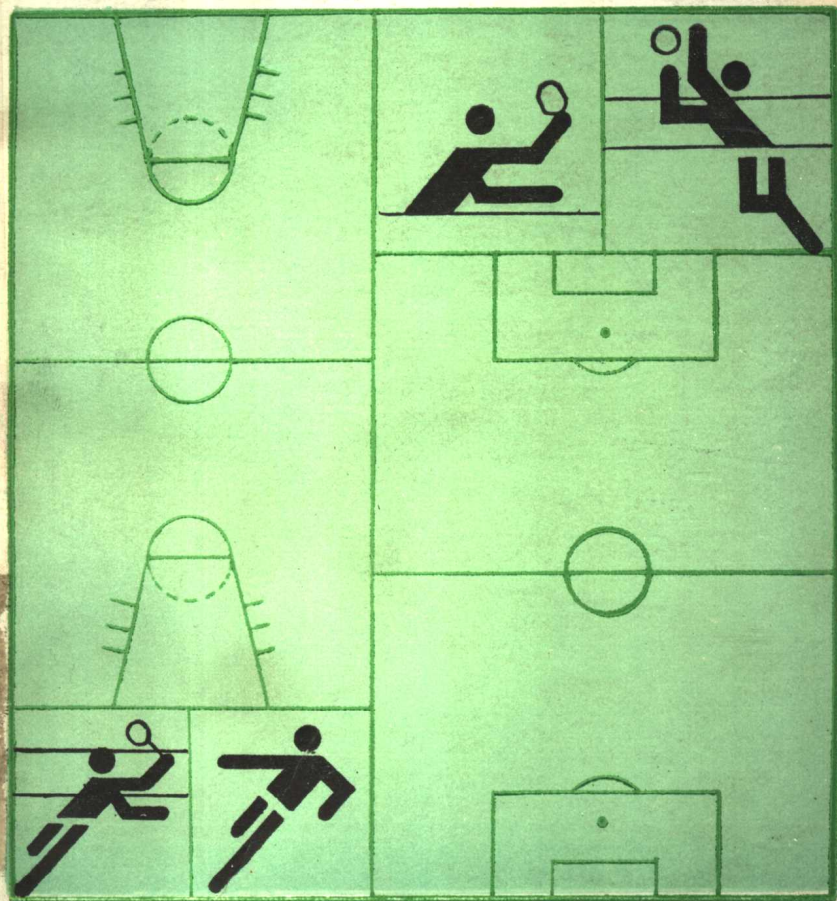


球艺

龚立人 王宾渔 编



群众文化活动读物

球 艺

龚立人 王宾渔 编

湖南文艺出版社

球 艺

龚立人 王宾渔编

责任编辑：邱 昶

湖南文艺出版社出版

(长沙市银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 湖南省长沙印刷一厂印刷

1987年6月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7.5 插页：1 字数：150,000

印数：1—7,800

ISBN 7—5404—0087—0 /G·5

统一书号：7456·7 定价：1.30元

目 录

篮 球

- 一、篮球运动发展简介..... (3)
- 二、基本技术..... (6)
- 三、基本战术..... (23)
- 四、比赛常识及主要规则..... (46)

排 球

- 一、排球运动发展简介..... (59)
- 二、基本技术..... (61)
- 三、基本战术..... (83)
- 四、比赛常识和规则..... (94)

足 球

- 一、足球运动发展简介..... (103)
- 二、基本技术..... (108)

三、基本战术····· (140)

四、比赛常识和一般规则····· (153)

乒乓球

一、乒乓球运动发展简介····· (165)

二、一般理论常识和训练方法····· (168)

三、战术的制定和运用····· (190)

四、比赛的一般规则和方法····· (197)

羽毛球

一、羽毛球运动发展简介····· (205)

二、基本技术····· (207)

三、基本战术和打法类型····· (226)

四、比赛主要规则及其他····· (229)

篮 球

龚立人编写

一、篮球运动发展简介

人类最早开展篮球活动，或者说投篮游戏，是在哥伦布发现美洲（1492年）前五百年。当时，尚处于马亚文化时期的、尤卡坦的马阳印地安人，常把篮子挂在墙上，玩一种投球入篮的游戏，从而成为古代篮球运动（或游戏）的始祖。于是，这种游戏以各种形式在民间广为流传，成了人们，特别是少年儿童喜爱的活动。

现代篮球运动的创始人则是美国的奈·史密斯。一八九一年，由于当时美国学校的体育课呆板、枯燥，已无法引起学生的兴趣，作为麻省春田青年会学校体育教师的史密斯，为了活跃课堂，使体育课重新具有吸引力，他从当地儿童喜欢用球向装桃子的筐内做投准的游戏中受到启发，并综合橄榄球、曲棍球和其他一些球类项目的特点，设计了一种投球入篮，按投掷的准确性计分和决定胜负的游戏，还规定：（1）使用足球式的柔软的圆形球；（2）球必须用手传递，不得用脚踢、拳打、头顶，也不能抱球跑；（3）不能拉、打对方队员；（4）投掷目标要悬挂在空中。因为这种游戏是史密斯发明的，人们就称之为“史密斯球”。

同年十一月，世界第一次篮球比赛在春田学校举行。史密斯博士把十八名学生分成两队，用足球向两个分别钉在体育馆

二楼看台下的柱子上、离地十英尺的桃篮中投掷。比赛开始前，两队分列于球场两端，裁判鸣笛后，将球抛向场地中间，双方队员同时进场抢球，得球后利用互相传递，将球投入篮中。结果，比赛非常成功。由于投掷目标是桃篮，所以人们将之改称为“篮球”。

由于这种“篮球”用桃篮做目标，投中以后，非爬上梯子才能把球取出来，否则就无法继续比赛，所以，到一八九三年，人们开始对此进行改进，用铁圈代替桃篮，从此，篮球比赛时再也不用配备梯子了。开始，比赛双方的出场人数是根据场地大小而定的。后来，把场地规定为长二十六米、宽十四米。一九二〇年以后，又进一步规定比赛双方出场人数各为五人。这些规定一直沿袭至今。

女子篮球运动是一九一七年前后才开展的。一九三八年在罗马举行了第一次欧洲女子锦标赛，一九五三年在智利举行了第一届世界女子锦标赛。从此，女子篮球运动在世界各国也迅速发展起来。

一九五七年以后，篮球运动进入全盛时期。国际篮联已有一百五十个会员国，各大洲都成立了地区性篮联组织，促进了篮球运动的不断发展。

我国的篮球运动最早出现于天津。据史料记载，一八九四年我国第一个篮球场在天津青年会的院子里建成。随后，这项运动在北京、上海、广州等一些教会学校里也开展起来。一九一〇年的旧中国第一届全运会上，男子篮球开始被列为表演项目。一九一三年定为正式比赛项目；同年，中国男篮参加了由

中、日、菲律宾三国组织的远东运动会。从此，翻开了中国篮球进入国际比赛的第一页。

女子篮球于一九三〇年第四届全运会被列为正式比赛项目。一九三三年上海两江女子体育学校篮球队出访日本，开创了我国女篮进入国际篮坛的新篇章。

由于历届反动政府腐败无能，旧中国的篮球运动经历了不光彩的五十年。其间，中国篮球队参加过十次远东运动会、两次奥运会，但都没取得什么成绩。篮球界的一些志士，如“南开五虎”、“师大五虎”，虽有满怀壮志，苦于报国无门。他们代表国家出访比赛，却连回国的旅费也要靠侨胞的捐助和球赛的门票收入解决。

新中国成立后，中国共产党和人民政府十分重视篮球运动的发展。各级体委、工会和共青团组织，不但大力支持和推动群众性篮球活动的开展，而且开始举办大规模的篮球比赛，组织出国比赛。一九五二年举行的全军运动会便设置了篮球项目，一九五四年举办了包括篮球在内的四项球类比赛，一九五九年的第一届全运会，篮球更是主要项目之一。尤其是一九五四年《新体育》杂志社开展的有关篮球战术问题的讨论，统一了体现“积极、主动、快速”的快攻战术和紧逼盯人防守的指导思想。这些，对形成我国篮球运动的技术战术风格，推动我国篮球运动的普及与提高，都产生了深远的影响。从此，我国篮球运动迅速发展起来。

早在一九四九年和一九五〇年，我国就曾派出篮球队，参加了第十届世界大学生夏季运动会和世界大学生第二次代表大

会的比赛。一九五九年，我国男篮在“狠、快、准、实”的技术风格和“以我为主、以攻为主”的战略思想指导下，先后战胜了欧洲劲旅匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚等队；我国女篮也战胜了苏联国家青年队，引起了国际篮坛的重视，扩大了我国篮球运动在国际上的影响。

六十年代，由于盲目地跟着别人后面跑，失掉了自己的技术战术风格，高大队员的素质和技术又始终上不去，加上后来“文化大革命”的冲击，训练瘫痪，使我国篮球运动的发展基本上处于停滞的状态。直到一九七二年五项球类运动会后，恢复了国内外的比赛，情况才逐渐好转。

粉碎“四人帮”后，国家召开了三次训练工作会议，确定了三、五年内赶上一般国际水平的目标，并进一步研讨了我国篮球的技术风格，提出了“积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确”的十六字方针，使我国篮球运动走上了稳步前进的道路。从第九届亚洲男篮锦标赛以来，我国男队已连获三届冠军，成为亚洲男篮劲旅；我国女篮在第十一届亚运会上通过顽强的拼搏，力挫南朝鲜队，夺得魁首，并在第二十三届奥运会夺得铜牌，跨入世界强队的行列。

二、基本技术

篮球技术是篮球运动发展过程中形成的各种动作的总和，可分为进攻技术和防守技术两大部分。它们包括脚步动作、传球、接球、投篮、运球、突破、防守对手、抢球、打球、断

球、抢篮板球等。

(一) 脚步动作

脚步动作是篮球比赛中队员的位置、方向、速度等变化时，所采用的各种移动方法的通称。其目的是为了争取时间和空间的主动。因此，必须掌握快速多变的脚步动作，才能有效地完成进攻和防守任务。

1、起动

起动是队员改变静止状态的一种方法。突然快速地起动，能有效地摆脱防守者。动作要领：在基本站立姿势的基础上，上体迅速向起动方向倾倒，与起动方向同侧的脚迅速迈步，异侧脚用前掌内侧短促有力地蹬地，再加上腰部力量，使身体迅速移动。

2、跑

(1) 侧身跑：是为了在跑动时观察场上情况并随时准备接球而采用的一种跑动方法。动作要领：头部和上体转向来球方向，脚尖和膝盖朝着跑动方向，不要减速。

(2) 变向变速跑：是在跑动中突然改变方向并加快速度以摆脱对方防守的一种方法。变向与变速结合运用并配合虚晃动作，效果更好。动作要领：从右向左变向时，上体稍前倾，同时右脚前掌内侧用力蹬地，腰部随之扭转，上体向左前倾，移动重心，左脚向左前方跨出一小步后，右脚迅速向左腿的倾前方跨出一大步，加速跑动；加速时上体稍前倾，突然加快步频，用力向后蹬地；减速时，上体稍后倾，加大步幅，前脚掌

用力抵住地面。

3、跳

(1) 双脚起跳：多用于跳球、投篮、抢篮板球以及抢断来自各种方向的球。动作要领：膝关节快速弯屈，抬头，两臂弯屈并用力向前、向上摆动，同时双脚用力蹬地，膝、踝关节充分伸展。

(2) 单脚起跳：多用于移动中，一般都有短的助跑。动作要领：充分利用助跑的惯性力量，起跳前的最后一步稍大于前一步，起跳腿微屈前送，并有弹性地从脚跟过渡到脚尖着地，摆动腿向前向上积极摆动，当身体重心经过支撑点时，摆动腿伸直与起跳腿合并。

4、急停

急停是队员在跑动中突然制动的一种方法。急停不仅能直接摆脱防守，而且可以衔接脚步动作的各种变化，从而更有效地完成攻守任务。常用的急停有两种：

(1) 跨步（两步）急停。要领：急停时先向前跨出一大步，同时重心下降，身体稍后坐，第二步落地时两膝深屈，身体稍侧转，前脚掌内侧着地，体重由两脚支撑。

(2) 跳步（一步）急停。要领：急停前，用单脚或双脚跳起（不要太高），上体稍后仰，两脚平行或前后同时落地，屈膝，体重由两脚支撑。

5、转身

转身是队员以一脚为中枢脚，另一脚向任何方向移动的动作。移动脚从中枢脚前面跨过叫前转身，移动脚从中枢脚后面

跨过叫后转身。要领：转身时，体重要移到中枢脚上，并以中枢脚的前脚掌为轴，要移动脚的前脚掌内侧蹬地，借助上体移动进行转身，后转身时，还要用臀部下坐的力量帮助旋转，身体重心不要上下起伏。

6、滑步

滑步是防守的基本步法之一。其特点是易于保持身体平衡和向任何方向移动，有利于堵截对方的进攻路线。

(1)横滑步：两脚平行站立，两膝弯屈，两臂微屈于体侧。向左滑步时，右脚掌内侧用力蹬地，体重移至左脚，右脚向左脚移动。当右脚落地时，左脚迅速向左滑动，保持原来的站立姿势。

(2)前、后滑步：身体姿势与横滑步相同，只是两脚前后站立，向前滑时，后脚用力蹬地，前脚迅速跨出，后脚迅速跟上，向后滑则相反。

7、后撤步

这是变前脚为后脚的一种方法，多用于防持球队员切入之时。要领：用前脚掌内侧蹬地，加上腰部扭转，将前脚撤向斜后方，再与滑步或交叉步联接，以阻截对方切入路线。

8、交叉步

这是为调整防守步法和位置所采用的一种方法，常用于防守中失去正确的防守位置之时。交叉步向右转动时，左脚用力蹬地，迅速从右脚前向右交叉跨出，上体随之右转，左脚落地后，右脚迅速向右后侧方跨出，再与滑步、后撤步联接。

9、后退跑

这是由攻转守时采用的步法。要领：跑时用前脚掌蹬地，膝稍屈，上体稍后仰，抬头平视，保持身体平衡。

（二）传球

传球是比赛中运用较多的一项技术，它是组织进攻的纽带，随着篮球技术的发展，传球的方式也越来越多。

1、双手胸前传球

这种传球方法迅速有力，准确性较高，便于同其他动作相结合，适用于中距离。要领：双手持球于胸前，五指自然分开，两拇指成八字形，握球的后侧方，以手指指根以上部位触球，手心空出，两肘自然下垂体侧，上体稍前倾，两腿自然前后或左右站立。传球时，前臂迅速向传球方向伸出，用手指和翻腕的力量将球传出（图1）。

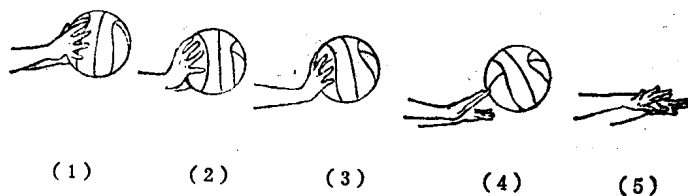


图 1

2、双手头上传球

这种传球方法出球点高，多用于传给内线队员或接到高球后迅速回传。要领：持球方法同双手胸前传球。两肘稍弯曲将球举在头上，用前臂和手腕、手指的力量将球传出，若距离较

远，可加上腰、腹和腿的力量。

3、双手低手传球

这是一种近距离的，可向前、侧、后进行的传球方法，多用于策应和运球交叉掩护时。这种方法常与转身切入的假动作结合运用。要领：双手持球于腹前或腹侧，指尖向下，上体前倾做好护球动作，用手腕和中指、无名指、小指稍用力拨球，将球柔和地传出。

4、反弹传球

这种传球方法多用于近距离且离防守者较近时。要领：可用单手或双手传球，关键在于选择球的着地点。如果防守人在自己与同伴之间，则球的击地点应在防守人的脚旁或稍后一些。一般应在传球人距离接球人三分之二的地方。球反弹起的高度最好是在接球队员的腰部。传球时手腕、手指用力要大。

5、单手肩上传球

这种方法速度快，准确性高，多用于远距离。最好左右手都能进行。要领：右手传球时，两脚前后站立，右脚在后。传球时将球向右后引在右肩上方，身体稍向右转，右臂迅速向前挥动，利用前臂、手腕和手指的力量将球传出。若距离较远，则可加大右臂后引程度，同时用右脚蹬地和腰部扭转的力量将球传出。传球后身体重心随之移到左脚上。

6、单手体侧传球

这是一种近距离的隐蔽传球方法，多用于向内线队员传球。要领：先是双手持球，传球时将球移至右手，右臂摆向身体右侧，用手腕和手指的力量传球。可直接传出，也可反弹传

出。可向左、右跨步。

7、行进间传球

这是一种为了加快进攻速度，缩短传球时间而采用的传球方法。行进间传球的动作基本与原地传球相同，但须注意与脚步动作的协调配合，判断好同伴的位置及移动速度。

8、跳起传球

这种方法常在切入投篮或急停跳投遇到防守者阻拦时运用。此外，也用于在抢篮板后或跳起接高球后，为了缩短传球时间而在空中直接将球传出。要领：与原地传球相同，但跳起后须用腰腹力量控制身体平衡，并须有敏锐的判断力与预见性。

（三）接球

接球是一项重要的基本技术。只有接好球，才能进行其他持球进攻的动作；同时，它又是抢篮板球和断球技术的基础。

1、双手接球

这是最基本、最常用的接球方法。要领：面对来球，两臂自然伸出迎球，手指自然分开，两拇指成八字形，两手成半圆状，手指触球的同时，两臂随球后引至胸前。如来球高于胸部，则手指向上；若来球低于胸部，则手指向前或向下。

2、单手接球

可接到双手接不到的困难球，具有更大的灵活性。要领：接球的手、臂伸向来球方向，手指触球时，手臂随来球顺势后引，同时另一只手立即扶球成双手持球姿势。也可用接球手手