



体育运动学校教材

# 球类运动

体育运动学校  
《球类运动》教材编写组编

人民体育出版社

体育运动学校教材

# 球类运动

体育运动学校《球类运动》教材编写组

人民体育出版社

# (京)新登字 040 号

## 图书在版编目(CIP)数据

球类运动/体育运动学校《球类运动》教材编写组编.  
2版. —北京: 人民体育出版社, 1998  
体育运动学校教材  
ISBN 7-5009-1596-9

I. 球… II. 体… III. 球类运动-专业学校-教材 IV.G  
84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 07706 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

787×1092毫米 32开本 16.625印张 370千字  
1998年4月第9次印刷  
1998年4月第2版  
印数: 235,150—277,250册

\*

ISBN 7-5009-1596-9/G · 1495

定价: 15.00元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

# 前 言

为适应我国社会主义市场经济体制和教育、体育改革的需要，进一步提高体育运动学校办学质量和效益，培养德智体全面发展的优秀体育后备人才和社会需求的中等体育专业人才，根据1996年全国职业教育工作会议有关精神和国家体委修订下发的《三年制中等体育专业教学计划》及体育运动学校教学大纲，从目前我国社会对中等体育专业人才的需求和体育运动学校的实际出发，我们在原体育运动学校教材及试用教材的基础上重新修订和编写了这套体育运动学校教材，供三年制体育运动学校学生使用，也适用于其他中等体育专业学校。

体育运动学校教材由国家体委群体司组织编写，编写领导小组组长：谢亚龙。副组长：裴家荣、田文惠。成员：李今石、丛明礼、史勇。

本书是在1990年6月出版的体育运动学校试用教材《球类运动》的基础上重新编写的。参加编写的有：北京体育大学武国政（篮球），南京市体育运动学校胡毅成（排球），成都体育学院余吉成（足球），北京体育大学苏丕仁（乒乓球），上海体育学院戴金彪。全书由武国政串编，并聘请了北京体育大学刘玉林教授、黄辅周教授、麻雪田教授、彭美丽教授，国家体委科研所吴焕群研究员分别对篮球、排球、足球、羽毛球和乒乓球审阅定稿。

体育运动学校《球类运动》教材编写组

1997.7

## 图 例

### 篮球图例

- ⑥ 6号进攻队员
- ⑤ 6号防守队员
- △ 教师
- ⊗ 障碍物
- 队员移动路线
- - - - -> 队员传球路线
- ~~~~~> 队员运球路线
- #—> 队员投篮
- ( 徒手掩护
- ~~~~~>( 运球掩护
- | 急停

### 排球图例

- 队员
- ⑥ 6号位队员
- ┓ 拦网队员
- - - - -> 队员移动路线
- 球飞行路线

## 足球图例

⑥	进攻队员
⓪	防守队员
→	球运行路线
- - - →	队员移动路线
~ ~ ~ →	运球路线
R	裁判员
L	巡边员

# 目 录

## 篮 球

<b>第一章 篮球运动发展概述</b> .....	3
第一节 篮球运动的特点和作用.....	3
第二节 篮球运动的起源与发展概况.....	5
第三节 我国篮球运动的发展概况 .....	10
<b>第二章 篮球基本技术与教学方法</b> .....	15
第一节 移动 .....	15
第二节 传、接球 .....	31
第三节 运球 .....	46
第四节 持球突破 .....	60
第五节 投篮 .....	68
第六节 防守对手 .....	84
第七节 抢篮板球 .....	99
<b>第三章 篮球战术与教学方法</b> .....	105
第一节 基础配合.....	107
第二节 快攻与防快攻.....	118
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	131
第四节 区域联防与进攻区域联防.....	138
<b>第四章 篮球竞赛规则与裁判法</b> .....	146
第一节 篮球竞赛规则简介.....	146
第二节 篮球竞赛裁判法简介.....	160
第三节 记录台工作.....	165

附 图 裁判员手势·····	170
----------------	-----

## 排 球

<b>第一章 排球运动概述</b> ·····	181
第一节 排球运动简介·····	181
第二节 排球运动发展简介·····	182
第三节 排球运动的锻炼价值·····	187
第四节 沙滩排球和软式排球·····	188
<b>第二章 排球基本技术与教学方法</b> ·····	191
第一节 准备姿势、起动和移动·····	191
第二节 发球·····	196
第三节 垫球·····	203
第四节 传球·····	212
第五节 扣球·····	220
第六节 拦网·····	226
<b>第三章 排球基本战术与教学方法</b> ·····	231
第一节 阵容配备、交换位置·····	232
第二节 战术阵形·····	234
第三节 排球战术的教学方法·····	247
<b>第四章 排球竞赛规则简介</b> ·····	249
第一节 比赛的特性·····	249
第二节 比赛·····	249
第三节 裁判员职责和法定手势·····	260
附图 1 裁判员手势·····	264
附图 2 司线员旗示·····	269



# 足 球

<b>第一章 足球运动概述</b> .....	273
第一节 足球运动的特点与作用.....	273
第二节 我国古代足球.....	274
第三节 旧中国的足球运动.....	275
第四节 新中国的足球运动.....	276
第五节 世界足球运动发展简况.....	279
<b>第二章 足球基本技术与教学方法</b> .....	281
第一节 运球技术.....	281
第二节 颠球技术.....	285
第三节 踢球技术.....	287
第四节 接球技术.....	298
第五节 抢球技术.....	307
第六节 头顶球技术.....	310
第七节 掷界外球技术.....	316
第八节 守门员技术.....	318
<b>第三章 足球基础战术与教学方法</b> .....	327
第一节 进攻战术.....	327
第二节 防守战术.....	339
第三节 战术教学方法与示例.....	341
第四节 足球比赛阵型.....	344
<b>第四章 足球竞赛规则分析与裁判法</b> .....	347
第一节 足球竞赛规则分析.....	347
第二节 足球竞赛裁判法.....	368

# 乒乓球

<b>第一章 乒乓球运动概述</b> .....	381
第一节 世界乒乓球运动.....	381
第二节 中国乒乓球运动.....	384
<b>第二章 乒乓球基本理论知识</b> .....	387
第一节 乒乓球常用术语.....	387
第二节 乒乓球技术五大要素.....	391
第三节 球拍种类与性能.....	394
第四节 击球动作的基本环节.....	396
<b>第三章 乒乓球基本技术与教学方法</b> .....	398
第一节 握拍法.....	398
第二节 基本站位与基本姿势.....	401
第三节 发球与接发球.....	403
第四节 抽球.....	409
第五节 推挡.....	416
第六节 弧圈球.....	421
第七节 削球.....	424
第八节 搓球.....	427
第九节 步法.....	430
第十节 结合技术.....	434
<b>第四章 基本战术与双打</b> .....	441
第一节 基本战术.....	441
第二节 双打.....	443
<b>第五章 乒乓球竞赛规则与裁判法</b> .....	448
第一节 乒乓球竞赛规则简介.....	448
第二节 裁判员的临场操作.....	457

# 羽 毛 球

<b>第一章 羽毛球运动概述</b> .....	463
第一节 羽毛球运动的起源与演变.....	463
第二节 羽毛球运动的特点.....	466
第三节 我国羽毛球运动的发展概况.....	468
第四节 世界羽毛球运动的技战术发展趋势.....	470
<b>第二章 基本技术</b> .....	472
第一节 握拍法.....	472
第二节 发球与接发球.....	473
第三节 后场基本技术.....	479
第四节 网前基本技术.....	483
第五节 基本步法.....	487
<b>第三章 基本战术</b> .....	494
第一节 我国羽毛球运动的技术风格与战术指导思想 .....	494
第二节 制定和运用战术的基本原则.....	495
第三节 基本战术与打法类型简介.....	497
<b>第四章 羽毛球竞赛规则与裁判法简介</b> .....	501
第一节 竞赛规则简介.....	501
第二节 临场裁判人员的分工与职责.....	508
第三节 羽毛球比赛项目.....	511
第四节 羽毛球竞赛的基本方法.....	511

## 附 录

<b>球类运动竞赛的组织与编排工作</b> .....	513
一、球类竞赛的组织.....	513

(一) 制定竞赛规程.....	513
(二) 比赛秩序编排时的注意事项.....	514
(三) 裁判工作的组织.....	514
二、球类竞赛的编排与成绩的计算.....	514
(一) 循环制.....	514
(二) 淘汰制.....	517
(三) 成绩计算方法.....	521

# 籃球



# 第一章 篮球运动发展概述

篮球运动是将球投入对方球篮，以得分多少决定胜负的集体对抗项目。从它诞生之日起，就受到大众的喜爱，并迅速传遍全世界，成为人们娱乐、健身、竞技和友好交往的工具与桥梁。

## 第一节 篮球运动的特点与作用

### 一、篮球运动的特点

#### （一）场地、器材的简易性

篮球的场地面积不大，器材亦不复杂。除正规比赛需要标准的场地与器材外，世界各地的球篮、球场可说是五花八门，这也正是篮球颇受欢迎、易于开展的原因之一。在我国几乎所有工厂、学校、机关、部队，别的体育器材可能没有，但绝不会没有球篮和球场。篮球是我国人民极为喜爱的运动项目之一。

#### （二）游戏形式的大众性

尽管高水平的篮球运动多展示在技艺高超的竞技舞台，但其朴实的游戏健身的特点仍为广大群众所接受。无论是男女老少，亲朋好友，都可以到球场体验一下明星的骄傲，展示一下自己的风采。这也正是篮球运动可望又可及的特点和它独特的迷人之处，是篮球运动常盛不衰的原因之一。

#### （三）比赛因素的综合性

篮球运动是一项综合性的体育运动，队员必须在一系列跑、跳、投掷的能力基础上，掌握各种进攻和防守的基本技术，并在错综复杂的对抗中加以运用，才能争得比赛中控制时间和空间的主动权。因此，篮球运动不但在技术技能方面，而且在体能和智力方面，都对运动员提出了综合而非单一的要求。可见篮球比赛是运动员的思想作风、身体素质、技术战术、心理和智力等多方面的较量，是一个运动员或一个队的运动才华的综合体现。

#### （四）复杂激烈的对抗性

现代篮球运动是一项对抗性极强的竞技运动。目前，世界强队在交锋中双方比分都在百分以上已越来越多，这表明攻守都向着每次少于10秒的速度发展，对球的空中争夺基本在3.30米至3.50米的高度之间进行，在高速、高空中完成高难技术越来越普遍，双方比分胶着与此起彼伏状态越来越多，胜负更难于预料和出人意外。这些情况都表明现代篮球运动是双方身高与素质的对抗，技术、战术数量与质量的对抗，是把握比赛的智力与心理的对抗，以及克服困难、团结拼搏作风的对抗。而且这种对抗在数量和质量上日益向更高水平发展，并推动着篮球运动向着更精彩、更刺激、更扑朔迷离、更令人神往的境界发展。

#### （五）团结奋斗的集体性

篮球比赛虽是以五对五出场，却是12个人轮流作战，共同完成比赛任务。在比赛中既有个人的单兵作战，更有集体的绝妙配合，个人再强，若无同伴的牵制与配合，都将面临对方的集体攻击与防守；而集体配合方法再巧妙，个体的素质与技术如不过硬，合作也只能徒具形式，无所建树。个人的卓越表现只有得到集体的支持和鼓励，才能大胆作战，建



立功勋；集体的战功卓著，又激励着每个人刻苦训练，向更高水平攀登。由此可见，篮球运动是一项全员训练、全员作战、荣辱与共、休戚相关的团结奋斗的集体对抗运动。

## 二、篮球运动的作用

(一) 篮球运动对人们具有较大吸引力，参加者不受年龄和性别的限制，既能增强体质、促进健康，又能丰富人们的业余文化生活。

(二) 篮球运动能培养人们团结友爱的协作精神，顽强拼搏、积极向上的集体荣誉感和严格的组织纪律性。

(三) 从事篮球运动能促进运动素质的全面发展，提高神经中枢的灵活性及协调、支配器官的能力，改善内脏器官的功能。

(四) 开展篮球运动对加强国际友好交往，加深各国人民之间的了解，增进友谊，交流球艺等都有着积极的意义。

### 思考题

谈谈你喜欢篮球运动的原因。

## 第二节 篮球运动的起源与发展概况

### 一、初创和萌芽阶段（1891~1929年）

近代篮球运动起源于美国东部地区的马萨诸塞州，是1891年由该州的斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士设计和发明的。是为了改进体育课，吸引更多的人参加学习和活动，受青年会委托，设计一种不受时间、地点和气候影响，不枯燥而又文明的对抗，使