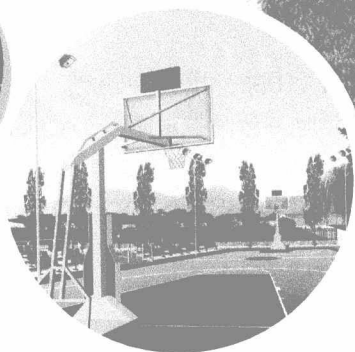
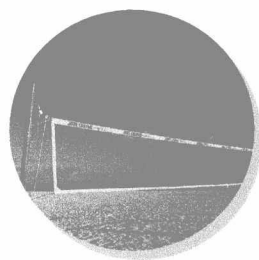




足篮排球战术学练新视角

陈永惠 刘雪莲 翁建锋◎编著

光明日报出版社



足篮排球战术学练新视角

陈永惠 刘雪莲 翁建锋◎编著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

足篮排技战术学练新视角 / 陈永惠, 刘雪莲, 翁建锋编著.

-- 北京: 光明日报出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5112-9348-0

I. ①足… II. ①陈… ②刘… ③翁… III. ①足球运动—运动技术②篮球运动—运动技术③排球运动—运动技术 IV. ①G840.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 234580 号

足篮排技战术学练新视角

著 者: 陈永惠 刘雪莲 翁建锋 著

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 三鼎甲

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmchs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

装 订: 北京京华虎彩印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 620千字 印 张: 25.5

版 次: 2015年10月第1版 印 次: 2015年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9348-0

定 价: 60.00元

版权所有 翻印必究

前 言

足球、篮球、排球三大球从它们诞生之日起,就深受人们的喜爱并以各自独特的魅力迅速风靡世界,在世界各级各类学校中广泛开展。足球、篮球、排球运动的本质是游戏,游戏以特殊的方式反映人们的活动,它的健身性、趣味性和竞争性激发人们积极参与其中。

足球运动是目前全球体育界最具影响力的单项体育运动,故有世界第一大运动的美称。是主要以脚支配球为主,但也可以使用头、胸部等部位触球(除守门员外,其他队员不得用手或臂触球;守门员只能在己方禁区内,能用手或臂触球)两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。一场精彩的足球比赛,吸引着数以亿计的观众,它已成为电视节目中的重要内容,有关足球方面的报道,占据着世界各种报刊的篇幅,当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。

篮球运动属综合性的、非周期性的集体运动,这是由其运动内容结构多元性和竞赛过程多变性、综合性特征而决定的,从事篮球竞赛和各种篮球活动,有助于培养活动者的综合素质,增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼综合才干与开发人的智慧、培养优良的道德品质和顽强的意志作风都起到积极影响。

排球运动在全世界经过了近百年的发展,已成为世界人们健身休闲最为喜爱的运动方式。目前,排球运动十分普及,在全国高校中,随着教学改革不断深入,排球在体育教学的诸多课程中占有重要位置。排球运动,集竞赛性和娱乐性魅力于一体,于“健康第一”指导思想的落实不可小窥。排球运动可以锻炼集体爆发力和手、眼的协调配合能力;增强灵活性,提高跳跃的能力;练就团队意识和分工协作的精神。另外从健康的角度来看还可以消除因久坐可能产生的腰背部肌肉劳损,减缓人体各器官的衰老速度、提高人体各机能器官系统的能力水平。

《足篮排技战术学练新视角》共11章,主要分为足球、篮球和排球三大部分,各部分分别阐述来各个球类运动项目的技战术学练理论和实践知识。在内容上,力求融理论与实践为一体,做到遵循运动学习的客观规律,掌握各项目发展最新动态,将运动项目文化、技战术有机结合;在形式上,力争图文并茂,深入浅出、通俗易懂。通过提高学生的体育与健康意识,发展学生的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯,提升学生的体育学习兴趣,来实现“健康第一”、“终身体育”的最终目的。并通过足球、篮球和排球的团队战术的学习与配合,以期学生在竞争、友谊、合作、意志、精神等方面得到熏陶。

本书由陈永惠、刘雪莲、翁建锋共同编著完成,其具体分工如下:

陈永惠(绵阳师范学院)第一、二、三、五、七、八、九章;

刘雪莲(内蒙古医科大学)第十、十一章;

翁建锋(攀枝花学院)第四、六章;



最后由陈永惠、刘雪莲、翁建锋共同进行串编、统稿与定稿。

本书在编写过程中吸取了国内众多专家、学者的教学理论及实践成果，在此表示诚挚的谢意！由于编者水平有限，错误和不当之处在所难免，恳请广大读者在使用中多提宝贵意见，以便本书的修改和完善。

编者

2015年7月

目 录

第一章 足球技战术初级学练新视角·····	1
第一节 足球球感的培养 ·····	1
第二节 足球初级技术教学与训练 ·····	4
第三节 足球初级战术教学与训练 ·····	24
第二章 足球技战术中级学练新视角·····	43
第一节 足球中级技术教学与训练 ·····	43
第二节 足球中级战术教学与训练 ·····	75
第三章 足球技战术高级学练新视角·····	91
第一节 足球高级技术教学与训练 ·····	91
第二节 足球高级战术教学与训练 ·····	100
第四章 篮球技战术初级学练新视角·····	131
第一节 篮球初级技术教学与训练 ·····	131
第二节 篮球初级战术教学与训练 ·····	162
第五章 篮球技战术中级学练新视角·····	184
第一节 篮球中级技术教学与训练 ·····	184
第二节 篮球中级战术教学与训练 ·····	208
第六章 篮球技战术高级学练新视角·····	226
第一节 篮球高级技术教学与训练 ·····	226



第二节 篮球高级战术教学与训练	239
第七章 篮球技战术游戏学练新视角	253
第一节 移动类游戏	253
第二节 运球类游戏	263
第三节 传球类游戏	273
第四节 投篮类游戏	283
第五节 综合类游戏	289
第八章 排球基本技术教学新视角	297
第一节 排球有球技术教学	297
第二节 排球无球技术教学	300
第九章 排球基本战术教学新视角	310
第一节 排球个人战术教学	310
第二节 排球集体战术教学	313
第十章 排球专项训练实践新视角	315
第一节 排球专项力量训练	315
第二节 排球专项速度训练	322
第三节 排球专项耐力训练	328
第四节 排球专项柔韧训练	338
第五节 排球专项灵敏训练	349
第十一章 排球技战术游戏学练新视角	353
第一节 传球类游戏	353
第二节 垫球类游戏	362
第三节 发球类游戏	371
第四节 扣球类游戏	381
第五节 拦网类游戏	390
参考文献	398

第一章 足球技战术初级学练新视角

第一节 足球球感的培养

球感的培养一般是指球员在初学足球时身体各部位在足球运动中所产生的感觉与“灵感”，其中主要以颠球运动为主要感官来源。

颠球是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球，并加以控制，尽量使球不落地的技术动作。

一、颠球的动作方法

（一）挑球

将支撑脚踏在球的侧后方 25 ~ 30 厘米处，膝关节微屈，身体重心移到支撑脚上，牢固支撑身体重心，挑球脚前掌轻轻放在接近球顶部位，屈小腿，将球轻轻拉向身体。当球被拉动后，前脚掌迅速地并向往回滚动的球下伸去，在球滚至趾背的同时，脚趾伸（脚尖翘）、小腿微伸、大腿屈，并向前上方轻轻用力将球挑起（如图 1-1）。



图 1-1

（二）正脚背颠球

双脚交替向前上方摆动，用脚背击球。击球瞬间踝关节紧张，击球的下部。由于摆腿的原因，击球后球产生一定的内向旋转是正常的。颠球时两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球（如图 1-2）。



图 1-2

(三) 脚内侧颠球

支撑腿膝关节微屈，身体重心移至支撑脚上，用脚的内侧向上摆动，击球的下部，两脚内侧可交替击球，也可单脚连续击球（如图 1-3）。

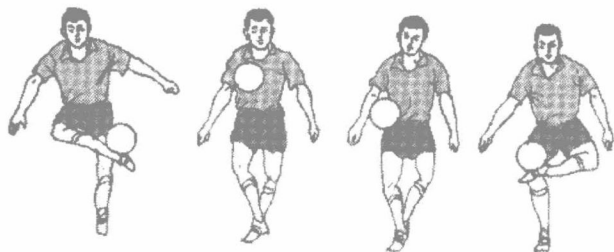


图 1-3

(四) 脚外侧颠球

动作方法与脚内侧颠球相若，只是改脚内侧为外侧，提脚颠球时，脚由外往上提起（如图 1-4）。

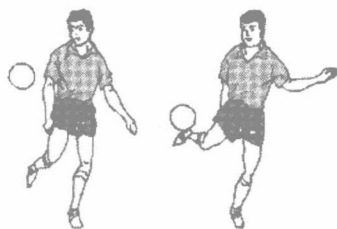


图 1-4

(五) 大腿颠球

支撑腿膝关节微屈，身体重心移至支撑脚上，用大腿的中前部位向上击球的下部。两腿可交替击球，也可一只脚做支撑，用另一侧的大腿连续击球（如图 1-5）。

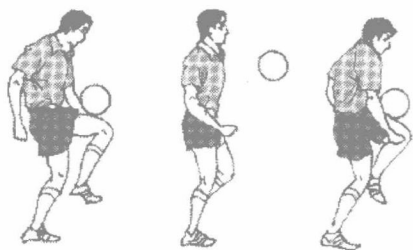


图 1-5

(六) 头部颠球

两脚开立，膝盖微屈，头部上仰，用前额部位连续顶球的下部。顶球时，用力不要太大，两眼要注视球（如图 1-6）。

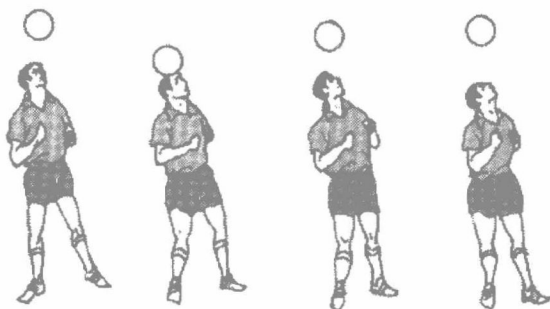


图 1-6

(七) 肩部颠球

两臂自然下垂或微屈肘，两脚自然左右开立，身体重心移至两脚间。当球下落至接近颠球一侧肩部高度时，肩上耸，击球的下中部将球向上颠起（如图 1-7）。

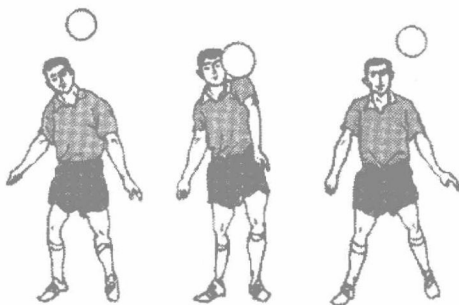


图 1-7

二、易犯错误

(一) 脚背颠球的易犯错误

1. 脚击球时，踝关节松弛，造成用力不稳定。
2. 踢球时，脚尖向下坠或向上勾，造成球受力后不能垂直弹起，难以控制。

(二) 脚内侧、外侧颠球的易犯错误

1. 脚在击球时，脚内翻或小腿向上摆动不够，不能造成球垂直弹起。
2. 因支撑腿膝关节弯曲不够，上体直立，造成脚外侧颠球时球不能靠近身体而失去控制。

(三) 头部颠球的易犯错误

击球时间和部位不准，难以控制球的方向和高度。



三、训练方法

(一) 一人一球主要有以下两种练习方法:

1. 原地颠球

每人一球用某一部位颠球,或用多部位颠球(如脚背正面和脚内侧交替进行)。亦可安排高、低交替颠球,让练习者用某个部位颠几次球后,用力将球颠高接着改颠低球,高高低低,反复交替进行。体会触球部位和力量,可增加难度,提高控球能力。

2. 行进间颠球

每人一球颠球向前移动,保持稳定性,尽量使球不落地。可由慢到快逐步提高练习难度。

(二) 两人一球颠球

用脚背、大腿、头部以及身体各有效部位触球,掌握好触球的力量,尽量不让球落地。每人可触球一次或多次后传给对方,连续进行。

(三) 四五人一组,围圈用两球颠球

可规定每人触球的次数与部位,也可自由掌握触球的次数和部位。颠传时要注意观察,避免将球传给正在颠球的队员。

(四) 四五人一组一球,围圈颠传抢

规定一人在中间进行抢截,周围颠球者可颠传给同伴,待抢截者触到球和颠球者球落地,二者即交换角色。

第二节 足球初级技术教学与训练

一、脚踢球与接球技术的运用

(一) 踢球

踢球指运动员有目的地用脚把球击向预定目标的技术。踢球也是足球技术中最重要的技术,主要用于传球和射门。

1. 技术动作结构分析

踢球的方法很多,动作要领也有所不同,但是每一种踢法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后的随前动作五个环节组成。

(1) 助跑:助跑是指踢球前的几步跑动。它的作用在于调整人与球的方向、距离,以便在踢球时使支撑脚能够处于所需要的正确位置。从而增加击球的力量。助跑最后一步要大一些。这位球腿的充分摆动、增大摆腿速度、制动身体的前冲和提高击球的准确性创造了条件。助跑分为直线助跑和斜线助跑。助跑的方向和出球的方向相同叫直线助跑,助跑的方向和击球的方向成交叉叫斜线助跑。

(2) 支撑脚站位:支撑脚的位置要以踢球腿的摆动能达到最大的摆幅、发挥最大的速度

和有利于脚准确地接触球的合适部位为原则。支撑脚的位置一般是由所使用的踢球方法来决定。凡采用的脚法需要踩在球的侧方的,一般距离球 10 ~ 15 厘米;凡采用的踢法需要踩在球侧后方的,一般距离球 25 ~ 30 厘米。踢活动球时,更要掌握好支撑脚的位置。因支撑脚落地时球仍在继续运行之中,要把踢球腿后摆的时间计算在内。如追踢向前滚动的球时,支撑脚落地的位置要稍靠前,这样才能与球保持合适的距离。支撑脚要积极踏地以制动身体的前冲力量,膝关节要微屈,以维持身体的平衡和保证充分地摆腿和自如地踢球。因此,支撑脚实际上起着固定支点的作用。

(3) 踢球腿的摆动:击球力量的大小,由多方面的因素决定,而主要取决于踢球的摆动。它是踢球力量的主要来源。摆动大,速度快,踢出去的球力量就大,球的运行速度就快,运行距离就远。因此踢球腿的摆动动作是否正确关系到踢球的力量、击出球的速度和球的运行距离。踢球腿的摆动是在支撑脚跨步时(助跑最后一步)顺势向后摆起的。在支撑脚着地的同时以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆。当膝关节摆到接近球的垂直上方的刹那间,小腿加速前摆击球。

(4) 脚触球:包括踢球脚的部位和击球的部位。一般来说,用脚的某一部位击球的后中部,作用力通过球心,出球平直。当踢各种活动来球时,应准确判断来球的速度、方向,根据出球目标,合理选择踢球脚以及脚与球的部位。

在现代足球比赛中,运动员已广泛地采用了弧线球(香蕉球)踢法。这种踢法主要运用脚背内侧或外侧击球,击球的作用力不通过球心,使球产生旋转,并沿着一定弧线运行。这种球具有一定的隐蔽性。此外,也可以用正脚背抽踢前旋球。

(5) 踢球后的随前动作:踢球后随着腿的前摆和送髋,使身体重心向前移动,这样既易于控制出球方向和加大踢球力量,又能缓和因踢球腿急速前摆而产生的前冲惯性,以维持身体的平衡。踢球后随前动作还便于与下一个动作衔接。

在上述五个环节中,支撑脚的站位、踢球腿的摆动、脚触球是主要的因素。

2. 各种踢球技术动作要领

踢球的方法很多,但主要有脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外踢球,以及脚尖踢球和脚跟踢球。

(1) 脚内侧踢球(又称脚弓踢球):它是脚内侧部位(跖趾关节、舟骨、跟骨等所形成的平面)踢球的一种方法。其特点是脚与球接触面积大,出球准确平稳,且易于掌握。但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度时需要外展且屈膝,故大腿与小腿的摆动都受到限制,因此出球力量相对较小。

①脚内倒踢定位球:直线助跑,支撑前的最后一步稍大些,支撑脚站在球的侧面约 15 厘米处,脚尖正对出球方向,支撑腿膝关节微屈。在支撑脚着地时,踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动,在前摆的过程中大腿外展,当膝关节的摆动接近球的正上方时小腿做爆发式摆动,在触球前将脚跟送出使得脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直,踢球脚脚底与地面平行,脚尖微微翘起,踝关节功能性地紧张使脚型固定,触(击)球后身体跟随移动,髋关节向前送(图 1-8A,图 1-8B))。



图 1-8A

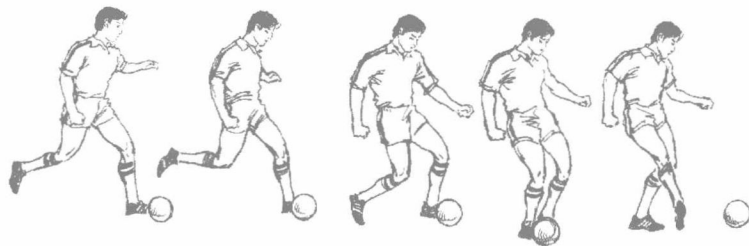


图 1-8B

②脚内侧踢空中球: 根据来球速度和运行轨迹及时移动到位, 踢球腿大腿抬起(屈)并外展, 小腿屈并绕额状轴后摆, 利用小腿绕额状轴由后向前摆动, 当摆至额状面时与球接触, 击球的中部(图 1-9)。

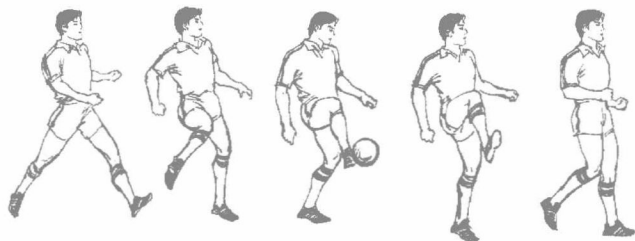


图 1-9

③脚背正面踢倒勾球: 根据来球的速度、运行轨迹, 及时移动到位。选择支撑位置时应考虑将击球点放在身体的前上方, 支撑腿膝关节微屈, 上体后仰, 踢球腿以髋关节为轴向上方摆动, 当球落到身体前上方适当高度时, 用脚背正面击球后部, 将球向身后踢出(图 1-10)。

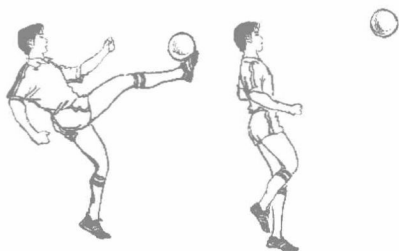


图 1-10

④凌空踢倒勾球：根据来球的速度、运行轨迹，选好击球点，及时移动到位。以踢球腿为起跳腿蹬地起跳，同时另一腿上摆，身体后仰腾空，眼睛注视来球，蹬地腿在离地后迅速上摆的同时，另一腿则向下摆动（以相向运动来保证身体在空中的平衡），以脚背正面击球的后部。踢球后，两臂微屈，手掌向下，手指指向头部相反方向着地，屈肘，然后背、腰、臀部依此滚动式着地（图 1-11）。

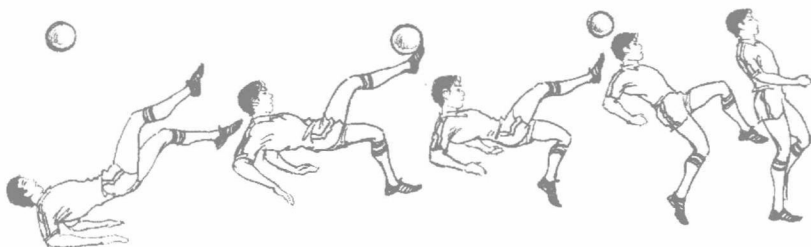


图 1-11

⑤搓击球：搓击球是使用脚背正面与脚趾连接部位接触球的一种踢球方法。踢球腿的摆动主要依靠小腿的前摆。助跑和支撑与脚背正面踢定位球相同。当脚插入球下部触球的一瞬间，脚背屈，小腿做急速向上提摆动动作，施加给球的力量不通过球的重心，使球产生回旋（图 1-12）。

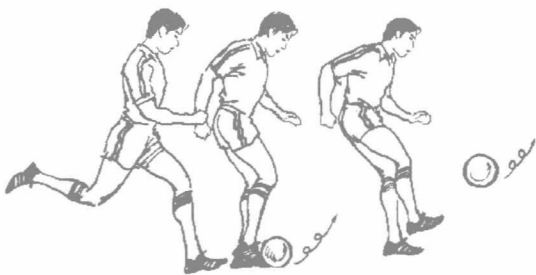


图 1-12

由于这种踢球可以使球产生强烈的回旋，并可在较近的距离达到一定的高度（越过头顶），落地后几乎不再向前反弹，故多用于越过近距离堵截后，对方补位队员来不及补位，同队队员可立即控制球的情况。也用于罚任意球（越过“人墙”传给“人墙”后的同伴）。

⑥抽击球：抽击球是一种用脚背正面踢下落的空中球（膝关节以下）及地面球（多为定位球）的方法。由于踢球的力量不通过球的重心，能使球产生强烈的前旋，球飞行一段后出现迅速下栽的现象，给对手造成错觉，故抽击球多用于远射，尤其当守门员弃门在外活动时，抽击球射门更奏奇效。

（2）脚背内侧踢球（又称内脚背踢球）：这是一种用第一跖骨及跖趾关节部位触击球的踢球方法。其技术结构与前两类踢球方法相同，但技术细节则有所区别。

①脚背内侧踢定位球。斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45° 最后一步稍大，以支撑脚底积极着地脚尖指向出球方向，距球内侧后方约 20 ~ 25 厘米，膝关节微屈。在支撑同时，踢球腿已完成后摆，并开始以髋关节为轴大腿带动小腿由后向前摆动，当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时，小腿做爆发式摆动，此时脚尖外转、脚背绷直，以脚背内侧部位触击球。击球



后踢球腿及身体继续随球向前（图 1-13、图 1-14）。



图 1-13



图 1-14

②脚背内侧踢各种方向来的地滚球：根据来球的速度、运行轨迹，选好击球时的位置并及时移动到位。在选择支撑点时应考虑到来球的情况和摆腿的速度，以保证脚触球的瞬间，球与脚的相对位置仍能保持规格要求。

③脚背内侧踢反弹球：根据来球的落点及时移动到位，在球离地（反弹）的瞬间踢球，其他的动作要求与踢定位球相同。这种踢球方法多用于踢侧方或侧前方来的空中下落的球。

④脚背内侧踢空中球（又称侧面半高球）：根据来球速度、运行轨迹，选好击球点及时移动到位，身体侧对出球方向，用来球方向的异侧脚支撑，支撑脚脚尖指向出球方向，身体向支撑脚一侧倾斜，展腹。支撑脚站位后，大腿带动小腿由后向前摆动，当大腿摆至接近与击球点成一直线时，小腿做爆发式摆动，用脚背内侧击球的中部。同时身体向出球方向扭转，眼睛始终注视球。击球后，踢球腿顺势前摆以维持身体平衡。

⑤脚背内侧削踢定位球（又称香蕉球）：踢弧线球时，脚背内侧部位击球的后中部，摆腿的方向不通过球心，沿弧线前摆，在击球的瞬间，踝关节用力向内转，使球侧旋沿弧线运行（图 1-15）。

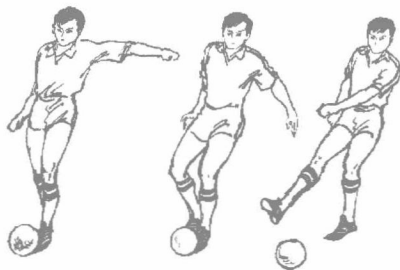


图 1-15

(3) 脚背外侧踢球 (又称外脚背踢球): 脚背外侧踢球是用第三、四、五跖骨部位接触球的一种方法。由于踢这种球的脚踝灵活性较大, 摆腿方向变化较多, 且助跑时又是正常的跑步姿势, 故其出球隐蔽性较强, 足球比赛中各种距离的弧线球及非弧线球均可使用。

①脚背外侧踢定位球: 助跑、支撑脚站位及踢球腿摆动均与脚背正面踢球技术的三个环节相同, 脚触球是用脚背外侧部位 (图 1-16)。此时要求膝关节和脚尖内转, 脚背绷紧, 脚趾紧屈并提膝, 触 (击) 球后身体随踢球腿的摆动前移。

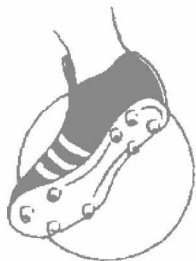


图 1-16

②脚背外侧踢地滚球: 可用于踢前方、侧前方及正侧方、侧后方来的地滚球。踢球的动作规格要求与踢定位球相同, 但支撑脚站位时应考虑球的滚动速度, 以保证在脚触球的瞬间支撑脚与球的相对位置符合规格要求。

③脚背外侧踢反弹球: 与脚背正面踢反弹球的方法基本相同, 只是接触球时用脚背外侧部位触 (击) 球。

④脚背外侧削踢定位球 (又称香蕉球): 用脚背外侧部位击球的后中部, 摆腿的方向不通过球心, 沿弧线前摆, 使球侧旋沿弧线运行。

⑤脚背外侧弹踢球: 摆腿方法是以膝关节为轴的小腿爆发式弹摆为主, 摆动方向为前摆、侧前摆、侧摆。击球后踢球腿迅速收回 (图 1-17)。由于这种方法踢球腿摆幅小, 并且是以小腿摆动为主, 故完成动作快、突然, 且隐蔽性强, 多用于快速运球中的传球。

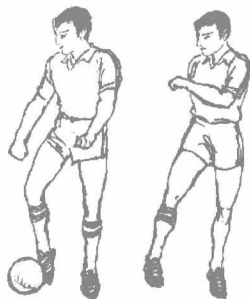


图 1-17

(4) 脚尖踢球 (又称脚尖捅球): 这是一种用脚尖部位接触球的方法, 由于脚尖踢球时出球异常迅速, 雨天场地泥泞时多使用这种踢法。这种方法可以借助踢球腿的最大长度, 踢那些距离身体较远的用正常脚法无法踢到的球。具体方法是用支撑腿跳跃上步, 踢球腿屈膝前跨, 髋关节尽量前送, 两臂上摆协助身体向前, 小腿前伸, 在踢球脚落地前用脚尖捅球的后中部 (图 1-18)。



图 1-18

(5) 脚跟踢球：这是用脚跟（跟骨的后部）接触球的一种踢球方法。球在支撑脚外侧时，踢球脚在支撑脚前面交叉摆到支撑脚外侧用脚跟击球（图 1-19）。球在支撑脚内侧时，踢球脚后摆用脚跟踢球（图 1-20）。虽然由于人体结构的特点，决定了这种踢球方法（大腿微伸小腿屈）产生的力量小，但其出球方向向后，故有隐蔽性和突然性。



图 1-19

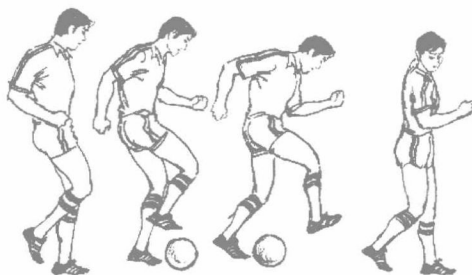


图 1-20

3. 易犯错误

(1) 踢定位球

- ① 支撑脚位置偏后，踢球时身体后仰或臀部后坐，脚触在球的后下部，踢出球偏高。
- ② 踢球腿的后摆较小或没有后摆，而仅是将球踢出以至前摆过分，造成踢球无力或出球较高。
- ③ 在前摆过程中小腿爆发式的摆动过早，使得脚出球时并非是小腿摆速最大之时，因而出球无力（对出球方向也有影响）。
- ④ 踢球腿摆动方向不正，以至踢球施力方向没通过球的重心，出球旋转。