

组稿编辑: 张金生
责任编辑: 张金生
装帧设计: 谷英卉
技术设计: 郭 婷



大学体育实践教程

ISBN 7-5618-2200-6



9 787561 822005 >

定价: 28.50 元

大学体育实践教程

于 勇 主 编
王 菁 副主编

 天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学体育实践教程/于勇主编. —天津:天津大学出版社,2005.9

ISBN 7-5618-2200-6

I. 大… II. 于… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104031 号

出版发行 天津大学出版社

出 版 人 杨欢

地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)

电 话 发行部:022—27403647 邮购部:022—27402742

印 刷 天津市宝坻区第二印刷厂

经 销 全国各地新华书店

开 本 185mm × 260mm

印 张 18

字 数 450 千

版 次 2005 年 9 月第 1 版

印 次 2005 年 9 月第 1 次

印 数 1—6 300

定 价 28.50 元

前 言

本书是《普通高校公共体育选项课体育理论教程》的配套教材。《理论教程》主要是向同学们介绍基础理论(宏观理论),力图帮助大家建立科学的、先进的体育观,进而形成体育文化素养之重要内容——体育意识与运动习惯。本书则紧密结合实践课教学及现阶段可能广泛接触到的多种运动项目,以传授各种专项理论与练习方法为主要内容。

本书力求解决好可读性与指导性问题,以期帮助学生巩固课堂所学知识,提高学习效果,并通过自学自练,享受各种运动项目的乐趣。希望本书成为学生毕业后坚持“终身体育”的得力助手。

本书由天津职业大学体育部编写,编写人员有:于勇(足球),顿仕杰、崔树胜(篮球),王菁、张强(排球),王振生(网球),张平(武术),杨家旺(跆拳道),王菁、郝静(健美操)。

本书在编写过程中得到了天津职业大学基础课部领导的大力支持和指导,而且得到了部分老师和学生的帮助。在此向他们致以谢意。

由于编者经验不足和水平所限,本书定会有不尽完善和不妥当之处,望各院校教师和广大同学批评指正。

编者

2005年7月

目 录

第一编 足球运动

第一章 足球技术	1
第一节 足球技术分类	1
第二节 无球技术	2
第三节 有球技术	2
第二章 足球战术	13
第一节 个人战术	13
第二节 局部战术	14
第三节 全队战术	16
第四节 比赛阵形	17
第五节 比赛原则	18
第三章 足球竞赛规则和裁判法	20
第一节 比赛场地、人数、球	20
第二节 比赛时间、比赛开始和重新开始	22
第三节 越位	22
第四节 犯规与不正当行为	23
第四章 足球历史与常识	34

第二编 排球运动

第一章 排球运动简介	42
第一节 排球运动的起源	42
第二节 排球运动的演变	42
第三节 我国排球运动发展概况	43
第四节 当今排球运动发展趋势	47
第五节 排球运动的特点和锻炼价值	48
第二章 排球基本技术	49
第一节 排球技术概论	49
第二节 排球技术分析	50
第三章 排球战术	67
第一节 排球战术的定义与分类及阵容配备	67
第二节 个人战术	68
第三节 集体战术	69
第四章 排球运动的身体训练	75
第一节 身体训练的意义与内容	75
第二节 身体训练的方法	75

第五章 排球比赛的组织与编排	76
第一节 排球比赛的组织	76
第二节 排球比赛的赛制	76
第六章 排球比赛的基本规则	82
第一节 器材和设备	82
第二节 比赛参加者	83
第七章 排球比赛裁判法	86
第一节 裁判工作人员的组成	86
第二节 裁判工作人员的主要职责与分工	86
第三节 裁判员、司线员的手势	87
第三编 篮球运动	
第一章 篮球基本技术与练习方法	89
第一节 移动	89
第二节 传、接球	94
第三节 投篮	97
第四节 运球	103
第五节 持球突破	106
第六节 防守对手	108
第二章 篮球的基本战术与练习方法	111
第一节 基础配合	112
第二节 快攻	115
第三节 人盯人攻、防战术	115
第四节 区域联防战术	116
第三章 篮球运动的身体训练	119
第四章 篮球竞赛主要规则及裁判法	120
第一节 场地和球	120
第二节 违例	120
第三节 犯规	122
第五章 篮球运动简介	124
第四编 武术	
第一章 套路运动	125
第一节 24 式简化太极拳	125
第二节 三段剑术	142
第三节 三段刀术	147
第二章 武术运动的形式、内容和分类	153
第三章 武术运动的特点和作用及武德修养	156
第四章 武术运动的基本功和基本动作	158
第一节 肩臂练习	158
第二节 腿部练习	160

第三节 腰部练习	162
第四节 手型手法练习	163
第五节 步型步法练习	164
第六节 跳跃练习	166
第七节 平衡练习	166
第八节 组合练习	167
第五章 武术运动的历史演变和前景展望	172
第五编 跆拳道	
第一章 简述跆拳道	175
第一节 跆拳道的概念	175
第二节 跆拳道的历史发展	175
第二章 太极一章	177
第三章 太极二章	181
第六编 网球运动	
第一章 网球基础知识	185
第一节 网球运动概述	185
第二节 场地分类	187
第三节 网球拍、线的基本知识	189
第四节 网球场地与器材	194
第二章 网球技、战术	196
第一节 网球基本技术及练习方法	196
第二节 网球技巧的提高	207
第三节 网球的战术	209
第四节 网球的双打技巧	212
第三章 网球竞赛规则	214
第四章 网球运动中的伤害和治疗	217
第五章 网球比赛知识	220
第七编 形体与健美操	
第一章 形体与健美操动作术语	225
第一节 基本动作术语	225
第二节 动作术语的运用与记写方法	227
第二章 形体与健美操基本动作	229
第一节 形体运动基本动作	229
第二节 健美操基本动作	235
第三节 全国大众健美操规定套路	240
第三章 健身健美操的创编	265
第一节 健美操创编的原则	265
第二节 健美操创编的要求	266
第三节 健美操的创编步骤与记写方法	268

第四章 形体与健美操的锻炼效果和注意事项 269

 第一节 形体与健美操的健身效果 269

 第二节 形体与健美操运动的注意事项 272

第五章 健美操运动大事记 275

参考文献 277

第一编 足球运动

看过足球比赛的人都会感受到这项运动所带来的愉悦和享受,同时也会被这项运动的强大魅力所吸引。球迷、观众火爆的场面,球员令人目炫的个人技术、刁钻的大力射门、水银泻地般的进攻、坚不可摧的防守,守门员的奋力扑救,瞬息生变的比分和不可预知的结果,球员们激烈的拼抢以及“梅开二度”、“帽子戏法”、“世界波”、“黑色三分钟”这些特有的为足球而生的名词,重大比赛的精彩瞬间,胜利的狂喜,失败的眼泪,所有这些都会深深地刻在人们的记忆中,挥之不去,回味无穷。也正是足球运动独有的魅力赢得了世界上亿万观众的心,人们把它誉为“世界第一运动”,为它疯狂,为它伤感,为它痴迷。

足球运动已经超越了游戏本身的含义,它不仅是强健体魄的方法,而且蕴含着各民族的凝聚力和拼搏向上的精神,所以吸引着无数的青少年加入到这项运动中来。人们不仅用它来锻炼身体,更用它来磨练坚强的意志和精神。

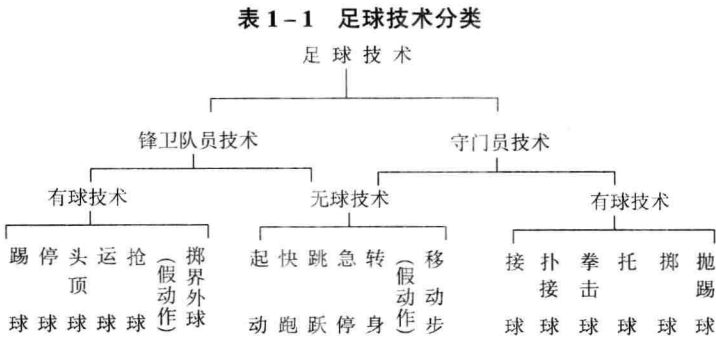
第一章 足球技术

提到足球技术,人们会马上想起运动员令人眼花缭乱的带球、假动作过人和精彩的大力射门。其实,作为足球运动员还需要掌握很多项技术。

就整体的足球技术而言,按照在场上的位置和分工不同,足球技术分为很多类。

第一节 足球技术分类

足球技术分类如表 1-1。



表中锋位队员技术即大家熟知的前锋、前卫、后卫等队员的技术。
锋位队员技术和守门员技术又同时包含无球技术和有球技术。

第二节 无球技术

足球比赛是人与球在相互的运动中完成的,所以只看到运动员完成各种精彩的过人、传球、射门动作是不够的。在足球比赛中运动员接触球的时间和机会很少,大部分时间都在观察。在无球的情况下进行跑动、接应、摆脱、插上、防守等,是为下一步的行动做好准备。因此足球运动员的无球技术是相当重要的、不容忽视的。就身体动作和需要完成的任务而言,在无球的情况下运动员要涉及跑、急停、快速启动、转身、起跳和身体重心的晃动。

足球运动员无球情况下的各项技术大多数都和跑动结合在一起。但它的跑动和短跑运动员的跑有着明显的不同。足球当中的跑动不是一味求得快速,而要依据现实情况的变化随时改变节奏,有快有慢,还要在跑动中作左右的重心变化来更好地变向,用各种假动作来晃骗对手,还要完成合理的冲撞保持不摔倒。正因为它具有以上的诸多特点,所以应当找出足球跑与田径跑之间的不同点。

足球跑与田径跑的主要不同点在于:田径跑比足球跑腾空时间要长、跑动重心高、跑动步幅大。足球跑要降低身体重心,脚离地面不要太高;其次,为了控制好重心,维持身体平衡,双臂的摆动幅度要比正常的田径跑幅度小。

总之,各种无球技术的完成都要围绕运动员保持重心和随时变化重心,与运动员良好的身体素质紧密结合。因此,各种无球技术的提高都要贯穿于运动员的身体训练当中。

第三节 有球技术

足球比赛中比赛的胜负是看双方的进球数。这其中运动员的有球技术起着至关重要的作用。在足球中除了手臂之外,任何部位接触球都是合理的,所以踢球、接控球、射门等的部位和方法也不尽相同。现就常用的、具有代表性的踢球部位和方法作一介绍。

一、颠球

颠球在足球比赛中运用得不是很多,但每个喜欢踢足球的人都应该认识到颠球技术的好坏、熟练程度直接影响着运动员对球的熟练控制程度。没有很好的颠球技术就不能在激烈的拼抢当中、在快速的运动中控制和处理好球。因此,它是球员熟悉球性、提高脚感、随意控球的前提,是踢好足球所不容忽视的练习过程。实践证明,熟练掌握在快速运动中的颠球技术,是随心所欲控制、处理球,提高球技的最有效手段。各个级别的运动员都要经常练习颠球技术。

(一)颠球常用的部位和方法

颠球部位大致可分为拉挑球、脚背正面颠球、脚内侧颠球、脚外侧颠球、大腿颠球、头颠球、肩颠球等。

颠球动作分为拉挑球和颠球两部分。

1. 拉挑球

支撑脚踏在球的后侧方约 30 cm 处,膝关节微屈,拉挑球脚的前脚掌踏在球的上方并向后拉,在球开始向后滚动的同时,脚尖、脚掌迅速着地,当球滚上脚背的同时,脚尖稍翘起(图 1-1)。

2. 脚背正面颠球

当球落至低于膝关节以下时,颠球脚的膝、踝关节适当放松,并柔和地向前稍上方甩动小腿,脚尖翘起,用脚背轻击球的底部(图 1-2)。

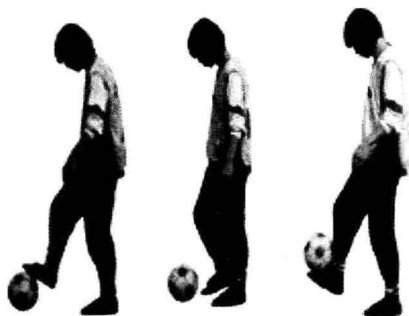


图 1-1



图 1-2

(二)颠球的练习方法与顺序

任何动作的练习方法都要遵循先易后难、先慢后快、先原地后移动的原则,不可急于求成。

(1)先体会脚背正面触球的感觉,把脚踢到球的重心上。方法如下:

- ①把球放在网兜内,用手提着网兜,双脚交替向上颠球;
- ②原地颠自己手坠的下落球。

(2)原地拉挑球与颠球结合练习。方法如下:

- ①原地拉挑球练习;
- ②原地拉挑球接着单脚进行颠球;
- ③原地拉挑球接着两只脚交替颠球,尽量争取多颠。

(3)各种部位颠球(脚背与脚内侧、脚背与大腿等)。

(4)拉挑球接着走动中颠球。

(5)两人对面,互相颠球。

二、踢球

踢球是足球技术中最重要的,既用于传球又用于射门。

(一)踢球的部位和方法

常用踢球部位包括脚内侧(俗称“脚弓”)、脚背正面(正足背)、脚背内侧、脚背外侧(外脚背)、脚跟和脚尖等。

1. 脚内侧踢球

脚内侧踢球的特点及应用:脚内侧踢球的优点是脚与球的接触面积大,出球平稳,线路直,方向准。不足之处是击球力量小。它的用途非常广泛,传地滚球大部分都用这种脚法。另外在踢弧线球的时候也用脚内侧,但不是推传而是用脚内侧击球的侧部使球旋转产生弧线。

脚内侧踢定位球的方法:直线助跑,支撑脚踏在球的侧方 15 cm 左右,膝关节微屈,在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴由后向前摆,在前摆过程中屈膝外展,踢球脚的内侧正对触球方向,脚尖稍翘起,脚底与地面平行,用脚内侧击球的后中部(图 1-3),踢球脚随球前摆落地。

2. 脚背内侧踢球

脚背内侧踢球的特点及应用:优点是踢球腿摆幅大、摆速快,且踢球力量大。缺点是脚与球接触面积小,方向变化大,不易掌握。它主要用于长传球、吊球。

脚背内侧踢球方法:斜线助跑,助跑方向与出球方向约成 45°,支撑脚先以脚掌外沿着地,

踏在球的侧后方 20~25 cm 处,膝关节微屈,脚尖指向出球方向,身体稍向支撑脚一侧倾斜。在支撑脚着地的同时踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆。脚尖稍外转,脚背绷直,脚趾扣紧,脚尖指向斜下方,以脚背内侧踢球的后中部(图 1-4)。



图 1-3



图 1-4

3. 脚背正面踢球

脚背正面踢球的特点及应用:优点是击球的向前性好,出球力量大。缺点是方向不好掌握。主要应用于大力射门。

脚背正面踢球方法:直线助跑,最后一步稍大并要积极着地,支撑脚踏在球的侧方约 10 cm 处,脚尖正对出球方向,膝关节微屈;摆动腿顺势向后摆起,小腿屈曲。在支撑脚着地的同时,摆动腿以髋关节为轴,大腿带动小腿。当膝盖摆至接近球的正上方的刹那,小腿做爆发式前摆,脚背伸直,脚趾扣紧,指向地面,以脚背正面击球的后中部,击球后腿随球前摆(图 1-5)。



图 1-5

(二)传、踢球的练习方法和顺序

1. 传定位球的练习顺序

(1)各种传球动作的模仿练习。先做助跑和支撑脚站位练习,然后再进行助跑、支撑脚站位、摆腿脚触球的练习。

(2)二人一球,一人用脚挡,另一人做助跑踢球练习。

(3)对墙踢球练习。开始时离墙 3~5 m,用力要小,然后逐渐加长离墙的距离和增大踢球力量。

(4)踢准练习。二人一球,相距 15 m 左右,中间放一个低栏,要求踢出的球从栏间通过。

(5)踢远练习。在角球区内向罚球区内大力踢球;在罚球区线上向中圈踢高球给同伴。

2. 踢地滚球练习

(1)队员分成两组,相距 15 m,成“一”字形相对站立。由各组第一人开始跑动中踢球,踢球后跑到对方排尾,依此循环。

(2)射门练习。队员在罚球弧处站成一路纵队,依次向守门员踢球,守门员接球后掷地滚球,队员依次助跑踢球。

(3)队员在罚球区外排成一路纵队,依次踢球给端线处的供球者,供球者再回传地滚球,队员依次助跑踢球射门。

(4)迎球跑动踢球和后退中踢球练习。二人一组,相距 8 m,甲后退跑,乙踢球给甲并继续

前跑。甲再回踢给乙,并继续后退跑。依此循环。

(5)围圈传抢练习。在规定的范围内,几个人围成圆圈传球,一人或两人在中间抢球,抢球者只要触到球即与传球失误者交换职能。

三、停球

停球技术是球员控制球权的基础,也是继续组织进攻的前提。据统计,在一场 90 分钟的比赛中,一名队员停球的运用次数在 20 ~ 100 次之间。队员控制好球对实施下一战术行动是有利的和必需的。一般来说,高水平球员在停球技巧方面具备的能力为:能接控来自不同角度的球;能在一名或更多名对手的压力下完成停球动作;能在即刻决定接球部位、控球于何处和控球后的行动。

停球的部位很多,常用的有脚底、脚内侧、脚背正面、脚背外侧、胸部、腹部和大腿等。

(一)停球方式

一种停球方式是切压式。以这种方式停球时,一般是在停球部位与地面之间挤压球,如脚底停球、脚内侧停落地反弹球,都是脚与地面形成一定的夹角,用来减弱球的反弹力量。切压式停球的特点是触球部位要紧张并保持坚硬。

另一种停球方式是缓冲式,触球部位在受到撞击的瞬间应回收,以此来缓冲来球力量。脚、大腿和胸部是停球时运用最频繁的身体部位。用脚停球时,以队员的下一动作来选定不同的部位。

1. 脚内侧停地滚球

停球腿屈膝外展并前迎,脚尖翘起,脚接触球刹那后撤或压挡以缓冲来球力量(图 1-6)。该部位触球面积大、停球稳且运用最为频繁。用这种方法可以停地滚球、反弹球和空中球。

2. 脚底停反弹球

判断好球的落点,支撑脚踏在球的落点的后方,膝微屈,上体稍前倾,同时停球脚提起,踝关节放松,脚底对准球的反弹路线。当球落地反弹时,用脚底挡压球的中上部(图 1-7)。



图 1-6



图 1-7

3. 脚外侧停球

看准来球,小腿放松,停球脚内转以脚外侧挤压球至身体外侧。这种停球在连接传球和射门动作中具有良好效果(图 1-8)。

4. 脚背停球

该技术特别适于接控垂直下落球。以正脚背或鞋带部位提起至球下,当球接近时,脚和腿下撤,触球瞬间的踝关节要放松(图 1-9)。



图 1-8



图 1-9

5. 大腿部停球

由于该部位的肌肉多,控球时有更好的缓冲作用,控球部位是大腿中部,触球前应屈膝迎球,触球时要下撤并伸直腿,使球弹落在脚前(图 1-10)。

6. 胸部停球

胸部可更早地完成接高空球的任务。由于胸部的控球面积大,较有弹性,对球的缓冲作用好。当球触胸即刻,两脚踏地同时展腹、挺胸、上体后仰,用胸大肌触球,使球向斜上方稍弹起,落至身前,以便迅速连接下一动作(图 1-11)。



图 1-10



图 1-11

(二)停球练习顺序与方法

1. 停地滚球的练习

(1)停球动作的模仿练习。

(2)接迎面来的地滚球练习。两人相距 6~8 m 相对站立,一人踢(掷)地滚球,另一人接球。

(3)跑上去停迎面来的地滚球。

(4)跑上去接对墙踢出的反弹回来的球。

2. 停反弹球练习

(1)自抛自接反弹球。自己向上抛球,待球落地停反弹球;或自己向足球墙掷、踢高球,然后跑上去接反弹球。

(2)两人一组,相距 15 m。一人踢或抛高球,另一人向侧方或侧后方接反弹球。

3. 停空中球练习

(1)自抛自接下落的空中球。

(2)二人一组,相距 10 m,一人掷球,另一人停空中球。

(3)二人一组,相距 30 m,相互踢高球,然后停空中球。

(三)注意事项

(1)停球前,要迅速移动,找准球的落点和路线。

(2)停球时,触球部位要放松,用切压、后撤、迎挡的方法,缓解来球力量。

(3)停球前要观察周围情况,选择合理的停球部位和方法。要与传球、运球、过人、射门动作紧密衔接。

四、运球

运球是运动员在跑动中有目的地用脚连续推、拨球用于控制和摆脱对手的过程。若进攻队员具备高超的运球技巧,那么在对手具有人数优势时,它对瓦解对手会起到巨大的作用。

(一)运球的部位与方法

运球的部位和方法包括脚背正面运球、脚背内侧运球、脚背外侧运球和脚内侧运球。

(1)脚背正面运球:运球脚脚跟提起,脚尖向下,在迈步前伸着地前,用脚背正面推球前进。这种运球方式适合于直线运球。多用于在超越对手后的加速前进中。

(2)脚背内侧、外侧运球:运球跑动时步幅稍小,上体稍前倾,脚跟提起,脚尖稍内转或外转,用脚背内侧或外侧推拨球。这种运球方式主要用于跑动中的变向运球。

(二)运球突破动作

许多运球突破对手的动作不可能全部列出,只列出几种比赛中较为常见又实用的运球突破技术。由于运球突破技术是一项有效的为个人和全队创造空间的手段,每名队员都应掌握两至三种。

1. 马修斯式

马修斯式运球突破动作是以英国前著名前锋队员的名字命名的假动作。

(1)以右脚内侧把球向左侧推拨,做出佯攻左侧的假象,身体也要向左侧倾斜(图 1-12)。

(2)对手失去重心时,右脚迅速移至球的左后方;以右脚外侧迅速把球向右侧推拨,向前加速超越对手(图 1-13)。

2. 剪式

(1)把球拨至身体的右前方(图 1-14)。



图 1-12



图 1-13



图 1-14

(2)假装用右脚外侧传球却从球上迈过(图 1-15)。

(3)用左脚脚外侧向另一侧加速领球并超越对手(图 1-16)。



图 1-15



图 1-16

3. 克鲁伊夫转身

克鲁伊夫转身技术是以克鲁伊夫的名字命名的。克鲁伊夫是荷兰 20 世纪 70 年代的世界级球星,他经常运用该技术来摆脱对手的紧密盯防。方法如下:

(1)右脚假装要踢球,动作幅度要夸大,以使防守者看清楚并对此做出反应(图 1-17);

(2)实际却用右脚内侧把球自身后拨至左脚的外侧方向,转身时以左脚为轴,以左脚外侧加速把球运走(图 1-18)。



图 1-17



图 1-18

(三)运球的练习顺序和方法

(1)单脚直线运球:在慢速中用单脚脚背正面作直线运球,两只脚轮流做。

(2)单脚脚背内侧、脚背外侧交替变向运球,初步掌握之后再进行两只脚交替推、拨球前进练习。

(3)队员排成一路纵队,由排头开始从起点先运球绕过标旗,再折回到起点,把球传给下一个人,然后跑到排尾,依此循环。

(4)队员排成一路纵队,由排头开始从起点线运球绕过数根标杆,再折回到起点,把球传给下一个人,然后跑到排尾,依此循环。

(5)队员分成两组,都在中圈内,一组运球,另一组散站在圈内或在圈内自由走动。运球者要尽量使球不触及站着的或走动着的人。

(6)原地无球假动作模仿练习。

(7)二人一球,做运球假动作过人练习。运球者向防守者做运球过人练习时,防守者做消极防守。

(四)注意事项

- (1)运球时跑动要自然,步子要小而短,重心要低,随时准备变向。
- (2)脚触球力量要适当,要使球在自己的控制范围内并利用身体保护球。
- (3)运球过人要与假动作结合起来,过人后要加速摆脱。

五、头顶球

头顶球是运动员有目的地用头的前额把球击向预定目标的动作。足球比赛中球经常在空中运行,运动员为了获取和利用空中球,就经常由头去顶球。只要掌握了头球技术,就决定了头顶球在争夺空中优势的作用。

(一)头顶球的部位和方法

头顶球分为前额正面顶球和前额侧面顶球。这两个部位都可以做原地顶球、跑动中顶球、跳起顶球和鱼跃顶球。

1. 原地前额正面顶球的动作方法

根据球的运行路线和选择的击球点及时移动到位,身体正对来球,两脚分前后或左右开立,膝关节微屈,上体稍后仰,重心放在后脚上,眼睛注视来球。当球运行到身体垂直部位前的刹那,后脚用力蹬地,身体重心由后脚移向前脚的同时,迅速向前摆体,收下颌,颈部紧张,快速甩头,用前额正面顶球的后中部,上体随球继续前摆(图 1-19)。



图 1-19

2. 原地跳起前额正面顶球的动作方法

准备起跳时,两腿屈膝,重心下降,然后两脚同时用力蹬地,两臂屈肘上摆向上挑起,在挑起上升过程中挺胸展腹,两臂自然张开,眼睛注视来球。在跳起到达接近最高点时,快速收腹折体前屈并甩头,用前额正面将球顶出(图 1-20)。



图 1-20

(二)头顶球的练习顺序和方法

1. 原地头顶球练习

(1)二人一组,相对站立,一人举球至另一人面前,另一人做原地摆体用前额正面顶球。

(2)向自己的垂直上方抛球,待球下落到自己的头高时顶球。

(3)两人相隔 10 m 一抛、一顶。

2. 移动中顶球练习

(1)三人一组,站成三角形,各相距 10 m,一抛、一顶、一接,连续循环。

(2)顶球射门。练习者在罚球弧处掷球给站在罚球点侧面的教师,并立即起动跑上去顶教师抛来的球射门。

(3)一人抛球,一人跳起顶球。

(三)注意事项

(1)要克服恐惧心理,顶球时要注视来球,不要闭眼,要主动迎球送球。

(2)注意脚蹬地、摆体、收腹和甩头的协调一致,充分利用腰腹的力量。

六、掷界外球

掷界外球是指运动员将比赛中越出边线的球按照规则的规定用双手掷入场内预定目标的