



IOU LEI 球类 运动游戏

YUNDONGYOUXI

王志强 著



西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

西安文理学院优秀学术著作出版基金资助出版



QIULEIYUNDONGYOUXI



球类 运动 游戏

王志强 冯小东 著

西北大学出版社

【内容提要】 本书按篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、棒垒球、保龄球、水球、橄榄球、手球等项目分类编写。

本书详细介绍和描述了各个游戏的名称、目的、方法、规则,便于读者选择。

本书编选的游戏种类繁多,涉及面广,文字浅显易懂,配有适量的插图,适合球类运动教学训练和开展全民健身活动使用。

本书的读者对象主要是学校体育教师、球类教练员、体育院校的学生以及社会体育工作者。

图书在版编目(CIP)数据

球类运动游戏 / 王志强,冯小东著. —西安: 西北大学出版社,
2005. 8

ISBN 7-5604-2057-5

I. 球... II. 王... III. ①球类运动 - 游戏 - 基本知识
IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 090228 号

书 名: 球类运动游戏

作 者: 王志强 冯小东

出版发行: 西北大学出版社

通信地址: 西安市太白北路 229 号 邮编: 710069 电话: 029 - 88302590

经 销: 新华书店经销

印 刷: 陕西向阳印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 280 千字

版 次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5604-2057-5/G · 292

定 价: 26.00 元

序

王志强教授要求我为他主编的《球类运动游戏》一书写序,我允撰了。主要是志强同志多年来从事体育教学和科研工作,阅读了大量的体育游戏和球类运动的专著和论文,在此基础上,以足够的积累写了这本专著。

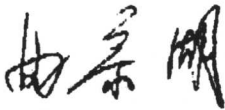
有关活动性游戏的专著在我国多有出版,分类多种,但从内容来看大同小异,其中尤以趣味体育,快乐体育,娱乐体育,生活体育为多,但按体育运动项目来编写的游戏专著不是很多。《球类运动游戏》的出版可以说从一个新的视角或以当前“体育课程标准”的专门术语(高中版),称之为一个新的版块。从这个意义上说具有点新意吧!

该书以现代健身观、娱乐观、休闲观,紧密结合球类运动的教学、训练和身体发育的实际需要编写的。这对学习球类运动项目的青少年学生来说具有入门、启蒙、提味、增趣、提技等积极的作用。作者从球类教学训练工作的实际出发,按照游戏类别、名称、使用、规则与要求的体例进行编写,因而本书的系统性和可接受性较强。

我相信,本书的出版会受到广大体育教师和体育教师教育专业师生的欢迎。本书的出版也可以说是志强同志为迎接2008年北京奥运会做了一件实事吧!

是为序

中国学校体育研究会副理事长
首都体育学院教授



前言

随着球类运动、体育游戏理论与实践的不断丰富和发展,以及人们对游戏功能的认识不断深化,为适应球类运动教学与训练工作的需要;适应发展身体素质水平的需要;适应全民健身,开展群众性体育活动的需要,经过一年多的努力,编写了这本《球类运动游戏》。

该书具有以下三个特点。第一,具有较好的科学性。本书在广泛分析借鉴现代国内外众多体育游戏研究成果的基础上,对球类运动游戏进行了较深入的探讨,从理论上加深了内容的深度,并拓宽了该书的适应广度,体现出了现代球类运动游戏的特点。第二,本书所选用的球类运动游戏具有一定的代表性。编者从球类运动教学训练工作实际出发,按照游戏类别、游戏名称、游戏目的作用、游戏规则与要求的体例进行编写,以便在教学训练、发展身体素质、开展群体活动中使用。第三,具有较好的可接受性。全书共计十一章,结构精练、安排合理、论述客观、引证严谨、论据可靠,并配有一定的图示说明,有利于阅读。

尽管我们在主观上力争把这本书编写得好一些,但由于条件和水平的限制,难免存在着一些不足之处,这有待于我们作进一步的探索研究,欢迎读者和专家及各界人士批评指正。

该书在编写过程中得到许多专家和学者的大力支持,参考了很多专家和学者的著作,在此一并表示感谢。

编者

2004年3月



第1章 球类运动游戏概论	/1
1.1 球类运动游戏的分类	/1
1.2 球类运动游戏的价值	/1
1.3 球类运动游戏的特点	/2
1.4 球类运动游戏的运用	/3
第2章 篮球类游戏	/6
2.1 步伐移动	/6
2.2 滑步比赛	/6
2.3 胯下滚球	/7
2.4 两人持球接力	/7
2.5 急停转身跑	/8
2.6 抢断球投篮	/9
2.7 传三角	/9
2.8 队长球	/10
2.9 滚雪球	/11
2.10 绕身传递	/11
2.11 阻止接球	/12
2.12 传球接力	/13
2.13 跳绳传球	/14
2.14 快速传球	/14
2.15 传球比快	/15
2.16 传球下蹲	/16
2.17 传球追触	/17
2.18 传球触人	/17
2.19 传球脱险	/18
2.20 打龙尾	/19
2.21 传球射门	/20
2.22 看谁传的快	/20
2.23 对面传接球	/21
2.24 三角传三球	/22
2.25 五角传接球	/22
2.26 圆圈传球追赶	/23
2.27 跳绳传接球	/24
2.28 接地滚球转身传球	/24
2.29 原地五角双手胸前接球	/25
2.30 行进间双手接单手接球	/26
2.31 投篮比赛	/27
2.32 投篮晋级	/28
2.33 阻力投篮	/28
2.34 四角投篮	/29
2.35 四面投篮	/30
2.36 "骑士"投篮赛	/31
2.37 投运接力	/32
2.38 一加一投篮	/33
2.39 分组投篮	/33
2.40 拾放球投篮	/34
2.41 定距单手肩上投篮	/35
2.42 定距双手胸前投篮	/35
2.43 行进间运球投篮	/36
2.44 运球	/37
2.45 躲流弹	/38
2.46 运球追人	/39
2.47 追球占位	/39
2.48 运球投篮	/40
2.49 运球接力	/41
2.50 看号运球	/41
2.51 折线运球	/42
2.52 拦抢运球	/43
2.53 拍球比赛	/44
2.54 直线往返运球	/44
2.55 方格运球投篮	/45
2.56 运球往返计时跑	/46
2.57 运球过障碍占圈	/46
2.58 曲线运球接力	/47



- 2.59 综合接力 /48
- 2.60 往返运球接力 /48
- 2.61 双手运两球接力 /49
- 2.62 迎面运球传接球 /50
- 2.63 巧入营门 /50
- 2.64 占有地盘 /51
- 2.65 争夺 /52
- 2.66 夺球 /52
- 2.67 冻人 /53
- 2.68 抢断球 /53
- 2.69 转圈球 /54
- 2.70 抢圈里球 /55
- 2.71 二人争球 /56
- 2.72 篮球绕环 /56
- 2.73 跳起连续碰篮板球 /57
- 2.74 挖地雷 /58
- 2.75 活动蓝筐 /59
- 2.76 二球一赛 /59
- 2.77 九区篮球 /60
- 2.78 端线篮球 /61
- 2.79 荷兰篮球 /62
- 2.80 突破对方 /62
- 2.81 看谁最协调 /63
- 2.82 持球突破接力 /63

第3章 排球类游戏 /65

- 3.1 快速高抛球 /65
- 3.2 抛球换位 /65
- 3.3 抛球喊号 /66
- 3.4 叫号换位 /67
- 3.5 三球不归一 /68
- 3.6 球停人停 /68
- 3.7 跳转接球 /69

- 3.8 接发球比赛 /69
- 3.9 发球得分 /70
- 3.10 中心球 /71
- 3.11 来回球 /72
- 3.12 传球比赛 /72
- 3.13 传球比快 /73
- 3.14 头上胯下传球 /74
- 3.15 背传球 /74
- 3.16 自传自垫 /75
- 3.17 追球 /75
- 3.18 气球空中飞 /76
- 3.19 巧避反弹球 /77
- 3.20 叫好垫球 /77
- 3.21 对墙垫球 /78
- 3.22 断截空中球 /79
- 3.23 垫第二个球 /79
- 3.24 流星锤 /80
- 3.25 挂钩摘钩 /81
- 3.26 扣球往返跑 /81
- 3.27 看谁摘的多 /82
- 3.28 遮网排球 /83
- 3.29 圆圈赛 /83
- 3.30 拨球绕圈 /84
- 3.31 滚球接力 /85
- 3.32 钓鱼 /85
- 3.33 坚守一方 /86
- 3.34 搬运球 /87
- 3.35 运球接力 /88
- 3.36 换球接力 /88
- 3.37 抢排球 /89
- 3.38 示意球 /89
- 3.39 跳绳转圈 /90



3.40	空中接球	/91
3.41	单足连续跳障碍	/91
3.42	跳起击球	/92
3.43	触吊球	/93
3.44	纵跳摸高	/93
3.45	步步高	/94
3.46	跳的高、投的准	/94
3.47	高抛快跑	/95
第4章 足球类游戏 /97		
4.1	踢球进圈	/97
4.2	踢球进门	/97
4.3	踢球打靶	/98
4.4	踢球比远	/99
4.5	踢门球	/100
4.6	颠球	/101
4.7	单人双球	/101
4.8	足排球	/102
4.9	连续顶球	/103
4.10	头顶悬吊球	/103
4.11	头排球	/104
4.12	运球绕杆	/105
4.13	躲闪运球	/105
4.14	二龙戏珠	/106
4.15	十字运球	/107
4.16	曲线往返带球	/107
4.17	抢球过人	/108
4.18	方形抢截	/109
4.19	踢球出圈	/110
4.20	足抢球	/111
4.21	抛球过线	/111
4.22	射门比赛	/112
4.23	跑垒抢射	/112

4.24	选择投射	/113
4.25	过人射门	/114
4.26	射门击柱	/115
4.27	两面射门	/116
4.28	小足球赛	/117
4.29	半场足球	/118
4.30	多球足球赛	/119
4.31	多门足球赛	/120
4.32	曲棍拨球	/120
4.33	攻堡垒	/121
4.34	左、右跳跑	/122
4.35	滚球射门	/122
4.36	手握踝足球赛	/123
4.37	背对背连体足球赛	/124
4.38	追球起跑	/125
4.39	起跑追拍	/126
4.40	行进间追拍	/127
4.41	看谁追的上	/128
4.42	行进间冲刺跑	/128
4.43	沙滩赶跑	/129
4.44	立定跳远转加速跑	/130
4.45	左右跳障碍	/131
4.46	单脚连续跳踢实心球	/132
4.47	边抛边跑	/133
4.48	掷回去	/134
4.49	向后跑比赛	/134
4.50	连续抛球	/135
第5章 乒乓球类游戏 /136		
5.1	依次击球	/136
5.2	对墙击球	/136
5.3	击球攻门	/137
5.4	颠球追逐	/138

5.5	颠球 / 138
5.6	圆圈颠球 /139
5.7	沿球台变向跑 /140
5.8	综合步法移动赛 /140
5.9	银球传友谊 /141
5.10	双人蹲起 /142
5.11	不让抬起 /142
5.12	扛鼎 /143
5.13	双手头上拔河 /144
第6章 羽毛球类游戏 /145	
6.1	满场飞 /145
6.2	前后步法接力 /146
6.3	轮转击球 /146
6.4	方形传接球 /147
6.5	车轮战 /148
6.6	看谁动作快 /149
6.7	三向折返跑 /150
6.8	蛇形跑接力 /151
6.9	跳篱笆 /151
6.10	“鸭子”赛跑 /152
6.11	左右跳跑 /153
第7章 垒球类游戏 /155	
7.1	踏垒跑 /155
7.2	跑垒球 /156
7.3	跑垒记分 /157
7.4	跑垒接力 /158
7.5	击球比远 /158
7.6	小垒球赛 /159
7.7	顺线追拍 /160
7.8	你追我赶 /161
7.9	扶竿赛跑 /161
7.10	小垒球 /162

7.11	跑垒击球 /163
第8章 手球类游戏 /165	
8.1	小手球比赛 /165
8.2	足抛手接实心球 /166
8.3	看谁投的准 /166
8.4	“列车”飞腾 /167
8.5	抛球捡物 /168
8.6	冲过封锁区 /168
8.7	跳跃绳球 /169
第9章 橄榄球类游戏 /171	
9.1	橄榄球赛 /171
9.2	三人攻防战 /172
9.3	大网鱼 /172
9.4	投柱球 /173
9.5	抢圈追拍 /174
9.6	抢球追人 /174
第10章 保龄球类游戏 /176	
10.1	滚球接力 /176
10.2	滚球击准 /176
10.3	滚球入门 /177
10.4	连中三元 /178
10.5	击球出城 /179
10.6	投保龄球 /180
第11章 水球类游戏 /181	
11.1	追击水鸭子 /181
11.2	鱼翁捕“鱼” /182
11.3	结网捕“鱼” /182
11.4	网中鱼突围 /183
11.5	水中篮球赛 /184
11.6	跳水空中接球 /185
11.7	传递救生圈 /185
主要参考文献 /187	

第1章 球类运动游戏概论

球类运动游戏是在体育游戏发展过程中派生出来的一个分支。它既是体育游戏的组成部分,又与球类运动有着密切的关系。当前,球类运动游戏已经被广泛应用于教学训练和群众性体育活动中。

1.1 球类运动游戏的分类

按球类运动项目分类:以各球类运动项目的定义为前提,以各运动项目的技术特点为基础,把球类游戏分为篮球类、排球类、足球类、乒乓球类、羽毛球类、棒球类、手球类和水球类等。这样分类,由于游戏的活动方式、场地、器材等与相应运动项目有关,因此这种分类使游戏活动的形式、场地、器材都较为明确。同时,也适于作为相应项目训练的辅助练习选用。

按各项目发展身体素质的任务分类:身体素质是指人体在神经系统的支配下,在运动活动中表现出来的机能能力和运动能力。这种能力由力量、速度、耐力、柔韧性和运动协调能力组成。它是人体从事各种体育活动的物质基础。按发展各项目身体素质分类可把球类运动游戏分为力量、速度、耐力、柔韧性和运动协调能力类。这种分类是以游戏活动中对提高和发展某项身体素质产生的作用为划分依据。把游戏活动与提高体能直接挂钩,可了解活动过程中动作产生的直接作用。

1.2 球类运动游戏的价值

球类运动游戏不仅能提高人体的运动能力和身体素质,而且能对培养人和塑造人起到重要的作用。

球类运动游戏的教育价值:各种各样的球类运动游戏都要求游戏者在具有一定的限制的条件下表现出最大的能力,要始终保持必胜的信心,要有克服一定困难和正视一切挑战去实现自己目标的勇气。因此,它能培养人的勇敢顽强,吃苦耐劳,拼搏进取的意志品质。

球类运动游戏是在严密组织下,按照规则和要求进行的。规则不仅创造了游戏井然有序的形式,同时也调节和约束着游戏者的行为及彼此关系,从而使游戏得以公正、公平、安全、顺利的进行,因而,球类运动游戏是对培养青少年一代遵守社会生活准则的一种强化。同时,球类运动游戏活动过程中个人之间、个人与集体、集体与集体之间相互作用较为频繁直接。游戏提倡协调配合,提倡团结合作,不计个人一时功过,为青少年进行自我教育,提倡发展人际关系的能力,提高社会适应能力提供了契机。在球类运动游戏中,参与者的社会能力和社会适应性,遵守社会规范的意识,得到了高度发展,在娱乐和益智健身中有效地进行了个体社会化。



球类运动游戏的益智健身价值:球类运动游戏是一种以身体练习为基本手段的身心锻炼活动。经常参加球类运动游戏对提高身体的有关能力和相应的身体素质,对提高人的健康水平有明显作用。

球类运动游戏过程中,由于人体在有氧情况下进行运动,在运动中消耗的能量较大,能防止人体脂肪储存过多,它是提高心肺功能和发展耐久力的有效手段。

球类运动游戏是表现人体力量的运动,能使人体肌肉发达,力量增强,改善人体灵活性。

球类运动游戏还能开拓人的思维。球类运动游戏是体力活动结合智力活动,在游戏中单靠身体实力不足以取胜,往往还需要灵活机动的创造性思维活动来辅助。

球类运动游戏的促进个性心理发展价值:现代社会的发展,使得社会成员之间竞争加剧,工作强度大,精神负担重,人际关系也发生了很大变化。因此,要求社会成员具有良好的个性心理品质,以适应高强度的社会生活。许多青少年由于一开始自我期望过高,一旦碰到困难和挫折,就会陷于困惑之中而丧失自信心。这种状况下的青少年往往自卑、害怕失败、不敢竞争。球类运动游戏以其丰富的活动形式使每个参与者在活动中都可能获胜或者失败,在多次成功的鼓舞和失败的磨炼中,使得参与者能正确对待成功与失败。认识自我,充分发挥自己的潜力,提高自信心和承受挫折的能力。不断磨炼意志力,在失败中看到成功的希望,在成功中迎接新的挑战。

由于各种各样的原因,会暂时失去心理平衡,情绪低落,情感淡漠。球类运动游戏轻松愉快的气氛,激昂的情绪,使参与者快乐、自由、自主、激情荡漾。能够对消极情绪进行缓冲和宣泄,对情绪情感起到积极的调节作用。

在球类运动游戏繁多的种类中还有专门对心理品质进行训练的游戏。在少年儿童时期有意识地安排一些集中注意力的训练游戏,对提高这方面的心理素质水平,可得事半功倍之效,还可以采取有针对性游戏,发展少年儿童的时空感知能力。

球类运动游戏的竞技价值:在竞技体育中,球类运动是公认的影响最大,深受人们喜爱的体育运动项目。球类运动游戏一般要求条件不高,参加人数多,对球类运动训练很有作用。

球类运动游戏的休闲娱乐价值:随着社会生产力的发展,社会进入电子时代,人们业余时间增多,对文化娱乐需求日益增大。球类运动游戏由于简便易行,趣味无穷,能使参加者轻松、欢快。人们通过参加球类运动游戏,在与对象抗争中,在相互配合中,在战胜困难、战胜自我中,得到美妙的快感和心理的满足。它可以使人们产生自信、自尊,满足人们交往合作的需要,使过剩的精力得到宣泄,使紧张的学习、高强度的工作带来的紧张和压抑得到消除,使人们心理情绪得到调节。

1.3 球类运动游戏的特点

第一,教育性。

球类运动游戏具有一定的情节和竞赛因素,形式活泼,内容丰富多样,场地器材简单便

于开展与普及。它要求游戏者积极地有创造性地参与,具有娱乐性和选择性。因此,球类运动游戏能较大幅度地调动游戏者的运动积极性,培养其对体育活动的浓厚兴趣,全面锻炼游戏者的身心,提高基本活动能力和基本运动技术,促进游戏者德育、智育和美育的发展。

第二,趣味性。

趣味性是球类运动游戏的显著特征之一。由于球类运动游戏能使参加者轻松、自由、平等地参加活动,使其将活跃起来的心理功能得到发挥,获得自由表现的机会,把注意力集中于活动过程的乐趣上,使参与者拥有一种轻松愉快的心境。球类运动游戏的变通性使得游戏的创编更具灵活性,从而赋予游戏具有引人入胜,精彩纷呈的色彩。球类运动游戏过程中的随机性、偶然性,会使游戏参加者产生浓厚的兴趣和出乎预料的愉快成分,满足人们情绪感情上的需求,产生愉快的情绪体验,使人情趣倍增。

第三,竞争性。

在球类运动游戏过程中,在规则要求下,使参加者充分发挥智能、体能以战胜对方,优胜者感到成功的不易和成功后的喜悦,同时会使失败者有再战的激情燃烧,培养败不馁的精神。但是,球类运动游戏与球类运动竞赛也有所区别。球类竞赛是在统一严格的规则制约下的一种强者的竞争,只有体能好,技术高的人才能在竞争中获胜。而球类运动游戏由于其有较大的变通性,虽然游戏结果也是以获胜而告终,但它获胜的因素是多种多样的,竞争的内容也是随意变通的,可以比体能、比技术、比智力、比协作等,因此,出现的结果也是多种多样的。

第四,可变性。

球类运动游戏活动的方法,动作路线,主要规则可以根据参加者的实际情况或根据教学训练、群体活动的某些需要具有很大的可变性。如游戏中的动作可以根据游戏者的具体情况和不同要求作相应变化,例如足球游戏可以是全场赛,也可以是变异的“半场足球赛”、“小组赛”、“多门足球赛”和“背对背连续足球赛”等;可以徒手进行,也可以采用携带球或各种运动器材。可以提出严格的动作规范,也可以淡化动作规范。与球类运动项目严格的技术规范,形成鲜明的对比。游戏中的规则,不需要过分精细,只要有几条重要的就行了,规则可根据游戏的目的,可繁可简、可粗可细,球类运动游戏对场地器材要求不高,可以根据实际情况因地制宜,自行制作。

1.4 球类运动游戏的运用

球类运动游戏在体育教学中的运用:现代体育教学改革的一个重要方面,就是注重体育教学,使学生获得自主快乐的情绪,发展学生的个性,提高体育教学的实效性。球类运动游戏的价值决定了其在教学各个环节中的运用潜力,有利于提高教学质量,完成教学任务。

球类运动游戏在教学准备活动中的运用:准备活动的内容包括组织教学所必需的课堂常规,一般性准备活动和专门性准备活动三部分,把球类运动游戏穿插在教学准备活动中,有利于调节学生学习的积极性,使课堂气氛生动活泼,避免枯燥无味。在准备活动的常规组



织中,可选用一些集中注意力游戏以提高学生的兴奋性,进入准备状态。在一般准备活动中,可以根据一般性准备活动的要求,选择一些球类运动游戏来代替传统的慢跑,如篮球游戏的“传球触人”、“传球追触”等等,可使学生跑出欢乐和兴趣。在专门性准备活动中,可选择一些动作性质和结构与基本部分的内容大体相似的游戏作为辅助性和诱导性练习,例如篮球运球技术教学中的专门准备活动,可选用以训练反应速度、动作速度为主的游戏内容,如“直线往返运球”、“运球追人”、“运球接力”等。将游戏运用到专门性准备活动中,具有较强的实效性,不仅能较好地发挥准备活动的作用,也能提高学生学习的积极性。

球类运动游戏在技术教学中的运用:体育教学的特点决定了教学过程必须以学生为主体,在教学过程中学生积极主动,自觉地参加练习,承担运动负荷。动作技能的形成是一个复杂的过程,学习者良好的体能和心理状况是动作技能形成的必要条件。在游戏中巩固动作技能。例如,在篮球的运球技术教学中可选用“运球追人”、“运球往返跑”等运球游戏,学生在教师规定活动范围内,尽情做游戏,这种游戏的运用加大了练习的难度,增添了练习的趣味性,有效地巩固了运球技术,提高了控制球能力。游戏在技术教学中的运用,关键是如何把一些基本技术创编到生动活泼的游戏中,使其具有游戏的特点,调动学生的学习热情。值得注意的是游戏运用于教学,要注意运用的时机,一般说来,在动作掌握的开始阶段尽量避免使用游戏。动作技能形成巩固与运用阶段,可大量采用一些游戏方式,以便在变化和提高难度的情况下,使学生的动作技能得以巩固和提高。

球类运动游戏在运动训练中的运用:球类运动游戏作为运动训练的一种手段,广泛运用于训练的各个方面,对提高训练效果有着积极的作用。许多运动项目的比赛,都是由最初的游戏方式发展而来。球类运动游戏与运动训练有许多共同点,在运动训练中运用体育游戏可以充分发挥出运动员的竞技能力,淡化球类运动训练的艰辛和单调,对提高运动员的积极性和进取精神有很大的作用。球类运动游戏在不断变化的环境中进行,除了规则规定的条件外,运动员可以根据环境情况的变化,见机行动,发挥自己的主观能动性和创造性,对于培养运动员独立思考和判断能力有很大的积极作用。球类运动游戏的内容和形式可以多种多样,规则也十分灵活,教练员可以根据需要进行创编,既可以用于一般和专门性身体训练,也可以运用于技术训练,还可以作为恢复的措施和手段。球类运动游戏可以广泛应用于不同对象,不同的训练阶段,不同训练内容之中,尤其在少年儿童的训练中采用游戏方法,能取得良好的训练效果。

球类运动游戏在发展身体素质水平方面的运用:身体素质练习非常辛苦单调,很容易使练习者产生厌烦抵触情绪。球类运动游戏进入身体素质练习可以改变这种状况,例如对足球运动员,教练员可以赋予长跑一些情景、情节,如“边抛边跑”“沙滩运球跑”等,或者改变单一的跑圈圈,选择越野接力赛跑或者长距离接力赛等游戏。用“蛙跳”“双蹲跳”等游戏发展腿部力量,以“贴膏药”“纵跳躲杆”发展速度,运动协调能力。通过球类运动游戏进行身体素质练习,可以使练习者在轻松、愉快的气氛中达到提高素质,增强体质目的。

球类运动游戏在开展群众性体育活动中的运用:《全民健身计划纲要》明确指出:“为进一步增强人民体质,适应我国社会主义现代化建设的需要,必须采取切实有效的措施,推行

全民健身,发展群众体育运动”。由于球类运动游戏本身来源于人类最基本的运动方式,不经过特殊的学习就较容易被广大的群众所掌握;球类运动游戏绝大部分是集体项目,许多人在一起玩非常快乐。且场地器材比较简单。运动量和运动强度可根据练习者不同年龄,性别和身体状况进行自我控制和调节。因此,球类运动游戏是一项男女老少皆宜,既有竞争性又有趣味性的全民健身活动。



第2章 篮球类游戏

2.1 步伐移动

游戏目的

发展灵敏素质和反应能力,提高步伐移动技术水平。

游戏方法

在平坦空地上,游戏者成体操队形站好(两臂间隔)。成篮球防守的预备姿势,即两脚开立,屈膝降低重心,脚跟稍抬起,两臂侧举,五指分开面向组织者。随组织者的手势做动作,组织者的手向左、右摆动,游戏者就做右、左侧滑步;向前、后摆动,游戏者撤一步做向后滑步或上一步做向前滑步。开始练习时,可以慢一点做单个动作练习,待熟练后,可以快一点或二三个手势连起来做;可按组织者手势做相同方向的动作,或其他步伐移动;也可用其他信号(如掌声、哨声、球的升落)代替手势;可以采用比赛的形式。

游戏规则

1. 按照各种滑步的技术要领做。
2. 做错方向或反应慢者表演一个节目。

2.2 滑步比赛

游戏目的

发展运动协调能力,提高步伐移动水平。

游戏方法

在教室里,按纵行座位分组,在各组左(右)侧纵向走道的前后两端口外各放置一张书桌。各组第一人侧对讲台,左(右)手触纵向走道前端道口外的书桌,两脚左右分开站在纵向走道上。组织者发令后,各组第一人采用横滑步的方法向纵向走道后端滑步,当右(左)手触及纵向走道后端道口外的书桌后,再向纵向走道前端横滑步。往返做4次,先做完的一人取胜,取胜者得1分,然后各组另换一人重复游戏。依此方法,直至各组每人都做完,游戏结束,得分较多的组取胜。此游戏应在篮球滑步教学的基础上进行;游戏前,组织者应讲解并

示范滑步动作,组织大家练习后再进行比赛,在游戏中对出现的错误动作要立即纠正。

游戏规则

游戏时必须按组织者的要求滑步。

2.3 胯下滚球

游戏目的

提高步伐移动的灵活性。

游戏方法

在教室里,把座位摆成数量均等的偶数纵行,每相邻的两行编成一队,各队右侧一行为甲组,另一行为乙组。各队甲组队员在座位右侧纵向走道上两脚左右分开,背对讲台,排成纵队。各队乙组仿甲组动作,面对讲台,在本组右侧纵向走道上站成纵队,各队甲组排头持一个篮球。组织者发令后,各队甲组排头用双手持球从自己胯下向后扔掷,使球沿地面从本组队员胯下向后滚动,甲组排尾接球后,迅速跑到本队乙组排头前面站立,仿甲组排头方法向后扔掷球,使球向后滚动,直至乙组排尾,乙组排尾接球后,迅速跑到甲组排头,再仿前方法扔篮球,如此继续,最先做完的一队取胜。

游戏规则

1. 各队必须从胯下向后扔掷篮球或实心球。
2. 不准用脚向后踢球。
3. 球沿地面向后滚动中,本组游戏者可以用手击球,使球快速滚动。

2.4 两人持球接力

游戏目的

发展灵巧性、协调性,提高步法移动水平。

游戏方法

在场地上画两条相距 10 米的平行线。将游戏者分成人数相等的若干队,两人为一组,每队一个篮球。两人各用一只手共同控制一个篮球,听到口令后,持球奔跑,返回后将球交给第二组,自己站到原队队尾,这样依次进行,最后一组完成后将球交给第一组并将球举起,先举起球的队为胜。



游戏规则

1. 必须两人各用单手共同持球前进,返回时仍须持球。
2. 球落地后,应从原地持好球再前进。

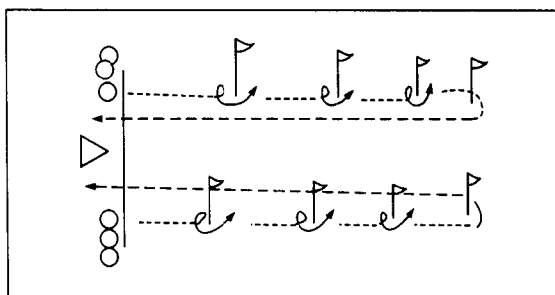
2.5 急停转身跑

游戏目的

发展灵巧性、协调性,培养果断的心理素质和集体主义精神。

游戏方法

画一起跑线,线前每隔 8 米插一根标志杆,共插 4 根,备篮球 2 个、口笛一个。将游戏者分成人数相等的甲乙两队,以横队形式各站在起跑线两侧,本游戏需裁判员 1 名,裁判员发出“预备”口令时,各队排头以高姿起跑预备势站在起跑线后。裁判发出跑的口令后,各排头向前跑出,当跑至标志杆前做急停,然后接做一后转身继续向前跑,直至绕过第四根标志杆,快跑返回起点线时第二位游戏者起动重复上述动作,以各队到达顺序决定名次。第一次徒手做,第二、三次持球做,三局两胜。开始可先慢速跑,否则易失去平衡;离标志杆不要太近,否则易碰杆;标志杆前 8 米跑几步要有一定节奏。



(图 2-1)

游戏规则

1. 急停只许用跳停方法,可两手协助做持球动作加以配合。
2. 急停或转身后向前跑,如碰倒标志杆则重新插好。