

橄榄球 技术图解

[日] ベースボール・マガジン 社編



人民体育出版社

G849.2

392849

1

橄榄球技术图解

[日] ベ-スボ-ル-マガジン 社编

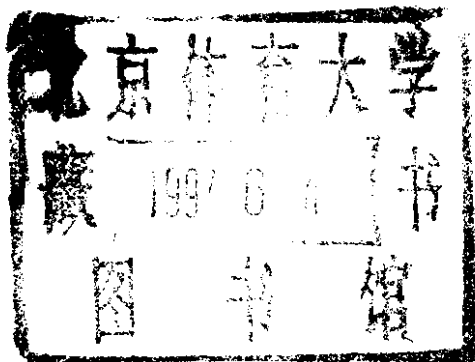
何 阳

译

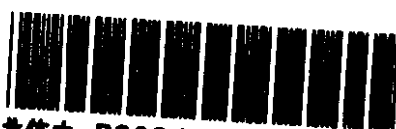
曹锡璜 吴 卫

审校

7/16/28



人民体育出版社



北体大 B00064882

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

橄榄球技术图解/日本棒球杂志社编; 何阳译.

北京: 人民体育出版社, 1996. 9

ISBN 7-5009-1371-0

I. 橄… II. ①日… ②何… III. 橄榄球运动-运动技术-图解 IV. G849.219-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 16295 号

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 7 $\frac{24}{32}$ 印张 200 千字

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—2000 册

*

ISBN 7-5009-1371-0/G · 1272

定价: 10.00 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)

橄榄球运动简介

橄榄球、英文名称为 Ruglog Football，是 19 世纪 20 年代发源于英国的一项体育运动，距今已有 170 多年的历史。经过漫长岁月的演变，发展成为当今的英式橄榄球和美式橄榄。本书介绍的是在世界大多数国家开展的英式橄榄球。

在所有的球类项目中，橄榄球比赛参赛人数最多、场地最大、身体对抗也最为激烈，故其观赏性也较强。它对运动员的速度、耐力、柔韧性、协调性及爆发力等都有较高的要求，特别是能培养勇敢坚毅、机智灵活、吃苦耐劳的意志品质。

英式橄榄球 (Rugby football)，运动员不穿护具，基本上采用足球运动员的服装，故有软式橄榄球之称。上场队员每队由 15 人组成，8 个前锋、7 个后卫。规则规定上场队员不许替补，即使因队员受伤或被罚出场，替补人数也是有限制的，且换下场的队员不得再上场比赛。全场比赛为 80 分钟（上、下半场各 40 分钟）。其得分办法为：①攻入对方场区达阵得分为 5 分；②达阵得分后，在球门线前 25 米线上，加踢一次定位球或反弹球，如射中得 2 分；③对方犯规，罚踢任意球，射中得 3 分。

比赛开始时在中线踢定位球开球。开球队的队员应站在中线后面，而防守队的队员则要站在本方 10 米线的后面。每次得分后由对方在中线重新开球，继续比赛。

根据规则规定，传球时，不得向前传，只能回传或横传。比赛中不得冲撞或阻挡不持球队员，而对持球队员可以采用抓、抢、摔等方法阻碍其前进，并可进行合理冲撞。如严重犯规要由对方队员在犯规地点罚踢任意球；一般犯规则要在犯规地点进行争球。

在我国，随着社会和经济的不断发展，橄榄球运动已逐渐为人们所了解，通过电视屏幕可以欣赏到一些精彩的、高水平的比赛。但总的来说对这项运动大多数人还不很熟悉，甚至非常陌生。为此我们选择了日本棒球杂志社编写的《橄榄球技术图解》一书进行翻译出版，目的在于通过本书使广大读者对此有所了解。希望读者在看完本书后，能够喜爱这项集勇敢、力量和智慧的运动。

术语解释

正集团争球 (SCRUM. 司克兰)

这是当比赛中出现犯规时，双方进行争球的方法。它是由双方队员在场内低头抵肩顶架而成。

拉克 (RUCK)

当比赛中球落在场地上时，双方各有一个或更多的队员站在一起，使身体互相接触、密集在球的周围而形成的。

冒尔 (MAUL)

双方各有一个或更多的队员站在一起，使身体互相接触、密集在持球队员的周围而形成的。冒尔是在持球者与对手相撞时一种有效的进攻手段。

达阵得分

指队员在对方极阵内首先压球触地而得分。

挽球

指队员在本方的极阵内首先压球触地。挽球后通过反攻踢或正集团争球重新开始比赛。

巧接

也称马克，是指队员在本方的 22 米区域内，以单脚或双脚站立的姿势接住对方的踢球。接球时发出“马克”的喊声。

拍前

指队员用手或手臂把球拍向对方的死球线方向，或者是球碰触到队员的手或手臂向死球线方向飞去。故意拍前属犯规行为。

抛前

指持球队员向对方死球线方向投球或传球。故意抛前属犯规行

为。

拍阻

将对方刚踢出的球用手拍阻下来的动作。

图示说明

W—边锋

C—内锋

SO—接锋

SH—传锋

F—侧锋

L—链锁球员

H—钩球员

P—支柱

No. 8—8号球员

FB—最后卫

原版说明

原书名 ラグビー

著者 ベ-スポ-ル-マガジン社

原出版者 ベ-スポ-ル-マガジン社

本书由日本国ベ-スポ-ル-マガジン社授权出版发行
版权所有、不得翻印

图书出字：01—1995—003 号

目录

第一部分 基本技术篇	(3)
第1章 橄榄球的基本特点和要求.....	(5)
第2章 手处理球	(11)
第3章 踢球	(25)
第4章 跑动	(33)
第5章 冲撞	(41)
第6章 争边球	(51)
第7章 正集团争球	(57)
第8章 拉克和冒尔	(65)
第9章 各个位置的技术和素质	(71)
第10章 橄榄球运动员的身体训练.....	(77)
第二部分 全队战术篇	(83)
第1章 球队	(85)
第2章 前锋的战术	(93)
第3章 后锋的战术.....	(111)
第4章 全队的战术配合.....	(131)
第5章 训练计划的制定和准备.....	(155)
第三部分 规则篇	(163)
第1章 橄榄球的竞赛特点.....	(165)

第2章	运动员与裁判员	(169)
第3章	比赛时间和比赛的进行	(175)
第4章	得分的方法	(183)
第5章	极阵和反攻踢	(191)
第6章	比赛中的技术规则	(197)
第7章	正集团争球、拉克、冒尔	(215)
第8章	越位和在位	(223)
附录	严重犯规与罚踢	(235)

目录

第一部分 基本技术篇	(3)
第1章 橄榄球的基本特点和要求.....	(5)
第2章 手处理球	(11)
第3章 踢球	(25)
第4章 跑动	(33)
第5章 冲撞	(41)
第6章 争边球	(51)
第7章 正集团争球	(57)
第8章 拉克和冒尔	(65)
第9章 各个位置的技术和素质	(71)
第10章 橄榄球运动员的身体训练.....	(77)
第二部分 全队战术篇	(83)
第1章 球队	(85)
第2章 前锋的战术	(93)
第3章 后锋的战术.....	(111)
第4章 全队的战术配合.....	(131)
第5章 训练计划的制定和准备.....	(155)
第三部分 规则篇	(163)
第1章 橄榄球的竞赛特点.....	(165)

第2章	运动员与裁判员·····	(169)
第3章	比赛时间和比赛的进行·····	(175)
第4章	得分的方法·····	(183)
第5章	极阵和反攻踢·····	(191)
第6章	比赛中的技术规则·····	(197)
第7章	正集团争球、拉克、冒尔·····	(215)
第8章	越位和在位·····	(223)
附录	严重犯规与罚踢·····	(235)

第一部分

基本技术篇



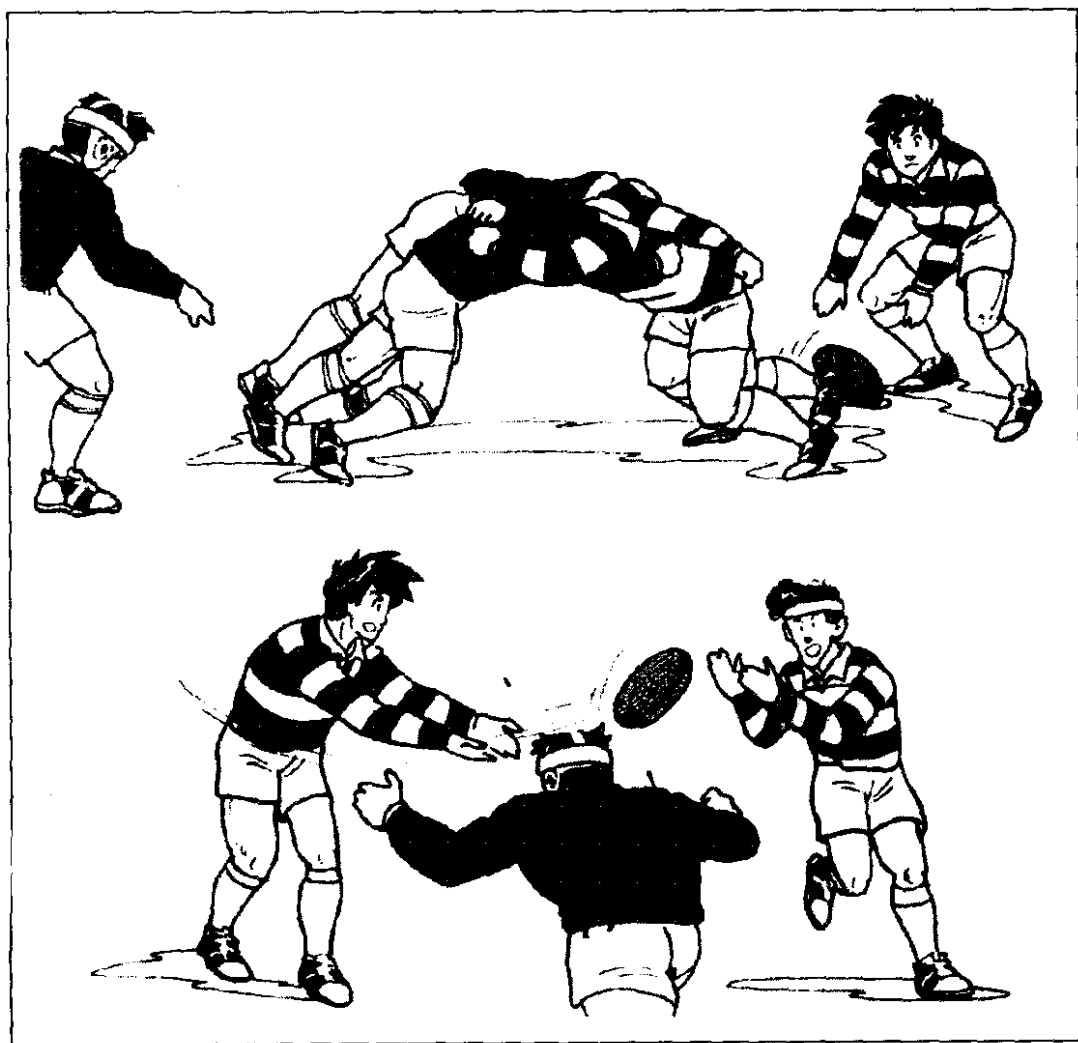
第 1 章

橄榄球的基本

特点和要求

橄榄球是流行于世界许多国家的饶有趣味、且极具观赏性的一种体育运动。它是从足球中变化而来的可以用手抱球跑的体育项目。橄榄球比赛时双方各出 15 名队员，通过相互之间的跑动传球、以及冲撞等动作来突破对方的防守，以达到得分的目的。全场比赛共 80 分钟（上、下半场各 40 分钟），最后以得分多的一方为胜方。

初次观看橄榄球比赛的人往往会因场上参赛队员过多等原因而感到场面错综、不得要领，但当你熟悉了以后就会觉得比赛并不复杂，而且规则也较简单。其实橄榄球比赛就是队员持球向前跑动，遇到对手的阻拦时，将球传给后边的同伴，再寻找机会得分。比赛中没有严格的规则限制，队员可以有很大的发挥余地。出现犯规时，通过正集团争球（指争球时，双方队员在场内低头抵肩，互相争取把投进的球踢给在后面的本方队员的争球方法）或罚踢使比赛重新开始。



简单来说，橄榄球比赛有四个要素。即：向前推进、协助进攻、两人间的传球配合、向对方施加压力以及顶住对方的压力。具备了上述的四个要素，就具备了参加比赛并争取获胜的基础。

(1) 向前推进

比赛时全队 15 个人都要努力地向前进，不论是拿球进攻时，还是在正集团争球、争边球、拉克及冒尔时都要如此。要有哪怕向前一步也要争取的精神，只有本队的前进才能迫使对手后退。



(2) 协助进攻

在橄榄球比赛中，同队队员之间的相互协助配合是非常重要的，在总数三十个人的赛场上，持球前进的不过是其中的一个人。其他队员此时的任务就是协助持球同伴。特别是在正集团争球、拉克及冒尔时，仅靠个人的力量是不够的，需要同伴间的齐心协力才能产生出巨大的力量。另一方面，当自己持球时，也要争取得到同伴们的支援，只有依靠集体的力量才可能抓住得分的机会并争取比赛的胜利。