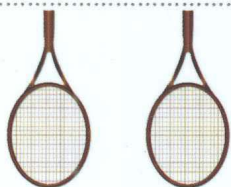


学校与教育丛书

学校体育运动会组织管理实用方法

学校团体球类运动 组织编排

学校体育运动会指导小组◎编



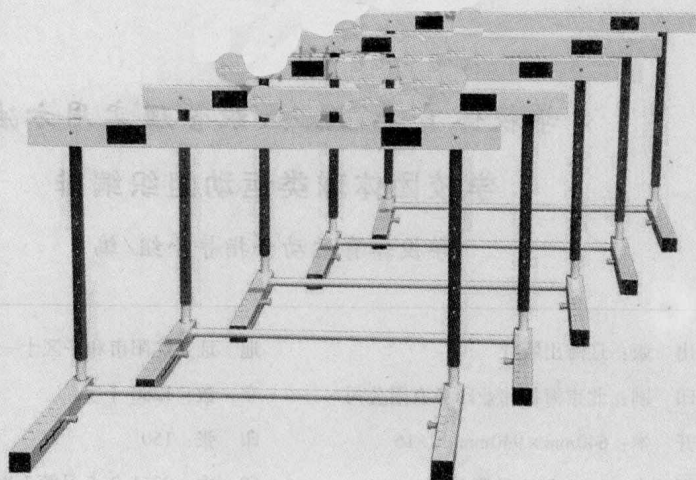
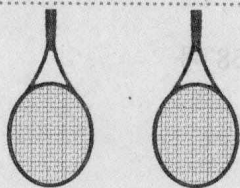
辽海出版社

学校与教育丛书

学校体育运动会组织管理实用方法

学校团体球类运动 组织编排

学校体育运动会指导小组◎编



责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学校团体球类运动组织编排/学校体育运动会指导小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

（学校体育运动会组织管理实用方法：3）

ISBN 978-7-5451-1136-1

I. ①学… II. ①学… III. ①球类运动—运动会—组织管理—中小学 IV. ①G840.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 046958 号

学校体育运动会组织管理实用方法

学校团体球类运动组织编排

学校体育运动会指导小组/编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280 千字
开 本：640mm × 940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011 年 5 月第 1 版	印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1136-1	定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

学校体育运动会的管理，主要指为实现学校体育运动会的目标，对体育运动会进行科学的计划、组织和控制的有序过程。还有就是指依据竞赛计划，确定运动会项目竞赛的组织方案，确定组织机构、组织运行、调节和控制整个竞赛活动，保证体育竞赛活动顺利进行的过程。学校体育运动会管理主要内容包括组织管理、人员管理、计划管理、过程管理、经费和物质条件管理等几方面。



对于学校体育运动会来说，管理可分为竞赛前准备工作的管理、竞赛期间工作的管理和竞赛结束工作的管理三大阶段。

竞赛前准备工作的管理主要包括确定比赛的名称、目的、任务、比赛的规模、比赛的组织机构与经费预算等，制订竞赛规程，建立组织机构。

竞赛期间是竞赛工作的主要阶段，即从开幕式至闭幕式结束。在此阶段，各职能部门必须紧紧围绕竞赛工作这个中心，协调有序地开展各项工作，保证竞赛高质量地顺利进行。

学校体育运动会竞赛结束后管理工作，主要包括器材、服装、用具等物品设备的及时归还工作，按有关规定办理交接手续。组委会、体育院（系、部、室）财务管理部门应在



竞赛结束后作出财务决算，审计部门签署审计意见后，报学校财务部门。对竞赛剩余物资，按有关规定办理交接手续。移交、整理有关文档资料，保存在资料室内以供查找。体育运动会的竞赛与组织工作总结。进行评比与表彰工作等。

学校体育运动会管理的意义与作用表现在：一是构成学校体育竞赛系统的桥梁和纽带；二是学校体育竞赛部门分工协作，共同完成竞赛任务的需要；三是实现学校体育竞赛科学化的保证。组织学校体育竞赛是一项复杂而细致的管理工作，建立一套行之有效的体育运动会管理模式，将推动体育运动会的管理走上正规化、科学化的道路。

因此，为了加强学校体育运动会的管理，我们特地编辑了这套“学校体育运动会组织管理实用方法”丛书，包括《学校体育运动会的全面管理》、《学校体育运动会的准备工作》、《学校团体球类运动组织编排》、《学校小型球类运动组织编排》、《学校趣味球类运动组织编排》、《学校径赛运动的组织编排》、《学校田赛运动的组织编排》、《学校体操运动的组织编排》、《学校水上运动的组织编排》、《学校室内外运动的组织编排》共10册，包括学校体育运动会各个单项的组织与编排知识等内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性，不仅是广大学校加强体育运动会管理的最佳指导读物，也是各级图书馆珍藏的最佳版本。



目 录

第一章 足球运动的组织与编排	(1)
1. 足球运动的训练	(2)
2. 足球竞赛的参赛人员	(9)
3. 足球裁判工作的组织	(18)
4. 足球竞赛制度、编排与成绩	(36)
第二章 篮球运动的组织编排	(45)
1. 篮球运动的训练	(46)
2. 篮球竞赛的参赛人员	(52)
3. 篮球竞赛裁判工作的组织	(58)
4. 篮球竞赛编排方法	(108)
5. 篮球竞赛成绩公布和名次	(115)
第三章 排球运动的组织编排	(117)
1. 排球运动的训练	(118)
2. 运动员素质训练	(125)
3. 排球竞赛的参赛人员	(145)
4. 排球竞赛的裁判工作组织	(150)
5. 排球竞赛裁判工作的组织	(154)
6. 竞赛制度、编排与成绩	(209)



第一章

足球运动的组织与编排



1. 足球运动的训练

练习方法示例

(1) 原地顶球练习

①做各种顶球模仿练习。

②一人双手举球至对方头高，另一人用额正面、额侧面顶球。领会顶球时接触部位和击球点。然后逐渐加大顶球力量。一方面消除惧怕心理，另一方面养成注视来球和顶球前不闭眼的习惯。

③顶吊在吊球架上的球。每次顶后，将球稳住再顶。逐渐练习连续顶球，以提高接触部位和击球点的准确性。以上练习主要是领会动作要领，动作方法。其中要强调接触部位、击球点和身体各部位关节肌的协调用力。

④自抛顶球。自己向空中或对墙抛球，待球下落或弹回时对墙顶球。两人一组，一人抛球一人顶。三人一组相互抛球，练习前额侧面顶球。

以上练习除进一步掌握和提高技术外，重点训练对不同性质来球的判断能力和掌握顶球的时间。

⑤连续顶点

练习一：个人连续顶球，顶起的高度可不断调整。3至4人围成一小圈连续顶球，练习时，尽量使球不落地。这种练习是以建立球感和掌握球的运动规律为主。

练习二：在排球场内，用头顶球，进行排球式的比赛。

⑥顶球射门

练习一：跑动中正面顶球射门。练习顶球队员持球站在罚球弧附近，将球掷给站在球门内或球门侧面（或罚球点侧



面的队员)。该队员用手接球后再抛至罚球点附近,顶球队员跑上顶球射门。

练习二:原地或跑动中前额侧面顶球射门。顶球队员站在球门区或罚球区角附近,另一人由其正前方抛球,顶球人原地或跑上去用前额侧面顶球射门。

(2) 跳起顶球

①做各种跳起顶球模仿动作。

②做原地或助跑起跳顶吊球练习。

以上练习,主要是领会起跳动作和跳起腾空时腰、腹用力和甩头动作。

③两人一组,相互站立。一人抛球,另一人原地跳起顶球。也可做上步或退步跳起顶球。

④三人一组,练习方法与原地互抛顶球(4)同。

以上练习,除进一步掌握跳起后顶球动作外,主要领会判断选择击球点和跳起顶球时间。

⑤踢高球顶球。两人一组,一人踢高球,另一人助跑跳起顶球。也可三或四人一组练习,前额侧面顶球。

⑥顶边路传中球。中间插上做原地、跑动中或跳起前额正面、前额侧面顶球。

(3) 顶准和顶远

①顶准:顶向预定的目标,如铁圈画格的足球墙或在上画圆圈标志等等。

②顶远:规定顶球距离等练习。

③顶远比赛。

(4) 向后顶球

三人一组,站成一路纵队,每人相距6~8米。甲抛球给乙,乙向后顶给丙,丙再抛给乙。可做原地或



助跑与原地跳起的向后顶球；也可踢远距离高球做向后顶练习。

(5) 转身顶球

甲乙二人一球。甲与两个分别竖的标志物形成三角形，乙站在某一个标志物前。在甲向两个标志物中

间抛高球时，乙起动跑到中间把球顶还给甲，并继续前跑绕过另一个标志物，再跑到中间把球顶还给

甲，依次循环。完成规定时间或次数进行交换。

(6) 争顶球

三人一组，一人抛球，两人争顶。也可五人一组进行练习。五人分布在罚球区内其中二人为防守队员，练习争顶角球。

(7) 鱼跃顶球

①辅助练习。在垫上做鱼跃前滚翻、俯卧撑屈臂成俯撑半蹲鱼跃落地练习，模仿鱼跃顶球练习和顶吊球练习。

②两人一组，相距3米。

一人抛球另一人直跪在地上做鱼跃顶球。

一人抛球另一人做原地半蹲鱼跃顶球。

一人抛球另一人原地站立前倒做鱼跃头顶球。

以上练习可逐渐加大跃出的距离。先在沙坑内或在垫子上做，然后再到球场上做。

(8) 顶球技术易产生错误及纠正方法

①顶球时闭眼或球与头接触的部位不对。

纠正方法：闭眼是恐惧心理和条件反射所致，可利用：一人用球轻轻地触击顶球前额的部位。之后自

抛体会顶球，感觉触球部位不对，可反复练顶吊球自己体会。



②顶球时缩头、耸肩。

纠正方法：缩头是不敢主动迎击球，可多作无球练习，着重颈部、腰、腿协调用力，之后用轻力量的抛球练习。

③球顶不远、无力，只用颈力。

纠正方法：要多练习腰腹肌力量，特别注意：蹬地、收腹、甩头同时用力的练习。可坐在地上练习顶球。

④跳起顶球或跑动顶球时，时间掌握不好。

纠正方法：多练顶挂在高空中的吊球，体会跳起时间。

⑤侧额顶球时容易顶在头的侧面。

纠正方法：练习养成甩头顶球时，眼睛尽力往出球方向看，多练吊球，体会动作和击球部位。

(9) 运球练习方法

对初学者来说，首先应了解和掌握各种运球方法，先在对无对抗、慢速的条件下进行练习。

①在走与慢跑中分别用单脚脚内测、脚背正面、脚背外侧运球，运球方向沿直线进行，注意动作规范化。

②用脚内测、脚背内侧、脚背外侧沿中圈线做顺、逆时针运球练习，注意使用合理的运球方法，左右两脚交替使用。

③慢跑中单、双脚交替使用各种运球方法沿折线运行。

④拨球练习：在一定范围内自由运球，用一只脚做支撑，另一只脚用脚背内测或外侧拨球绕支撑脚做圆周运域，两脚轮流进行练习。

⑤拉球练习：在一定范围内，自由运球，听信号后用一只脚做支撑，另一只脚用脚前掌触球顶部，球绕支撑脚做圆周运动。一步一步拉球。

⑥扣球转身变向运球练习：在一定范围自由运球，听哨后用一只脚支撑，一脚用脚背内侧做扣球，改变方向应在 90°



角以上，身体随其转动，沿改变后的方向继续运球。

⑦单脚交替盾拉球转体 90° 。如先用左脚支撑，右脚拉球向后身随球转 180° ，右脚迅速着地变支撑，左脚踏在球顶部，如此交替进行。

⑧运球绕杆练习：队员成一路纵队，第一人过杆后，传给后人并重复第十人的动作，依次进行。

⑨运球中扣球变向 180° 再运球：练习者成一路纵队，第一人向标杆运球，越过标杆后扣球急停转身 180° ，从标杆另一洞口运球返回。

⑩运球（普通练习或标杆）练习：练习者成一路纵队，第一人运球绕过最后一个标杆后，第二人开始运球。注意在普习物时庞选用合理的运球方法。

⑪抬头运球练习：队员站成列、横队或不成队形，看教练手势所指方向运球，教练员不断变换方向和不断变化所在位置，队员要随时抬头注意教练员。

⑫扣拨组合练口：每人一球沿折线向前运球，运球中用右脚脚背内侧扣球，扣后右脚支撑，接着左脚外测立即向斜前方拨球，然后右脚支撑，左脚脚背内侧向右斜前方扣球后成左脚支撑，接着用右脚胸背外酗向斜前方施拨球，依次进行。

⑬扣推组合练习：在运球中，右脚脚背内侧侧向招球，左脚脚内侧推直绒球。依次进行。

⑭拉摧、拨组合练习：用右脚：路身前的球技到易后，接着用脚内测或脚背外侧向同侧斜前方推拨出，跟上后继续运球，重复上述动作，两脚轮流练习。

⑮假动作过人练习：

右（左）跨左（右）拨练习：直线运球过程中，右腿从



球的上方跨过，着地后变支撑脚，接着用左脚脚背外侧向左侧前方拨球。要求右脚跨步时要大些，给对手造成向右运球的错觉使之重心移动，接着将球向左拨就很容易超过对手。

左晃右拨练习：运球中上体向左晃动，同时右脚用脚背内侧向左拨球，身体跟上。当对手重心发生错误的移动时，迅速从另一侧越过。

(10) 接球技术练习

①多人接球技术练习

正面接地滚球：两人对面站立，相距 10 米左右，一人踢地滚球，另一人迎上去接球。

两人在跑动中进行传接球练。两人一组使用一球，在一定范围内跑动中练习，要求接球时尽量使用多种方法，传球时叮传出各种性质的球，距离近时以地滚球为主，距离远时以空中球为主，以提高接球能力。

两人一组对面站立，相距 5 米左右，一人用手抛球，一人接各种空中球的练习（如大腿、腹部、胸部、头部），可逐渐加大距离、加大力量（或增加旋转）以适应各种变化的来球。

3 人一组进行接球转身的练习，每人相距 10 米站成一条直线，甲传球给中间的乙（正对接球人传，或传到接球人附近）。乙迎上来接球转身，传给另一端的丙，丙迎上接球然后再回传给乙，乙接球转身传给甲，如此循环往复。中间位置的人可轮流交换也可采用这种方法练习接反弹球与空中球，并要适当的加大距离。这种形式也可用来交叉练习接地滚球、反弹球与空中球，若甲传给距离 20 米外的丙（越过乙的头顶），丙就可以练习接反弹球与空中球，再传地滚球给乙，乙练习接地滚球转身后再传给甲，甲接地滚球后再传给乙。乙



的位置可轮流交换，甲、乙位置和传出的球也可变换。

②个人接球技术练习

利用足球墙进行练习：采用足球墙练习各种方法接地滚球由开始原地接逐渐过渡到迎上去接，或开始接在脚下。逐渐过渡到接所设想的适宜的位置上去。根据需要对加大踢球力量，提高反弹球速，增加接球难度。另外，也可练习接反弹球与空中球，但利用足球墙进行接旋转球的练习效果不佳。

个人将球踢高，然后进行接反弹球的各种练习（用手抛起后再进行练习也可以）。

（11）守门员技术练习方法

①接球练习

接同伴抛来或踢来的各种地滚球，平直球和高空球。开始可距离较近，力量较轻的球，注意体会动作要领，逐步过渡到距离较远力量较大的球。

接自己对墙掷或踢出的反弹球。

在移动中接同伴踢来的各种不同性质的球。

②扑球练习

在垫上，沙坑或草地上练习扑接同伴的手抛球。

双手举球跪在地上，然后腿，上体手臂依次倒地，作扑地滚球的模仿练习。

两脚屈膝左右开立，上体稍前倾，双手举球倒地，做扑地滚球模仿练习。

准备姿势站立，扑接侧面踢来的地滚球。踢球由轻到重，由慢到快。

准备姿势站立，扑接由侧面抛来的平球，高球。

③拳击球和托球练习

助跑起跳，单，双拳击吊球练习。



同伴抛或踢高球，守门员起跳拳击球。

踢角球，任意球时，守门员在人丛中练习拳击球或托球。

2. 足球竞赛的参赛人员

足球竞赛有固定的人数，这些人各自有自己的职责，并有自己的活动区域。在竞赛中，这些人各司其责，使这些运动非常和谐有序。

队员的配备情况

足球竞赛中，足球队员的人数、替补队员的人数都是有限制性规定的。竞赛中如需要替换队员也要遵守一定的程序。

(1) 竞赛队员人数

一场足球竞赛应有两队参加，每队上场队员不得多于 11 名，其中必须有 1 名守门员。如果任何一队少于 7 人则竞赛不能开始。

(2) 替补队员人数

①替补 在所有的竞赛中，替补队员名单必须在竞赛开始前交给裁判员；

②参加 未被提名的替补队员不得参加竞赛；

③规程 替补队员因竞赛规格的不同而有所区别。在一般竞赛中，竞赛规程应说明可以有几名替补队员被提名，从 3 名至 7 名。而在由国际足联、洲际联合会或国家协会主办的正式竞赛中，每场竞赛最多可以使用 3 名替补队员；

④其他 在其他竞赛中，可依据下列规定使用替补队员：有关参赛队在最多替换人数上达成协议；在竞赛前通知裁判员。如果竞赛开始前未通知裁判员或各参赛队未达成任何协议，则可以使用的替补队员人数不得超过 3 名。



(3) 普通队员替补

竞赛中, 球队替补队员时, 必须遵守以下规定:

- ①通知 替补前应先通知裁判员;
- ②进入 替补队员在被替补队员离场, 并得到裁判员信号后方可进入竞赛场地;
- ③中线 替补队员只能在竞赛停止时从中线处进场;
- ④程序 当替补队员进入竞赛场地, 即完成了替补程序;
- ⑤队员 从那时起, 替补队员成为场上队员, 而被替补队员终止为场上队员;
- ⑥参加 被替补下场的队员不得再次参加该场竞赛;
- ⑦职权 所有替补队员无论上场与否, 裁判员均有权对其行使职权。

(4) 守门员的替换

足球竞赛中, 任何场上队员都可与守门员互换位置, 并规定:

- ①互换 互换位置前通知裁判员;
- ②停止 在竞赛停止时互换位置。

(5) 不正确替换处罚

- ①擅自 替补队员未经裁判员许可擅自进入竞赛场地;
- ②停止 停止竞赛;
- ③离开 对该替补队员予以警告并出示黄牌令其离开竞赛场地;
- ④重新 在竞赛停止时球所在地点以坠球方式重新开始竞赛;
- ⑤许可 如果队员与守门员互换位置前未得到裁判员许可继续竞赛;
- ⑥黄牌 有关队员将在竞赛成死球时被警告并出示黄牌。



(6) 被罚令出场处理

①**罚令** 队员在开球前被罚令出场，只可从被提名的替补队员中选一人替换；

②**替换** 凡被提名的替补队员被罚令出场，无论是在开球前或在竞赛开始后，均不得替换。

队员种类与职责

在足球竞赛中，很多队员随着球的移动而移动，看似没有规律。其实，足球场上的每个参赛队员都有一个名称，他们每个人也都有自己的职责和相应位置。

(1) 守门员

①**名称** 足球运动竞赛队员的位置名称；

②**防线** 位于球门前，是一个队的最后一道防线；

③**攻入** 守门员通常处于全队的最后一道防线上，他的主要工作是在竞赛中用手、脚、身体其他部分阻止对方球员攻入己方的球门；

④**快速** 当他截获到球后，要快速而有效的发动进攻；

⑤**进攻** 由守转攻时，则用快速、准确的传球组织发动进攻；

⑥**用手** 是球队中唯一可在罚球区内用手处理球的队员；

⑦**中卫** 在争夺罚球区内的高空球时起到第三中卫的作用。

(2) 边后卫

边后卫位于靠近门柱的两个侧前方，他们的功能主要是防守，此外还有制造约为、组织进攻等职责。

①**防守职责** 主要职责是：

通路 防守同侧边锋，包括临时边锋时可以采用“堵内放外”的原则，切断对手内切直达球门的通路；

