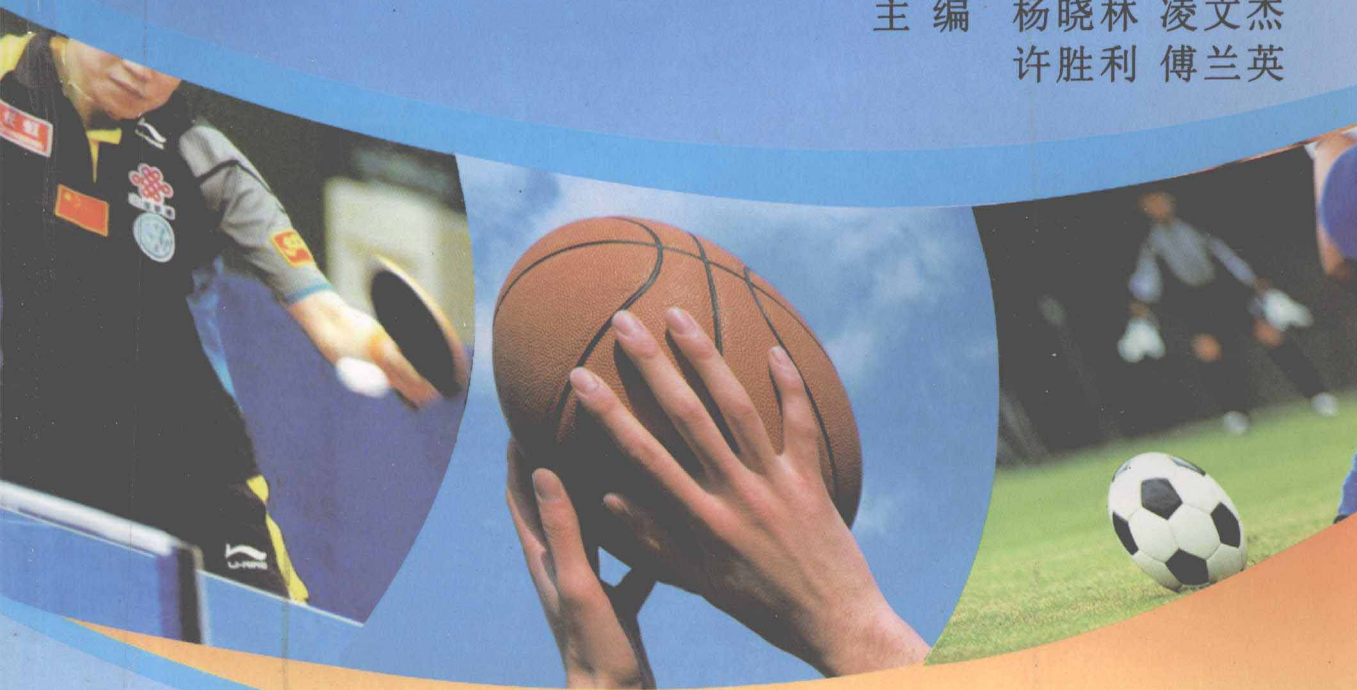


# 球类运动

*Ball Games*

主 编 杨晓林 凌文杰  
许胜利 傅兰英



白山出版社

# 球类运动

主 编：杨晓林 凌文杰 许胜利 傅兰英

副主编：（以姓氏笔划为序）

于贵身 江 洪 张 磊 张新贵  
徐 琳 曹 伟

编 委：牛文亚 王翠芳 党 剑 韩光宇  
张 恺 郑 聪 王 栋 师文月  
张主利 李香君 郭 伟 周振平  
齐 琦 金靖芝

白山出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

球类运动 / 杨晓林 凌文杰 等 主编. — 沈阳:

白山出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80687-572-8

I. 球… II. 杨…凌… III. 球类运动—教材 IV. G84

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第100988号

---

书 名 球类运动

---

出版发行 白山出版社  
社 址 沈阳市沈河区二纬路23号  
邮 编 110013  
电 话 024-23088689  
电子信箱 baishan867@163.com  
责任编辑 杨红军  
责任校对 赵 中  
印 刷 洛阳市报人印刷厂  
成品尺寸 185 \* 260  
印 张 27.25  
字 数 700千字  
版 次 2008年7月第一版  
印 次 2008年7月第一次印刷  
印 数 1~500册  
书 号 ISBN 978-7-80687-572-8  
定 价 36.80元

版权所有 翻印必究

# 前 言

2006年4月20日由教育部、国家体育总局、共青团中央发布了“全国亿万学生阳光体育运动的通知”，2007年4月，教育部、国家体育总局发布了《国家学生体质健康标准》及《国家学生体质健康标准实施办法》，2007年5月，中共中央、国务院又发布了“关于加强青少年体育增强青少年体质的意见”。充分体现了对学校体育工作的高度重视。根据国家培养人材规格的需要和《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，我们组织部分高校具有丰富经验的体育专家和体育管理人员，在充分总结教改经验和借鉴国内外体育教育新思想的基础上，精心编写了这本特别适合于全国普通高等学校的体育用书，同时也是体育锻炼者和体育教师的指导用书，本书适用广泛、适用性较强。本书在内容的选择上结合普通高校体育的最新发展动态，把最受同学们欢迎的球类项目编写成册，并进行了重新构建。本书以育人和强化学生体育与健康意识为宗旨，以提高体育能力、增进身心健康、养成终身体育锻炼习惯为主线，尽量做到通过本书的学习，体会到健康知识和健身价值所在，获得科学的锻炼方法，使其终身受益。

本书为球类内容的十五个项目，主要分为各项球类运动的概述，基本技术、基本战术，参加比赛必须要了解的场地规则与裁判方法等内容，还分别介绍了各项球类运动的起源与发展。与传统的体育教材相比，本书在结构和内容上有所突破，既富于知识性、娱乐性、科学性为一体。有利于不同类型的大学生有更大的弹性选择，更加贴近青年人的学习和生活。

本书主编由新乡医学院杨晓林、凌文杰，许胜利、傅兰英承担；副主编有洛阳理工学院徐琳、河南大学曹伟、清华大学张新贵、河南科技学院于贵身、新乡医学院江洪、漯河医学高等专科学校张磊等承担；参编有新乡医学院的（党剑、韩光宇、张恺、牛文亚、郑聪、金靖芝、齐琦和王翠芳）；洛阳理工学院的周振平；安阳工学院的（郭伟和师文月）；河南科技学院的李香君；山东临沂师范学院费县分校王栋；郑州大学升达经贸管理学院体

育部张王利等承担。参编内容情况为杨晓林第五章；凌文杰第三章；许胜利第四章；傅兰英第十五章的第一节和第二节；于贵身第一章的第一节和第三节、第二章的第一节和第三节的软式排球简介、第六章的第一节和第三节；江洪第二章的第二节和第六章的第二节；张磊第七章~第八章的第二节；张新贵第十章的第三节；徐琳第八章的第三节~第九章的第二节的接手球技术用教学方法；曹伟第九章第二节的内场手技术及教学方法~第十章第二节和第四节；牛文亚第十二章第一节~第二节的基本技术动作；王翠芳第十一章第一节~第二节的闪击和闪击过程；王栋第十三章第二节和第三节、第十四章第一节；师文月第十三章~第十三章第一节的接发球和网前击球；张恺第十二章第三节的主球控制技术与走位；张王利第十五章第三节；齐琦第十一章第二节的界内球与界外球~附则和第十二章第四节的美式台球（8球和9球）比赛规则用方法；李香君第十四章第二节的保龄球的投球技术；周振平第十三章第一节的击球法~低手击球；郑聪第十二第二节的基本杆法运用~击球方法；金靖芝第十四章第二节的保龄球的球轨道~第三节；党剑第十二章第二节的台球基本战术模式；韩光宇第十二章第四节台球比赛器材~斯诺克台球比赛规则用方法；郭伟第一章第二节和第二章第三节的编写内容。

在编写过程中，我们得到了各编委所在学校的大力支持，参考了国内许多专家的教材内容和诸多国内外专家学者的最新成果，博采众家之长，在此表示衷心感谢！由于水平有限，尽管付出了很大艰辛，但不妥之处仍在所难免，敬请各位同行和读者批评指正。

编 者

2008年7月

# 目 录

<b>第一章 篮球运动</b> .....	1
<b>第一节 篮球基本技术</b> .....	2
一、进攻技术.....	2
二、防守技术.....	12
<b>第二节 篮球基本战术</b> .....	13
一、队员在战术当中的分位及职责要求.....	13
二、基本战术配合.....	13
三、快攻与防守快攻.....	15
四、人盯人防守和区域联防.....	16
<b>第三节 篮球规则简介</b> .....	18
一、比赛场地与球的规格.....	18
二、比赛时间.....	18
三、参赛队员.....	18
四、执行裁判.....	18
五、比赛开始.....	18
六、球进入比赛状态.....	18
七、暂停.....	19
八、暂停时机.....	19
九、替换队员.....	19
十一、侵人犯规.....	20
十二、技术犯规.....	21
十三、半场 3 人制篮球比赛特定规则.....	21
<b>第二章 排球运动</b> .....	23
<b>第一节 排球基本技术</b> .....	23
一、准备姿势与移动.....	23
二、发球.....	25
三、垫球.....	26
四、传球.....	27
五、扣球.....	29
六、拦网.....	30
<b>第二节 排球基本战术</b> .....	31

一、阵容配备与位置交换 .....	31
二、进攻战术 .....	32
三、防守战术 .....	34
第三节 排球规则简介 .....	36
一、比赛方法 .....	36
二、暂停和换人 .....	36
三、发球犯规及判罚 .....	36
四、位置错误犯规及判罚 .....	36
五、击球时的犯规和判罚 .....	36
六、队员在球网附近的犯规和判罚 .....	37
七、后排队员进攻性击球犯规和判罚 .....	37
(附软式排球简介) .....	38
一、场地与器材 .....	38
二、比赛常规 .....	38
三、比赛行为 .....	39
<b>第三章 沙滩排球运动 .....</b>	<b>42</b>
第一节 沙滩排球运动的特点与价值 .....	43
一、沙滩排球运动的特点 .....	43
二、沙滩排球运动的价值 .....	45
第二节 沙滩排球基本技术 .....	46
一、沙滩排球技术的特点 .....	46
二、准备姿势和移动 .....	47
三、发球 .....	48
四、垫球 .....	49
五、传球 .....	51
六、扣球 .....	53
七、拦网 .....	56
第三节 沙滩排球战术 .....	58
一、沙滩排球战术的分类 .....	59
二、信号联系 .....	59
三、沙滩排球战术 .....	60
四、沙滩排球基本战术及运用 .....	62
五、沙滩排球比赛中技战术的运用 .....	65
六、沙滩排球技术的基本练习方法 .....	67
七、沙滩排球战术的基本练习方法 .....	73
八、沙滩排球比赛方法及规则简介 .....	75
九、沙滩排球比赛方法与主要规则 .....	77
<b>第四章 足球运动 .....</b>	<b>79</b>



第一节 足球运动概述.....	79
一、足球运动的起源与发展概况.....	79
二、足球的运动特点.....	79
三、足球运动的健身价值.....	80
第二节 足球基本技术与学练方法.....	81
一、踢球.....	81
二、停球.....	84
三、顶球.....	86
四、运球与运球过人.....	87
五、抢截球.....	88
六、掷界外球.....	89
七、守门员技术.....	90
第三节 足球基本战术与学练方法.....	92
一、个人及局部进攻战术.....	92
二、个人及局部防守战术.....	97
三、常见的进攻打法.....	99
四、常见的防守打法.....	101
五、比赛阵形.....	101
第四节 足球规则简介.....	102
一、比赛用球.....	102
二、队员及其准备.....	102
三、比赛时间与比赛开始.....	102
四、球在比赛中及死球.....	102
五、计分方法.....	103
六、任意球.....	103
七、罚点球.....	103
八、掷界外球.....	103
九、球门球.....	103
十、角球.....	103
十一、越位的规则.....	103
十二、犯规与不正当行为.....	104
<b>第五章 网球运动.....</b>	<b>106</b>
第一节 网球运动概述.....	106
一、网球的起源与发展概况.....	106
二、网球的运动特点.....	106
三、网球运动的健身价值.....	106
第二节 基本技术与练习方法.....	107
一、握拍技术.....	107
二、准备姿势和击球步法 1.....	108



三、正手击球技术.....	109
四、反手击球技术.....	110
五、正反手击球的学练方法.....	111
六、截击球.....	115
七、发球技术.....	120
八、基本技术的学练方法.....	123
第三节 基本战术与学练方法.....	124
一、单打战术.....	124
二、双打战术.....	125
第四节 网球竞赛规则.....	125
一、场地.....	125
二、单打.....	126
三、双打.....	133
<b>第六章 羽毛球运动.....</b>	<b>134</b>
第一节 羽毛球运动的概述.....	134
一、羽毛球运动的起源与发展概况.....	134
二、羽毛球的运动特点.....	135
第二节 羽毛球运动的基本技术与学练方法.....	136
一、羽毛球的场地与技术简介.....	136
二、握拍法.....	137
三、发球法.....	139
四、接发球.....	143
五、击球技术.....	144
六、步法.....	158
第三节 羽毛球运动的基本战术.....	160
一、单打战术.....	161
二、双打战术.....	162
<b>第七章 乒乓球运动.....</b>	<b>165</b>
第一节 乒乓球运动概述.....	165
一、乒乓球运动的起源与发展概况.....	165
二、乒乓球的运动特点.....	165
三、乒乓球运动的健身价值.....	165
第二节 乒乓球运动的基本技术与练习方法.....	166
一、握拍技术.....	166
二、站位技术.....	167
三、基本步法.....	167
四、发球技术.....	168
五、接发球技术.....	171

六、推挡技术 .....	171
七、攻球技术 .....	172
八、弧圈球 .....	174
九、搓球技术 .....	176
十、削球技术 .....	177
第三节 乒乓球运动基本战术 .....	178
一、发球抢攻战术 .....	178
二、对攻战术 .....	179
三、搓攻战术 .....	179
四、双打战术 .....	179
五、多球训练法 .....	180
第四节 乒乓球运动主要规则简介 .....	181
一、场地 .....	181
二、球台 .....	181
三、球网 .....	181
四、球 .....	181
五、球拍 .....	181
六、发球、接发球和方位的选择 .....	181
七、比赛次序 .....	181
八、一场比赛 .....	182
九、一局比赛 .....	182
十、合法还击 .....	182
十一、裁判员技术用语 .....	182
第八章 网棒球 .....	183
第一节 网棒球的起源和发展 .....	183
一、古代网棒球 .....	183
二、现代网棒球 .....	183
三、当代网棒球 .....	184
四、中国的网棒球 .....	184
五、网棒球的发展趋势 .....	184
第二节 网棒球技术 .....	185
一、网棒球技术的基本理论 .....	185
第三节 网棒球战术 .....	196
一、战术基本配合 .....	196
二、团队攻防战术(男子) .....	198
第四节 网棒球规则 .....	200
一、室外网棒球比赛场地 .....	200
二、网棒球比赛器材 .....	200
三、网棒球运动员的护具 .....	202

四、男子网棒球规则.....	204
<b>第九章 棒球运动</b> .....	<b>210</b>
第一节 棒球运动发展简史.....	210
第二节 棒球基本技术及教学方法.....	211
一、进攻基本技术及教学方法.....	211
二、防守基本技术及教学方法.....	219
三、各位置防守技术及教学方法.....	223
第三节 棒球基本战术及教学方法.....	232
一、进攻基本战术及教学方法.....	232
二、防守基本战术及教学方法.....	234
第四节 棒球运动竞赛组织与裁判法.....	236
一、场地设施与运动装具.....	236
二、比赛方法.....	239
三、棒球运动裁判法.....	240
<b>第十章 手球运动</b> .....	<b>242</b>
第一节 手球运动的起源与发展.....	242
一、手球运动的起源与发展.....	242
二、我国开展手球运动概况.....	242
第二节 手球技术及教学方法.....	243
一、传接球.....	243
二、射门.....	247
三、持球突破.....	253
四、防守对手.....	256
五、守门员技术及教学.....	257
第三节 手球战术及教学.....	258
一、战术基础配合.....	258
二、快攻与防守快攻.....	263
三、阵地进攻.....	265
四、阵地防守.....	267
第四节 手球竞赛规则及裁判法.....	272
一、手球竞赛的主要规则.....	272
<b>第十一章 门球运动</b> .....	<b>274</b>
第一节 门球基本技术.....	274
一、击球姿势.....	274
二、击球.....	276
三、过门.....	277
四、撞击.....	281

五、闪击 .....	296
第二节 门球竞赛规则 .....	298
一、场地和器材 .....	298
二、比赛规则 .....	301
<b>第十二章 台球运动</b> .....	<b>309</b>
第一节 台球运动的起源与发展 .....	309
一、台球运动简介 .....	309
二、台球国际重大赛事 .....	309
第二节 台球运动基本技术 .....	310
一、基本技术动作 .....	311
二、基本杆法的运用 .....	316
三、击球方法 .....	319
第三节 台球技战术运用 .....	323
一、主球控制技术与走位 .....	324
二、台球基本战术模式 .....	333
第四节 台球运动竞赛规则 .....	343
一、台球比赛器材 .....	343
二、台球比赛规则 .....	344
<b>第十三章 嗒嗒球运动</b> .....	<b>355</b>
第一节 嗒嗒球运动的基本技术 .....	355
一、握拍法 .....	355
二、发球 .....	356
三、接发球 .....	358
四、击球法 .....	359
第二节 嗒嗒球运动的竞赛规则 .....	371
一、场地与器材 .....	371
二、嗒嗒球竞赛方法 .....	372
第三节 嗒嗒球运动竞赛规则 .....	373
一、嗒嗒球竞赛规则 .....	373
二、嗒嗒球裁判方法 .....	375
<b>第十四章 保龄球运动</b> .....	<b>377</b>
第一节 保龄球运动简介 .....	377
一、保龄球运动的历史 .....	377
二、保龄球在我国的发展历史 .....	378
第二节 保龄球的投球技术 .....	379
一、保龄球的投球技术 .....	379
二、保龄球的球迹轨道 .....	387

第三节 保龄球的比赛规则.....	391
一、保龄球的比赛种类.....	391
二、保龄球的比赛方法.....	391
三、无效得分和犯规行为.....	392
四、计分方法.....	392
<b>第十五章 高尔夫球运动.....</b>	<b>394</b>
第一节 高尔夫球运动简介.....	394
第二节 高尔夫球的基本技术.....	395
一、握杆.....	396
二、准备击球姿势.....	397
三、瞄球.....	398
四、挥杆击球.....	398
五、切高球技术.....	401
六、切低球技术.....	402
七、沙坑球技术.....	403
八、特殊情况下的击球技术.....	405
九、推杆技术.....	408
第三节 高尔夫球场地及比赛规则.....	410
一、高尔夫球场地.....	410
二、发球台.....	413
三、球道.....	413
四、高草区.....	415
五、水面障碍.....	415
六、沙坑.....	416
七、果岭.....	416
八、球洞.....	417
九、高尔夫球竞赛规则.....	417
十、高尔夫球运动裁判法.....	419

# 第一章 篮球运动

篮球运动是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。

奈史密斯先生当时是为了设计一项适合冬季在室内进行体育竞赛的运动项目，他是从工人和儿童把球向“桃子篮”做投准的游戏中得到启发的。当初，他设计将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，以足球作比赛工具向篮筐内投掷。这项运动最初被称为“筐球”或“奈史密斯球”，后来才被正式命名为“篮球”。

篮球运动发明以后，很快传向世界各地。1904 年，美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演赛。1908 年，美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则，并以 30 种文字向全世界出版发行。1932 年在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会，1936 年第十一届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目。1931 年和 1953 年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。1976 年第二十一届奥运会上又把女子篮球列为正式比赛项目。

自 1891 年篮球运动诞生至今已有 100 多年的历史。篮球运动具有集体性、竞技性及观赏性等特征，体现了强大的生命力和吸引力，并且随着比赛规则的不断完善，这项运动的技战术水平不断得到新的发展。目前国际篮球联合会成员已达 190 多个国家和地区。主要赛事有世界男、女篮球锦标赛，世界青年男、女篮球锦标赛，奥运会男、女篮球比赛，均为每 4 年举行一次。

由于篮球运动，不受年龄，性别和职业的限制，因此，常被人们作为开展业务活动的重要形式。经常从事篮球运动的锻炼，可促进力量、速度、耐力、灵敏等各项身体素质的全面发展。增强各内脏器官的功能，同时，对提高神经中枢的灵活性，提高神经中枢协调各器官的能力，起着良好的作用。

篮球运动是一项集体对抗性的运动项目，具有强烈的竞争性和观赏性，并有浓厚的趣味性和娱乐性。它不仅是青少年所喜爱的运动项目，而且也适合男、女、老、幼各年龄段进行锻炼和活动，是目前世界上参加人数最多的运动项目之一。

从当今世界篮球运动的发展趋势，可以看出篮球运动朝着以下 4 个趋势发展：

1. 继续向着高、快、准、全的方向发展。即向高空优势、高速度、高超技巧、快速灵活、全面准确的方向发展。
2. 对抗日趋激烈。现代篮球比赛是作风、身体、技术、战术、心理、智力和指挥等因素的全面对抗。在比赛中任何环节上准备不足，都可能成为比赛失利的主要原因。
3. 攻防更加均衡。进攻技战术更加机动灵活、快速准确，防守技战术更具有攻击性、综合性和灵活多变性。任何一支球队只重视进攻或只注意防守，都不可能取得优异的成绩。
4. 明星队员的作用更加突出。如当年公牛队中的乔丹，湖人队中的奥尼尔，火箭队中的姚明等，这些球星往往成为一个球队的象征，他们的光彩也使篮球运动更具迷人的魅力。

## 第一节 篮球基本技术

篮球技术分为进攻技术和防守技术两大部分。包括移动、传接球、投篮、运球、持球突破、抢断球、抢篮板球等。

### 一、进攻技术

#### (一) 移动

移动是篮球比赛中为了改变位置、方向、速度和争取高度等所采用的各种脚步动作的通称。在进攻中运用移动的目的,是为了摆脱防守去完成选择位置、切人、接球或是迅速地、合理地、完成传球、投篮、运球、突破等进攻战术配合;防守中运用移动的目的,是为了保持或抢占有利位置,防止对手摆脱或及时地、果断地去抢球、打球、断球、抢篮板球。

移动包括起动、跑、跳、急停、滑步、转身、跨步、交叉步、后撤步等。

1. 基本站立姿势: 两脚开立, 与肩同宽, 两膝自然弯曲, 上体稍前倾, 两脚前掌用力, 使重心落在两脚之间。移动时, 脚前掌蹬地发力, 整个身体协调配合, 控制好身体平衡。

#### 练习方法

(1) 按要求做基本姿势的模仿练习。

(2) 根据不同的信号, 结合简单的移动步法, 做好基本站立姿势后, 使身体重心从一脚移到另一脚, 而后, 以一脚为中枢脚, 另一脚做跨步, 同侧步, 交叉步或前、后转向, 注意维持身体的平衡。

#### 常见错误及纠正方法

动作不协调, 两臂紧张。采用放松自然站法即可纠正。

#### 2. 移动

(1) 起动: 由基本站立姿势始, 后(异侧)脚前掌短促有力蹬地, 配合摆臂, 前移重心, 带动上体转向前进方向, 起动后前两步要小而快。

#### 练习方法

①由基本站立姿势始, 听、看不同信号后向不同方向起动快跑。

②运动中做急停后, 再按不同的信号做不同方向的起动快跑练习。

#### 常见错误及纠正方法

起动缓慢。用后脚或异侧脚做短促有力的蹬地、摆腿练习可纠正。

(2) 跑: 变向跑时: 降低重心, 异侧脚前掌内侧用力蹬地, 上体侧转, 探肩, 前移重心, 跨步要快。侧身跑时: 脚尖正对前进方向, 上体侧转, 面向来球。变速跑时: 加速时, 上体前倾脚前掌短促有力向后蹬地。减速时: 上体直立, 脚前掌用力抵地以减少冲力。

#### 各种跑的练习方法

①在场内按规定的路线或信号做侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑。

②结合防守队员, 利用各种跑动方法进行摆脱防守练习或攻、防转换意识(按信号转换)练习。防守要求, 由消极防守逐渐变为积极防守。



③利用传、接球练习的游戏形式，借助于各种跑动方法，摆脱对手要球练习。

常见错误及纠正方法

侧身跑常见错误及纠正方法：接身后来球时重心不稳。用跑动过程中，上体放松，接球时加速要降低身体重心，练习法可纠正。

变速跑常见错误及纠正方法：变速不突然，身体重心平衡控制不稳。应多做攻、防实战模拟练习，反复体会加速、减速技术要领。

变向跑常见错误及纠正方法：重心高，变向不够突然迅速，蹬、转、探配合不协调。采用跑动中突然减速、降低重心、脚、腿、腰；肩、臂的用力快而协调的练习法可纠正。

(3)跳：双脚跳：跳前屈膝降重心，跳时迅速蹬地层髌、提腰、用力摆臂。跳起后，身体在空中自然伸展，落地注意屈膝缓冲。单脚跳：起跳时，起跳腿迅速屈膝，脚完成制动后，脚前掌用力蹬地，提腰摆臂，另一腿配合屈膝上摆，落地缓冲。

跳步练习方法

①原地或行进间起跳摸高练习。

②按顺序进行跳起抢篮板球再碰板练习。

常见错误及纠正方法

起跳后，身体在空中伸展不够或不平稳。采用向上跳时，空中尽量挺腰、展体练习方法可纠正。

(4)急停：跨步急停：在跑动中先向前跨出一大步，用脚跟先着地过渡到全脚掌抵地，屈膝，重心后移。第二步上体随脚尖稍内转，脚前掌内侧用力，两膝弯屈，使重心控制在两脚之间，两臂屈肘自然张开以维持身体平衡。跳步急停：在慢跑中起跳，两脚平行落地，全脚掌用力，屈膝控制重心在两脚之间，两臂屈肘自然张开以维持身体平衡。

练习方法

①根据信号按要求做急起、急停练习。

②跑动中做策应急停、接球急停传球或跳投练习。

常见错误及纠正方法

停不稳。练习时，注意两脚的抵地用力和屈膝降低重心，并借助于腰力控制上体重心的前移进行纠正。

(5)滑步：侧滑步：以向左滑步为例，两脚左右开立成基本站立姿势起，右脚前掌内侧短促蹬地同时，左脚向左跨出，左脚落地后，右脚紧跟左滑，重心在两脚之间，不要上下起伏，两臂向两侧自然张开。反向时则动作相反。前滑步：由两脚呈前后开立基本姿势始，后脚的前掌蹬地，前脚向前滑一小步，后脚紧跟着前滑，屈膝降低重心，两臂呈前高后低自然张开势。后滑：脚步动作与前滑相反，移动方向向后。

练习方法

①听信号，看手势，做向左、向右、向前、向后的综合练习。

②沿三秒区线进行前、左、后、右滑步后，沿边线做加速跑，过中线做侧身跑的综合练习。

③结合攻防移动技术沿边线做徒手攻、防模仿练习。

常见错误及纠正方法

身体重心高、移动过程中，身体上、下起伏大，两臂张不开，视野面较窄。练习时可用屈膝降低重心，立腰，稍抬头，两脚擦地面做蹬跨练习法纠正之。

(6) 转身: 转身时, 重心移向中枢脚, 移动脚的前掌蹬地跨出的同时, 中枢脚以前掌为轴用力碾地, 上体随移动脚移动, 向前或向后改变身体方向。

#### 练习方法

①原地徒手做前、后转身练习。

②跑动中急停后徒手或接球做前、后转身练习, 或做前、后转身后接跳投练习。

#### 常见错误及纠正方法

重心起伏较大, 身体平衡力差。练习时, 可采用降低重心, 把握脚、腿的蹬转与上体的协调配合的方法纠正之, 亦可用多做练习方法 1, 体会动作要领法纠正之。

(7) 跨步: 两膝弯屈, 中枢脚前掌用力碾地, 另一脚向其同侧或异侧前方跨出, 上体侧转前倾, 但方向不改变。

练习方法同转身动作练习法。

#### 常见错误及纠正方法

跨出速度慢、重心不稳。练习时, 多进行蹬地脚前掌内侧用力蹬地, 并注意上体的配合, 将重心控制在跨出脚膝盖以内可纠正。

(8) 交叉步: 以向右移为例, 左脚前掌内侧用力蹬转, 右脚前掌碾地, 上体随左脚的右前方跨出稍右转, 右脚随之跟进, 注意动作平稳, 脚步跟进要快。

#### 练习方法

①听信号, 看手势做向左、向右滑步后接交叉步练习。

②按规定路线, 指定位置做滑步一交叉步一起跳断球模仿练习。

#### 常见错误及纠正方法

身体重心高, 交叉步变换步子慢且跨度小。多进行降低重心, 保持交叉步过程中的重心平稳, 并调整交叉步与跨步的步幅比例的练习, 可纠正之。

(9) 后撤步: 前脚掌内侧蹬地, 腰部用力转动, 向侧后方撤前脚, 后脚前掌碾地后接滑步。

## (二) 传接球

1. 传球: 传球技术是由传球手法、球的飞行路线和球被传到的位置三者组成。其中传球手法是最关键的, 它决定球的飞行路线、球的飞行速度和传球到位的准确性。但无论哪种传球手法, 都需要有全身的协调用力相配合。常用的传球方法有:

(1) 双手胸前传球: 两脚呈前后开立的基本姿势持球。握球时, 两手手指自然分开, 拇指相对成“八字”形, 掌心空出, 指根以上部位触球, 两臂屈肘自然垂于体侧, 将球置于胸腹之间。传球时, 后脚蹬地, 重心前移, 同时前上方伸臂、翻腕、拨指将球传出。

#### 练习方法

两人一球, 作由近到远, 由慢到快的传、接球练习; 或自己对墙做定点传、接球练习; 或三角、四角、移动中传接球练习。

#### 常见错误及纠正方法

持球位置偏后, 两肘外张, 球出手力量小, 动作僵硬不协调, 两手用力不均。练习时可采用先把握好两手的正确持球位置, 肩关节放松, 再适当屈膝预蹲, 借助蹬地、全身展体的力量, 配合双手的抖腕、拨指动作将球传出的方法进行纠正; 或利用对墙多做定点自传、自接练习纠正之。

(2) 单手肩上传球: 以右手传球为例, 双手持球于胸前, 左脚向传球方向迈步同时,