)
一、场上队员的人数与位置·····	(244)
二、比赛规则·····	(244)
第三节 基本技术·····	(246)
一、准备姿势与移动·····	(246)
二、踢球·····	(247)
三、触球·····	(247)
四、胸拦网·····	(250)
第四节 基本战术·····	(251)
一、发球·····	(251)
二、二传球·····	(251)
三、头攻球·····	(252)
四、脚攻球·····	(252)
五、进攻阵容配备·····	(252)
六、防守阵式·····	(253)

第十章 保龄球

第一节 场地和器材	(264)
一、球瓶	(265)
二、保龄球	(265)
三、置瓶机、回球机及计分设备	(266)
四、球道	(267)
五、保龄球鞋	(267)
第二节 规则	(268)
一、一般规则	(268)
二、比赛规则	(268)
第三节 基本技术	(269)
一、握球方法	(269)
二、基本动作	(270)
三、站位的选择及调整	(277)
第四节 基本战术	(281)
一、完美的全中	(281)
二、3: 1: 2 和 3: 4: 5 调整法	(282)
三、二次击中(补中)的调整法	(285)

第十一章 高尔夫球, 棒、垒球, 手球和壁球

第一节 高尔夫球	(289)
一、场地器材	(290)
二、规则	(293)
三、基本技术	(296)
四、基本战术	(297)
第二节 棒、垒球	(298)

一、棒、垒球的比赛方法及其区别·····	(298)
二、棒、垒球的主要技术·····	(300)
三、棒、垒球的主要战术·····	(301)
第三节 手球 ·····	(302)
一、手球比赛·····	(303)
二、手球运动的技术·····	(303)
三、手球比赛的战术·····	(305)
四、手球规则·····	(307)
五、手球场地·····	(309)
第四节 壁球 ·····	(309)

第一章 篮 球

第一节 篮球概述

篮球运动灵活巧妙、变化多端。因此要求运动员具有灵巧、速度、耐力、力量、弹跳等全面的身体素质。篮球运动是一项综合性的对抗运动，由跑、跳、投等基本动作组成进攻与防守的对抗。通过运动能提高人体中枢神经系统的灵活性和动作的协调性，增强血液循环系统、呼吸系统和消化系统的机能，从而提高健康水平，增强身体素质。

篮球运动又是集体性对抗的体育项目，运动员必须在集体的配合下，在瞬息间的变化环境中与对手进行对抗与争夺，所以能够培养运动员的集体主义精神和勇敢、果断、机智、顽强的意志。

一、篮球运动的起源及演变

篮球运动是 1891 年由美国马萨诸塞州普林菲尔德基督教青年会训练学校的 N·史密斯所创。最初是将竹篮子钉在墙上，向篮子里投球，故名篮球。到了 1893 年，才形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网等装备。初期的篮球比赛无固定规则和人数限制。1892 年制定了规则 13 项，后又逐步增加和修改条款，上场比赛人数也逐渐减少，直到最后规定为现代的 5 人制。

由于篮球运动的参加者不受年龄，性别的限制，而且比赛时灵巧的技术与多变的战术相结合，因此吸引了许多人参加，使这一运动很快传遍了各国，成为世界性的运动项目之一。

二、篮球运动的场地与器械

1. 篮球

篮球外壳用皮革、橡皮或合成材料制成，内装橡皮球胆。规格为：圆周长 75~80 厘米，重量 600~650 克。成年人正式比赛用球充气后，从 1.80 米高处（不含球的直径）落到具有弹性的木质地板或较硬的地面上，反弹起来的高度不得低于 1.20 米或高于 1.40 米（含球的直径高度）。

2. 篮球场

篮球场边长为 28 米，宽为 15 米，构成长方形的四条边线，两条长边称为边线，两条短边称为端线。篮球场上各条线的宽度均为 5 厘米。球场四周应有 2 米范围无障碍区。场地中要有一条与端线平行的、两端各从边线内沿向边线以外延长 15 厘米的中线，中线的中间有一个直径 3.60 米的中圈。篮球场内两端分别各设一个罚球区，罚球区中从罚球线到端线的部分是限制区。

弧形三分区是根据 1985 年最新国际篮球规则的要求而增设的。三分线是以篮圈中心为圆心，以 6.25 米为半径画一半圆形，两端延长至端线，与两边线平行，形成一个弧形，这个弧形包括线的宽度 5 厘米在内。增设三分区的主要目的是分散队员在限制区四周的活动。

根据 1985 年最新国际篮球规则规定，在限制区的两边斜线上，距端线 1.75 米、2.65 米、3 米、3.9 米、4.8 米

处，各画一条垂直于限制区斜线的短线，即分位线，分位线长 10 厘米。

3. 篮球架

篮球架可以用木料、金属或塑料制造。篮球架应置于场外，距离端线外沿 40~100 厘米，用海绵包裹支架。篮球架上应安装篮板和篮圈。

4. 篮板

篮板用 3 厘米厚的坚硬木料或透明有机材料制成。它的面积为 1.80 米×1.20 米，木制篮板表面应平坦，涂成白色。板上应按下列规定画线：在篮板中间画一宽 59 厘米、高 45 厘米（均从外沿量起，线宽 5 厘米）的长方形框，长方形框底线的上沿须与篮圈平齐，并与篮板下沿相距 30 厘米，篮板的四周应画上 5 厘米宽的线。这些线的颜色（包括中央长形边线），均应同篮板的颜色有明显区分，如篮板是透明有机材料制成的，则应画成白色的线。如木制篮板漆成白色，则应画成黑色的线。篮板的位置在球场的两端，垂直于地面，平行于端线，它的下缘距地面的高度 2.75 米，篮板的中心应垂直落在场内端线中点 1.20 米处。

5. 球篮

球篮包括篮圈和篮网。篮圈可用直径 2 厘米的金属圈，篮圈内径为 45 厘米，并漆成橙色，篮圈牢固地安装在篮板上，必须与篮板相距 15 厘米。它的上沿须成水平，距离地面 3.05 米，并与篮板的两直边距离相等。篮网用白色线强编织而成，长 40 厘米，悬挂在球篮下面。篮网的松紧程度以投篮时球落网稍受阻力为宜。

第二节 篮球技术

篮球技术分为进攻和防守两大部分，各个部分都由许多技术所组成。除了进攻与防守技术中均有移动和抢篮板球外，其进攻技术有传球、接球、投篮、运球、突破等，防守技术有防守对手、抢球、打球、断球等。

一、传球技术

篮球传球技术是篮球比赛中进攻队员之间组织进攻时有目的地转移球的方法。传球的质量关系到战术的效果，比赛的胜负。因此传球要求做到准确（选择时机和掌握球的落点），迅速及时（抓住战机，人到球到）、隐蔽（意图隐蔽，突然袭击）、多变（方法多变，球点多变）。

传球技术由出球的手法，球飞行的路线和落点三者构成。出球的手法是关键，它决定球的飞行路线和落点的准确程序。根据出球的手法，可以分为单手和双手传球两大类，还可以分成原地、行进间和跳起传球。根据球的飞行路线，还可以分为直线传球、弧线传球和反弹球传球、地滚球四种。

1. 双手胸前传球技术

最基本、最常用的传球方法。它的特点是准确、迅速，适合于不同方向和距离，也可以跑动中和起跳在空中时使用，并且便于投篮和突破。它的传球方法是双手持球于胸前，五指自然分开持球的后侧方，两肘弯曲于体侧，上体前倾，两脚前后（或左右）开立。传球时，后脚蹬地，身体重