

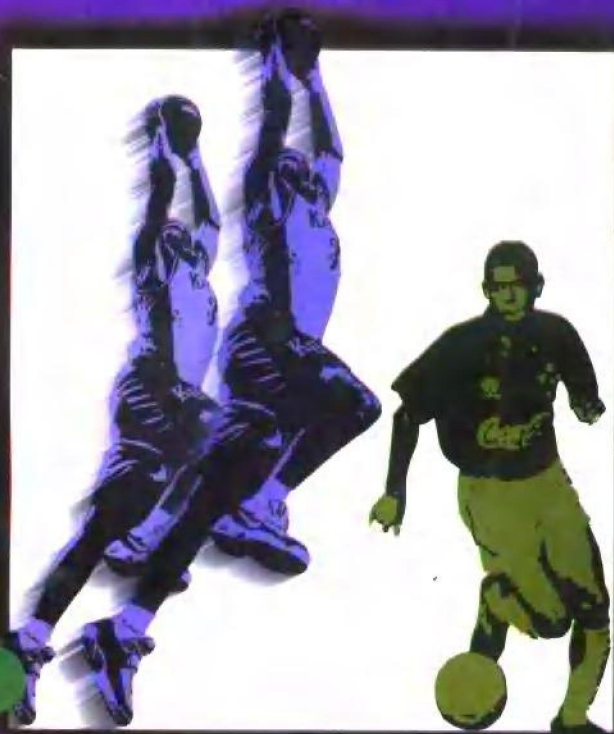
伴 您 健 身 从 书

足球·篮球·排球

入门捷径

(附竞赛规则)

北京大学体育教研部 编



北京体育大学出版社

· 伴您健身丛书 ·

足球·篮球·排球

入门捷径

北京大学体育教研部 编

李 杰、张 剑
陈 敏、黄彬彬 执笔

北京体育大学出版社

策划编辑：董英双

审稿编辑：鲁 牧

责任编辑：董英双

插 图：叶 莱

责任校对：青 山

责任印制：长 立 张玉萍

图书在版编目 (CIP) 数据

足球·篮球·排球入门捷径/北京大学体育教研部编
著·北京：北京体育大学出版社，1997.3

(伴您健身丛书)

ISBN 7-81051-130-0

I. 足… II. 北… III. ①足球运动—普及读物②篮球运动—普及读物③排球运动—普及读物 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 16718 号

足球·篮球·排球入门捷径

北京大学体育教研部编

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路 邮编：100084)

秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

印张 10.875 定价：13.80 元

1997 年第 1 版

1997 年 3 月第 1 次印刷

印数：7000 册

ISBN 7-81051-130-0/G·115

内 容 提 要

足球、篮球、排球合称三大球，是在世界范围内极为流行的运动项目。书中针对广大爱好者的兴趣和锻炼需要，分三编分别介绍了足球、篮球、排球的发展概况；基本技术及教学训练法；基本战术及竞赛策略；竞赛规则及裁判法。为初学者入门提供了循序渐进的教程，也为欣赏这些比赛提供了参考知识。

编委会名单

顾 问：林志超 王谦培

主 编：郝光安 鞠传进

副主编：胡京翔 田敏月 董英双

编 委（按姓氏笔划先后排列）

丘 震 刘承鸾 李 杰

李士信 李德昌 李 海

李佐武 张 剑 吴尚辉

周田宝 武文珠 徐帮志

黄彬彬 彭 芳 曾玉华

前 言

《全民健身纲要》的颁行，给广泛、持久地组织和指导国民进行健身运动，提高全民体质，吹来了一股强劲的东风，这股东风也吹进了校园，给学校体育的改革带来了契机，提出了新的要求。

首先，随着社会上体育场馆向社会开放，学校的体育场馆也纷纷在课余向师生和社会敞开了大门，如何针对师生运动兴趣和社会体育需要，开展有组织地教学辅导活动，加强学校与社会的体育交流，是学校体育的新课题。

其次，考虑到全民健身的长期性与科学性，以学校体育为基础，着力培养学生走向社会后，自觉参与体育锻炼的意识和自我运动的能力，确立终身体育的观念，是时代的要求和未来的召唤。

我们作为国内外知名的高等学府——北京大学的体育教师，面对新的形势，应该抓住机遇，深化体育教学改革。对于传统的重视运动技术教学，轻视理论知识传授；着重课堂考核，忽视体育意识、体育习惯和体育能力培养的短线体育加以改革，引入益于学生个性发展的体育兴趣教学，编写教辅读物，充实学

生的理论知识，强化学生体育意识和体育能力的培养，确立终身体育的观念，使之成为立足学校，面向社会的长线体育。

《伴你健身丛书》就是在教学改革的促动下，组织教师研究教学大纲和《全民健身纲要》精神，从体育运动兴趣出发，强化学生体育技能的尝试之举。丛书的选题立足学校，面向社会，选择了人们喜闻乐见的太极拳、剑、游泳、健美、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、武术等项目。从自学和业余训练需要出发，对学生可以起到教学参考书的作用，对于一般群众可以用以自学而快速入门。

我们相信，掌握了娴熟的运动技能，在运动中不断获得乐趣和荣誉感的人，必将是终身体育的参与者，也必会是全民健身运动的积极分子。我们谨以此套丛书奉献给社会，为全民健身尽绵薄之力。

由于我们的尝试在全国高校尚属首例，虽然用心良苦，但限于经验，书中如有不足和疏漏，恳请读者批评指正。

鞠传进

1996年5月于北京燕园

目 录

第一编 足 球	(1)
第一章 足球运动概述	(3)
第一节 足球运动简介	(3)
第二节 世界足球运动发展简况	(5)
第三节 我国足球运动发展简况	(9)
第二章 足球基本技术	(13)
第一节 无球技术	(14)
第二节 有球技术	(16)
第三章 足球基本战术	(67)
第一节 足球战术的分类	(67)
第二节 比赛阵形	(69)
第三节 进攻战术	(77)
第四节 防守战术	(85)
第五节 定位球战术	(86)
第六节 战术教学与训练	(88)
第七节 足球比赛原则及指导与对策	(89)
第四章 足球规则简介	(97)

第二编 篮 球	(121)
第一章 篮球运动概述	(123)
第一节 篮球运动简介	(123)
第二节 篮球运动起源与发展	(125)
第三节 我国篮球运动发展概况	(126)
第二章 篮球基本技术	(128)
第一节 脚步动作	(129)
第二节 传、接球	(137)
第三节 投篮	(145)
第四节 运球	(153)
第五节 持球突破	(159)
第六节 个人防守技术	(162)
第七节 抢篮板球	(166)
第三章 篮球基本战术	(169)
第一节 基础配合	(169)
第二节 快攻战术的基础配合	(179)
第三节 人盯人防守与进攻人盯人防守	(186)
第四节 区域联防与进攻区域联防	(189)
第四章 篮球规则及裁判法简介	(194)
第一节 比赛通则	(195)
第二节 违例及其罚则	(199)
第三节 侵人犯规、技术犯规及处理	(205)
第四节 名次排列	(207)

第三编 排 球	(209)
第一章 排球运动概述	(211)
第一节 排球运动简介	(211)
第二节 我国排球运动简况	(212)
第三节 世界排球运动简况	(213)
第二章 排球基本技术	(216)
第一节 准备姿势和移动	(216)
第二节 发球技法	(221)
第三节 传球技法	(228)
第四节 垫球技法	(234)
第五节 扣球技法	(240)
第六节 拦网技法	(245)
第三章 排球基本战术	(249)
第一节 个人战术	(249)
第二节 集体战术	(254)
第四章 排球技、战术练习方法	(288)
第一节 技术练习方法	(288)
第二节 战术练习方法	(318)
第五章 排球竞赛规则	(323)
第一节 排球竞赛方法和规则简介	(323)
第二节 裁判员职责及法定手势	(327)

第一编

足球

第一章

足球运动概述

足球是在世界范围内广泛开展的体育运动。它以其场面宏大，竞争激烈，对抗性强的特点，吸引着无数球迷争相观战。足球场上的胜败牵动着亿万观众的心，也促使人们走进绿茵场，投身到趣味无穷的足球运动中。

第一节 足球运动简介

足球的正式比赛每队 11 人，在长方形平坦的场地上进行。该场地长 105 米，宽 69 米，两端线正中各设有球门。比赛时，双方在拼抢中不断互换攻守：攻方队员尽力把球带近对方球门，争取射球入门得分；守方队员努力抢截对方的球，阻挠对方队员带球或传球接近自己的球门，并防止对方射球入门。比赛以射球入门的多少判定胜负。

足球全场比赛分上下两半时进行，上、下半时各

45 分钟。除经裁判员同意外，中间休息时间不得超过 5 分钟，下半时双方互换场地。规则规定上下半时开始比赛及每进一球后，在中圈开球时，双方队员应站在本方半场内。

比赛进行中，除守门员在本方罚球区内允许用手触球外，其它队员均不得用手及臂部触球，只准许用身体及其它部分采用踢、停、顶、运、抢截等方法相互配合，以达攻守目的。

比赛因故暂停后，根据比赛暂停的原因，可由某方队员在场内踢定位球恢复比赛（如踢球门球、角球、任意球等）。当球越出边线则由对方队员用手掷球入场继续进行比赛。在特殊情况下，由裁判员坠球继续进行比赛。罚直接或间接任意球时，一般就地进行。但队员在本方罚球区内犯规，判由对方罚直接任意球时，则在距球 11 米处踢“罚球点球”。

当队员踢球时，同队队员在球的前面，又在对方半场内，在他与对方端线之间对方队员又少于 2 人，这个队员若有接球的企图或干扰比赛就算越位，判由对方队员在越位地点踢间接任意球。

由于足球比赛参加的人数多、场地大、比赛时间长、技术复杂、战术多样，在比赛中，不仅要求运动员具有强壮的体魄、快速的奔跑能力和勇猛顽强的战斗意志，而且还要求运动员在有对手阻挠的情况下完成复杂的技术动作和战术配合。

经常参加足球运动,能有效地发展身体素质,增强体质,提高人体各器官的机能。长期参加足球运动还有助于培养勇敢顽强、机智果断、坚毅不拔、勇于克服困难和团结互助、热爱集体、遵守纪律等优良品质。学校开展此项运动,不仅有助于增强学生体质,培养学生体育技能,还有利于活跃校园气氛,丰富学生生活。

第二节 世界足球运动发展简况

一、现代足球运动源于古老的游戏

公元前,中国就有了用脚踢球的游戏,并且作为军事训练项目之一,在欧洲古时有苏里特游戏、萨依游戏等,虽然名称各异,时期有早有晚,游戏方法不同,但都属于足球游戏的一种。

当时的球、游戏方法与现在的足球运动不同。根据有文字记载的史料,世界最早的球是中国古代的“鞠”——内充毛发之物,外裹皮革之“毬”。其他国家还有用布做的甚至用瓜果当球踢的。另外,根据史书的记载,最早发明灌气的球也是起源于中国。

公元16世纪以后,足球游戏在欧洲一些国家盛行起来。尤其是1800年以后,英国军队对传播足球运动起了很大作用,他们所到之处,便以足球游戏,当

地人很快也接受并学会了这一游戏。

二、足球俱乐部成立

1857 年英国成立了第一个足球俱乐部。1863 年在伦敦成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会，从这时开始正式称此项运动为足球运动，因此一般都把 1863 年作为足球运动的开端。并且认为足球运动起源于英格兰。

1863 年以后，欧洲一些国家纷纷成立足球协会。1885 年英格兰首创了职业足球俱乐部，并成为合法化。后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利等国也取得了合法地位。由于相互之间进行比赛，形势的发展迫切需要成立一个世界性的足球组织。1904 年 5 月 21 日在巴黎，法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、荷兰、丹麦等国的有关人士聚集一堂，发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会，英文缩写为“PLFA”。

三、足球规则诞生

1864 年，英国剑桥大学为了适应本国各学校比赛而综合制定了一个简单的规则，当时称之为剑桥大学规则。规则虽然很简单，但这是世界足球史上第一

部较为统一的足球竞赛规则。尔后的几十年间，又补充修订了这部规则——规定场上队员只许用脚踢球；每队上场队员为11人；增加了比赛用球的规格、球门横梁、球门网和球门大小的规定；裁判员使用哨子执行裁判；允许守门员在本方罚球区内用手触球；守门员服装与场上队员应有区别；罚踢球点球，对方罚球时必须退出9·15米；越位规定等等。

四、足球进入奥运会

从1900年开始，足球运动被正式列为奥林匹克运动会的比赛项目。当时只有英、法两国参加比赛，英国获得冠军。1904年，在美国举行奥运会，当时也只有加拿大、美国队参加。到了1908年奥运会时，参加的球队多了起来，增至8个队，但都是一些欧洲国家的球队。从1924年起，南美洲国家的足球队才开始参加奥运会的足球比赛。这一届冠军由乌拉圭队获得，一改了欧洲国家的足球队独霸天下的局面。

因国际奥委会规定只有业余运动员才能参加奥运会的足球比赛，致使一些职业足球明星被排斥在外，因此各国无法派出实力最强的队参加比赛。