

冰雪运动丛书

冰球

韦迪
主编

教育出版社

G7862.3
4

393201

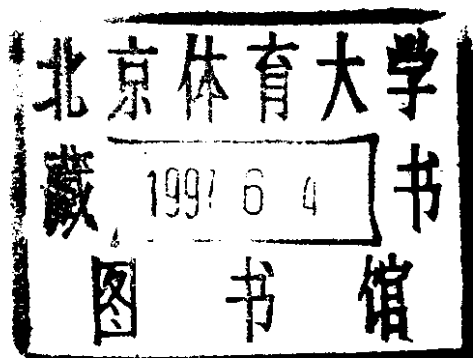
● 冰雪运动丛书 ●

T2108/02

冰 球

韦迪 主编

王石安 王尔 宝永武 副主编



辽宁教育出版社

1995年·沈阳



北体大 B00072216

393201

辽新登字 6 号

冰雪运动丛书

冰 球

韦迪 主编

王石安 王尔 宝永武 副主编

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市北一马路 108 号) 凤城市报社印刷厂印刷

字数:80,000 开本:787×1092 1/32 印张:4

印数:1—2000

1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑:林 炜

插 图:知己

封面设计:曹太文

责任校对:宗娇

ISBN 7-5382-4038-1/G · 3207

如发现印装质



北体大 B00072216

● 冰雪运动丛书 ●

编委会:(按姓氏笔画)

于	宁	韦	迪	王石安
王	尔	王孟林		龙春生
曲	励	邸	阳	宝永武
杨家声		郭亦农		赵雁红
唐桂萍		曹国林		程心红

本册著者:邸 阳 于 宁 宝永武

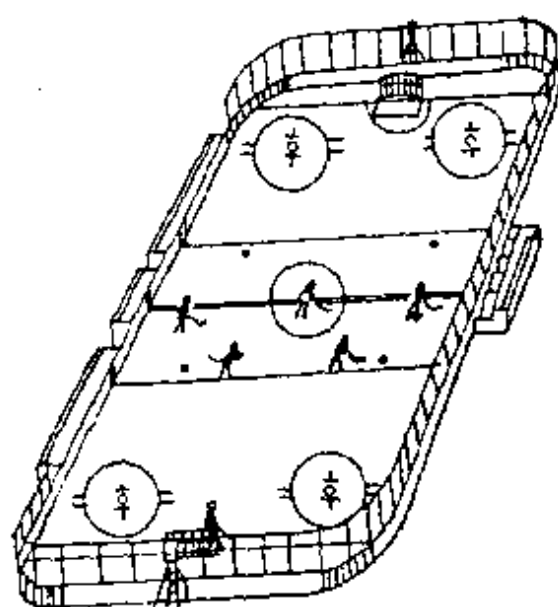
目 录

第一章 冰球运动概述.....	1
第一节 冰球运动的产生与发展.....	2
第二节 我国冰球运动的现状.....	4
第三节 冰球运动的发展趋势.....	6
第二章 冰球的基本技术和战术.....	9
第一节 滑行技术.....	9
第二节 杆上技术	23
第三节 守门员的技术和战术	32
第四节 基础战术	37
第五节 攻守战术	49
第三章 身体训练及全年安排	72
第一节 少年儿童的身体训练及其它	72
第二节 冰球运动员全年训练的安排	79
第三节 陆上专项身体素质训练	81
第四节 冰上专项身体训练	86
第四章 冰球运动的有关知识	92
第一节 装备与器材	92
第二节 冰球规则分析	95
第三节 冰球裁判法简介.....	108

第一章 冰球运动概述

现代冰球运动是滑冰和打球相结合的集体对抗性竞赛项目。比赛在规定的场地中按冰球特有的竞赛规则进行,允许合理冲撞,运动员脚穿特制的冰球刀,全身着护具,护具外面罩以外服,手持符合规定的冰球杆,两队力争把扁形硬橡胶制成的冰球射入对方球门。双方出场队员各六人,其中守门员一人,后卫两人,前锋两人,中锋一人。每场比赛分三局进行,每局实际比赛时间为 20 分钟,局间休息 15 分钟,最后以三局攻入对方球门球的多者一方为胜。

冰球场地长 61 米,宽 30 米,四角为圆弧形,半径为 8.5 米。围绕场地的板墙应用木料或塑料制成,其高度从冰面算起



图一一1

为 1.22 米,在两端线界墙内 4 米处各设有铁管制冰球门一个,球门后披挂线绳织成的球门网。(图一一1)

每局开始比赛及进定球后在中圈开球点争球,另外的争球在其它八个争球点或争球点的纵向想像连线上进行。

比赛进行中,守门员可在本方半场内球门线前用手接球用身体压球,但时间不得超过 3 秒钟。队员不得用手握球,用脚将球踢入对方球门无效。

冰球规则比较严密,处罚等级按犯规性质及程度分为七类;小罚出场 2 分钟,大罚出场 5 分钟,违反纪律出场 10 分钟,严重违反纪律离场,特别严重违反纪律离场,取消比赛资格,罚任意球。

第一节 冰球运动的产生与发展

冰球运动是深受广大群众喜爱的冬季运动项目之一。经常从事冰球运动可以有效地增强速度、力量、耐力、灵敏等身体素质;能提高神经系统的灵活性,对内脏器官,特别是呼吸和循环系统有良好的影响;有助于培养勇敢、坚毅、顽强的意志品质和团结战斗、不怕疲劳、不怕困难、连续作战的精神,能提高机体对疾病和严寒的抵御能力。

冰球运动起源于加拿大。1783 年,在加拿大的英国留学生罗伯逊,把英国的曲棍球移到冰上,创造了一种新的冰上运动——冰球。但当时在冰上打球是不穿冰刀的。

1855 年加拿大的安大略省金斯顿开始流行一种冰上游戏,游戏者脚上绑着冰刀,手持曲棍在结冰的湖面追逐打击用圆木片制成的冰球。当时双方参加的人数不限,场地也没有限

制,只用两根木杆竖立在冰上作门的标志,将木球打过两杆之间为胜一球,这就是最初的冰球运动。

此后,每方参赛的人数由规定的 11 人改为 9 人,又改为 7 人,最后改为 6 人。场地四周用木制的墙围成长方形,球杆与球也不断改进,比赛速度逐渐提高,随之流行于整个加拿大,进而发展到美国与欧洲。

1908 年在德国柏林举行了第一次欧洲国家冰球赛,并在法国巴黎成立了国际冰球联合会,总部设在奥地利首都维也纳。

冰球比赛在 1920 年被列为第 7 届奥林匹克运动会竞赛项目,加拿大队轻取冠军。

第 1 届冬季奥林匹克运动会是 1924 年 1 月 26 日至 2 月 4 日在法国沙莫尼举行的,冰球被列为正式比赛项目。在这次比赛中,加拿大冰球队以其独特的打法和高超的技术、战术的配合,以绝对的优势战胜了美国、英国、瑞典等队,获得第 1 届冬季奥林匹克运动会冰球冠军。

在 20 多年后,由于冰球运动不断被各个国家所重视,原苏联、捷克斯洛伐克、美国、英国等国家的冰球水平也不断提高,与加拿大队经常互有胜负。

目前,世界冰球强队盛行的战术风格,基本上可分为欧洲型和北美型两种:欧洲型打法细腻,讲求配合,战术灵活多变;而北美型则个人技术突出,强调身体阻截和强行突破,射门意识强,防守积极,善于抢夺反弹球。后来,原苏联队在欧洲型打法的基础上又突出身体素质的训练,以快速、多变、密切配合与技巧相结合为特点,形成了一种新的风格,多次夺得世界冠军。苏联队的这些特点,近年来又逐渐为美国、加拿大等国所借鉴,出现了欧、美互相融合的新型风格。其特点是刚柔相济,

全攻全守。

除冬季奥运会冰球比赛之外,世界冰球锦标赛按水平分为 A、B、C 三组进行,每组 8 个队,目前还有世界青少年冰球锦标赛、欧洲冰球锦标赛、欧洲少年冰球锦标赛、亚洲、大洋洲地区青少年冰球锦标赛。

近年来,随着冰球运动的不断发展,女子冰球运动也开始发展起来,首先是从加拿大开始的,随后是捷克斯洛伐克,日本及中国等国家也相继兴起。现已被列为第 18 届冬奥会项目。

国际冰球联合代表大会是国际冰球组织的最高权力机构,已有近四十个国家入会。冰联分欧洲区和太平洋区。每四年举行一次国际冰联代表大会,研究决定关于规则、裁判工作、训练工作的修改问题及举办世界性比赛事宜。

第二节 我国冰球运动的现状

作为现代体育竞赛项目的冰球运动,在我国只有六十多年的历史。1935 年 1 月 26 日在北京举行的第 1 届华北冰上运动表演大会上,曾设有冰球表演赛。中华人民共和国成立后,我国的冰球运动得到了迅速的发展。尤其是在哈尔滨、长春、齐齐哈尔、吉林、牡丹江、沈阳等地有许多教师、中小學生、职工冰球爱好者,因陋就简,因地制宜地举行冰球活动。而后相继成立了哈尔滨的冰雪队和长春的白熊队,对我国冰球运动的发展起到了积极的推动作用。

全国首届冰上运动会于 1953 年在哈尔滨举行。有中国人民解放军、东北地区队、华北地区队、西北地区队和火车头体

协队等 5 个单位参加冰球比赛。

全国冰球赛自 1955 年起由国家体委主办,每年一次,1957 年开始分成年组和少年组。1958 年成年组开始分甲乙级分别进行比赛。

捷克斯洛伐克维特科维茨“班尼克”冰球队和日本冰球队于 1956 年底和 1957 年初先后来访,各进行了五场比赛,结果我队皆负,最多的一场输了 26 个球。由几个队的优秀队员组成的中国联队也各输一场,比分分别为 0:15;0:16。这两年与外国队共赛 30 场,我队没胜过一场。

1960 年,我国冠军队哈尔滨队迎战当年世界冰球锦标赛的第五名民主德国冰球队,虽然失败了,但比分差距缩小了,是 0:3。1966 年,波兰国家冰球二队(水平相当于当时世界锦标赛 B 组队)来我国进行 7 场比赛,我队取得 6 胜 1 平的战绩。从比赛中看出,我队开始形成了“快速、灵活、敢打敢拼”的技术风格。

我国第一座室内人工制冷冰场,是在 1968 年建成的,设置在首都体育馆内比赛大厅活动地板下。接着在长春、哈尔滨、吉林、齐齐哈尔相继建成了人工制冷冰球馆,为我国冰球运动技术水平的提高创造了有利条件。

1982 年,我队在美国世界冰球邀请赛上胜日本队,平美国队,负加拿大队,获得亚军。美国队和加拿大队都是当年世界冰球锦标赛的 A 组队。

1986 年 3 月,在日本札幌市真驹室内运动场举行的第 1 届亚洲冬季运动会上,中国队在全部 6 场比赛中以 5 胜 1 平的好成绩荣获本届冬运会冰球比赛的冠军,在中国冰球史上第一次获得国际冰球比赛的金牌,为祖国和人民争得了荣誉。

从 1972 年到 1994 年,我国冰球队共参加了 19 届世界冰

球锦标赛,曾6次打入B组,目前处于B组下游水平。但由于苏联的解体,许多独联体国家参加C组比赛,对中国队的B组地位构成了极大的威胁。

目前,我国冰球运动与世界先进水平相比仍有很大差距,究其原因是多方面的。如队伍的训练水平、管理水平、队员的文化层次及敬业精神等。另外,场地设施的严重不足,使众多的冰球爱好者得不到活动的场所,器材配备的昂贵使名人望而却步,再加上中小学生学习负担过重,企业追求经济效益,致使冰球人材逐年下降,从而使选才面过窄,没有更多的挑选余地,在没有达到普及的基础上希望提高成绩有着极大的局限性。还有一个原因是我国冰球裁判水平亟待提高,否则会在一定程度上影响队的技术、战术的发展。总之,要提高我国冰球运动的水平,进入世界前列,必须引起全社会和有关部门的充分重视,要经过相当一段时间的努力才能达到。

第三节 冰球运动的发展趋势

一、高速度是现代冰球运动首要的发展趋势。近年来,世界冰球锦标赛各组别的争夺都越来越激烈,而速度之争是最明显的争夺,是比赛制胜最关键的因素。高速度在比赛中表现在以下几个方面:

(一)队员在比赛中高速度奔跑,进行接应、选位、抢断、突破。

(二)技术动作衔接自如,转换灵活,各种技术动作的速率快。

(三)在高速度中进行穿梭式的跑动,在复杂的情况下,巧

妙而准确地完成传接球和射门的配合。

(四)在攻防战术转换上,推进速度快,回防积极、迅速,攻防阵型组织得快,转换得好。

(五)换人动作快,次数频繁,使队员有充沛的体力来实现比赛中的高速度。

总之,现代冰球比赛是在高速中进行的,技术、战术在高速中发挥与选用,无论是进攻还是防守,都要在高速中进行较量,赢得时间去夺取胜利。

二、频繁的身体阻截和冲撞,是现代冰球打法的重要标志。现代冰球比赛中,身体接触越来越频繁,冲撞的程度也越来越激烈。对抗技术发挥的好坏,直接关系到防守的成功率。队员在防守过程中,广泛地应用身体阻截技术和冲撞技术有以下几个明确的目的:一是为了获得球权,由守转攻;二是为了造成“死球”,以便对球权进行重新争夺,进而达到破坏对方的进攻节奏,限制对方在速度上和技巧上发挥优势;三是为了在精神上给对手造成威胁,使对手在动作上出现失误。由于这种硬式的打法在比赛的争夺中明显地产生着良好的效果,所以,当今世界各强队都十分重视这一技术的掌握与运用,以此来提高防守水平。

三、全攻全守型战术是现代冰球运动攻防战术的发展方向。在现代冰球比赛中,不论是进攻还是防守,都是进行全攻全守的总体作战。在整个比赛的攻防进程中,场上的队员都通力合作、奋力拦截,形成一个统一的作战整体。进攻时,全部压上,每个队员按当时所处的位置与对手进行争夺,努力完成职责,或给同伴创造条件,除局部场面外,实现总体上的攻击。防守时,积极阻截、回追迅速,防守队型组织得快,在防守中有时是进行区域的联防,有时是盯人防守,有时是配合防守。总之,

场上攻防布局的实现,都是场上队员集体活动的结果。全攻全守型战术的出现,是现代冰球运动迅速发展和技、战术水平日益提高的产物。它要求场上所有队员,为实施某种战术进行积极地配合,围绕着一个统一的作战方案行动。每个位置上的队员都应能攻善守,具有多面手的特点,有时甚至包括守门员也要配合进攻。

四、高超的控制球技术,是实施战术配合的重要保证。若想掌握比赛的主动权,就必须掌握高超的控球技术。比赛中经常出现运球过人强行突破、直追球门,给对手造成极大威胁的场面,因此,运球过人技术成为控制球技术中最困难也是最关键的技术。其次,在高速中不失时机、快速、准确地完成传接球动作,也是控制球技术中的重要一环。此外,在攻区的进攻中,要通过巧妙、默契的配合,制造有利的射门条件和机会并争取射中球门。不将球控制好就轻易地射门,容易丧失球权,丢掉进攻得分的机会。

从运球过人到传接球、到射门,这些都是控制球技术的重要内容,是实施战术配合的重要保证。以俄罗斯(即前苏联)为代表的欧洲型打法,非常注重基本功的训练,特别是控制球技术的训练与运用,早以为世界冰坛所青睐。

第二章 冰球的基本技术和战术

冰球技术是完成冰球战术的基础。任何一个战术意识、行动和集体的配合,都需要扎实的基本技术作保证。技术动作越熟练,完成质量越高、执行战术时的成功率也就越高。整队的攻守战术应根据队的技术水平和对手的实力而制定,而基本技术和基础战术则是每个学习冰球的人所必须掌握的。

第一节 滑行技术

滑行技术在复杂的冰球运动中是最主要的环节、最基本的技术,也是完成冰球练习的关键。滑行技术包括:起跑、向前直线滑行、曲线滑行、倒退滑行、转身滑行、倒退压步转弯和综合滑行等。

滑行术语:

支撑脚:正在支撑身体的脚。

蹬冰脚:在冰上用力蹬冰的脚。

自由脚:没有接触冰的那只脚。

滑行脚:正在滑动的那只脚。

滑行侧:和滑行脚同一侧的身体部分。

压步:曲线滑行时,在圆外侧那只脚蹬冰结束后,以支撑脚前交叉向内压步,同时支撑脚蹬冰。

方向转换:行进间从正滑变倒滑及由倒滑变正滑的动作,转体时交换脚步。

右转弯:顺时针方向的转弯。

左转弯:逆时针方向的转弯。

内 刃:用脚的内侧刀刃着冰。

外 刃:用脚的外侧刀刃着冰。

一、关于平衡

(一) 站立时的平衡

定义 运动员在静止站立时,身体重心必须均匀落在两脚上。

运用 争球和在门前争夺位置。

动作要领

两脚左右开立,与肩同宽。有些人认为再大分开站立会更稳。但是如果这样站立,对方队员会利用裁判不注意的时候很容易绊一下刀,致使站立不稳甚至跌倒。另外会造成既不易转动又不能快速起动。

练习程序

两脚与肩同宽。左右开立于冰面上;由另一队员推动向前滑行。

(二) 直线滑行时的平衡

定义 滑行者的身体重心必须落在滑行脚的刀刃上。

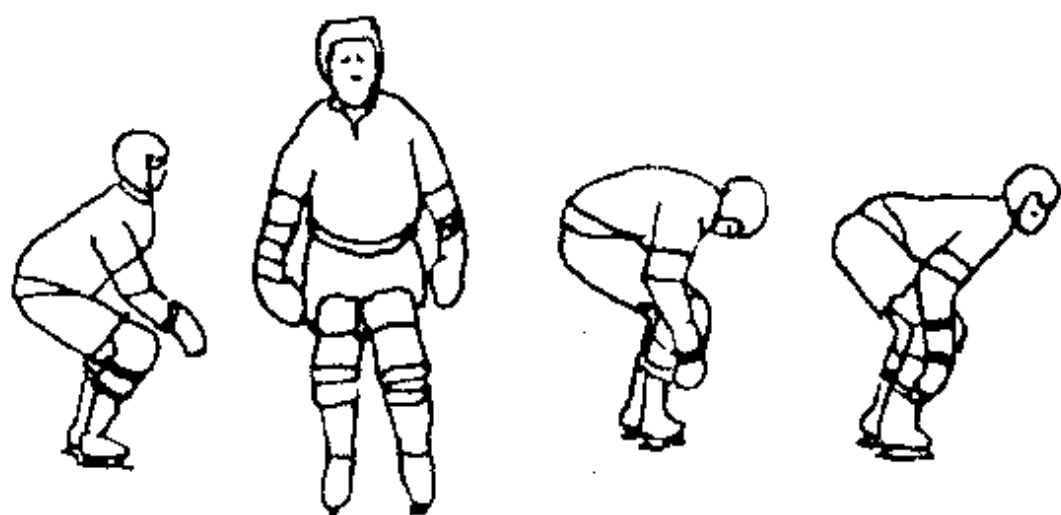
运用 由于冰刀与冰之间有一定的摩擦力,运动员必须不断的蹬冰,并保持身体平衡,这样才能越滑越快。保持平衡对运球、传球、接球和射门是很有利的,即使在冲撞时也不易跌倒。

动作要领

首先要学会使踝关节立于刀刃上滑行,两脚交替滑行,胸和身体重心落在滑行脚上,臀部降低成半坐的姿势。并保持这一姿势进行滑行。(图二-1)

避免错误

1、上体不要前倾太多而使胸肩重心超出冰刀,体重落在冰刀的前端,会使腿部产生不必要的紧张,不能很好的维持身体的平衡。(图二-2)



图二-1A

图二-1B

图二-2A

图二-2B

2、不要使踝关节立于刀的外刃或内刃,否则将会失去平衡,刀刃和小腿应当成一直线。(图二-3)

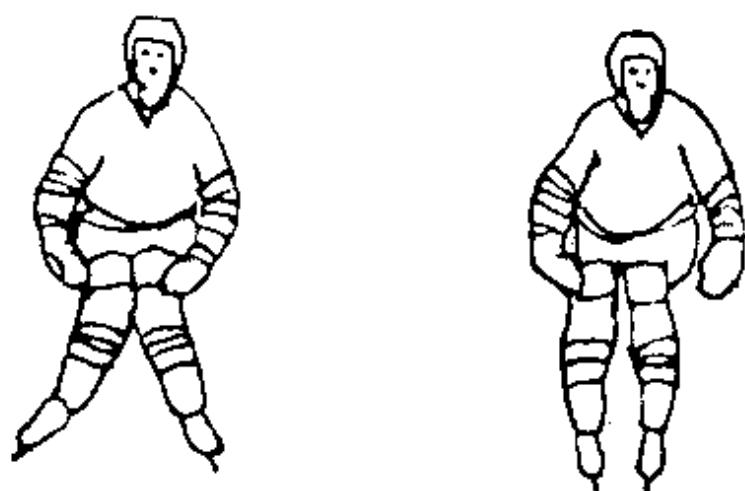
练习方法

提高平衡能力,首先要练习单脚滑行。在保持平衡的情况下。至少直线滑行 20 米,这样来掌握直线滑行的平衡能力。

(三) 转弯滑行时的平衡

做转弯滑行时,必须掌握特殊的倾斜技术,以保证身体重心的平衡。

作用



图二-3

转弯时如能保持好平衡,则很容易运球,充分运用好离心力的作用,还能增加滑跑的速度。

动作要领

在压步转弯时,如向左压步,身体向右倾斜,体重落在右脚上。左膝伸展,向左蹬冰、右脚冰刀则用外刃滑行,左腿向侧蹬冰结束,体重完全移到右腿,左腿蹬冰后抬离冰面,在右脚上做交叉压步。学会使身体重量放在滑行脚上方,这将使冰刀深深地刻在冰上。在赛前做准备活动时,运动员往往顺边板能够很好的滑行,但他们一到墙角时,就慢下来,这是因为他们在转弯时,没能保持好平衡和压步技术的缘故。

易犯错误

1、转弯内侧肩部低下,如果在高速滑行过程中,做内侧肩部低下的急转弯时,就会滑倒,这是因为身体重心落到了冰刀的外侧。

2、转弯时,上体过分的前倾,就像直线滑行时的错误一样,身体会失去平衡,应当是深屈膝,臀部低,背成反弓形。