

体育运动技术口诀

主 编 冯官秀 李秀梅

海国增 卢义亮

下 册



吉 林 人 民 出 版 社

《体育运动技术口诀》编委会

主 编	冯官秀	李秀梅	海国增	卢义亮
副主编	邢鸿儒	焦汝相	刘笑舫	杨新生
编 委	聂洪超	魏保强	赵 华	董锡河
	刘合中	吴登峰	路 广	丁 峰
	赵延武	张海军	陈国柱	马素媛
	牛全义	李运良	杨宗平	张士林
审 定	冯官秀	李秀梅	海国增	卢义亮

内 容 提 要

本书是根据我国学校体育的教学内容而编著的一本《体育运动技术的口诀》。书中编著的体育项目为田径、体操、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、手球、网球、羽毛球、举重、武术等十二项。按照项目的先后，分为十二章进行编排。全书共九十个节，分为上、下两册。对每章每一节每一个单项技术动作的叙述形式是按照动作要领、技术重点、易犯错误、产生原因、纠正方法等五个方面进行的（举重一章对技术动作点的叙述，增加了练习作用）。其特点是文字叙述的简练、准确、生动、形象，能抓住技术、战术的实质。它是我国各类大、中、小学体育教师和专业、业余运动队的教练员、运动员从事体育教学和训练工作的必备的专业教科书，也是学生学习的各个体育项目的技术指南。

编 者 的 话

《体育运动技术口诀》是一种文字简练、叙述透彻、语意深长、生动形象地表达人们所要表达问题的简练易记的文字方法。它是中华民族用智慧创造的一种科学、实用的对体育运动技术的叙述形式。

用简练明确的口诀对体育运动技术进行概括，可扼要而又深刻地刻划出技术动作的要领、重点和难点，使得技术动作易懂易记、有利于学生对运动技术、技能和战术的学习、掌握、巩固与提高。符合体育教学中集中概括与精讲多练的教学原则。自有学校教育以来，《体育运动技术口诀》在教育者心中，它与教育工作者心口相印，延续至今，是中华民族宝贵文化遗产中的重要组成部分。

在多年的体育教学实践中，由于我们深刻地认识到了口诀教学在体育教育中的地位与作用，又注意到了它在教学活动中所产生的良好影响，所以，编著了这本较为完整的《体育运动技术口诀》一书。以此奉献给从事体育教育和关心、热爱体育事业的同行们。如果它能够对大家的体育教学与训练工作有所启示和帮助的话，那将是我们最大的荣幸和欣慰。

我们知道，体育教学和业余、专业运动代表队训练的主要环节是由讲解、示范和练习三个部分所组成的一个完美的统一体。讲解和示范的目的是为了有效的指导学生的学习。在“精讲多练”的原则下，如何做到简明扼要、条理清楚、重点明确、难点突出、生动形象、寓意深刻又具有很强的感

染力，使学生做到易懂、易记，产生浓厚的学习兴趣，是提高教学质量的重要标志，《体育运动技术口诀》正符合这一要求。

为了方便读者，节省运用时的查找时间，我们按体育的项目依次排列内容。它们是田径、体操、游泳、篮球、排球、足球、乒乓球、手球、网球、羽毛球、举重、武术等十二个项目，共十二章九十节，分为上、下两册。相信它一定能够成为广大同行们的良师益友，相信它对于提高体育课的教学质量，提高运动队的训练水平，一定会起到很好的作用。

在本书编著的过程中，作者对每个技术项目的动作要领、技术重点、易犯错误、产生原因和纠正方法都进行了认真的推敲，力求针对性强、准确性高。

本书的编著工作还得到了北京体育大学张义霄、李安格二位教授的赐教与关怀，在此特向他们表示感谢。全书最后由冯官秀副教授、李秀梅副教授、卢义亮副教授、海国增讲师等四人统稿、定稿。副主编邢鸿儒同志对全书的文字修辞做了大量的工作。

由于本书包括项目较多，每个项目的论述可能不十分详尽，甚至还会出现疏漏、谬误，诚恳地希望读者提出批评与建议，以便再版时修正。

编 著 者

1995年3月于郑州

第六章 足球运动技术口诀	(1)
第一节 无球技术	(1)
第二节 有球技术	(8)
第三节 足球战术	(67)
第四节 各位置队员和裁判员的职责	(72)
第七章 乒乓球运动技术口诀	(75)
第一节 准备姿势与握拍法	(75)
第二节 发球与接发球	(78)
第三节 攻球	(79)
第四节 推挡球	(87)
第五节 弧圈球	(88)
第六节 搓球	(91)
第七节 削球	(93)
第八节 放短球	(97)
第八章 手球运动技术口诀	(99)
第一节 脚步动作	(99)
第二节 传接球	(107)
第三节 射门	(114)
第四节 突破	(123)
第五节 运球	(126)
第六节 个人防守	(129)
第七节 封球、打球、抢球、断球	(131)
第八节 战术基础配合	(135)
第九节 区域联防和进攻区域联防	(142)
第十节 人盯人和进攻人盯人	(145)
第九章 网球运动技术口诀	(148)

第一节	网球基本技术	(148)
第二节	网球战术	(162)
第十章	羽毛球运动技术口诀	(166)
第一节	握拍法	(166)
第二节	发球与接发球	(167)
第三节	击球方法	(173)
第四节	步法	(190)
第五节	羽毛球战术	(198)
第十一章	举重运动技术口诀	(205)
第一节	标准动作的技术原理及应用	(205)
第二节	专项辅助动作	(208)
第三节	举重教法	(234)
第十二章	武术运动技术口诀	(256)
第一节	长拳	(256)
第二节	简化太极拳	(280)
第三节	少年拳	(297)
第四节	初级拳	(309)
第五节	初级长拳第三路	(337)
第六节	初级剑术	(365)
编后记		(398)

第六章 足球运动技术口诀

第一节 无球技术

在一场 90 分钟的足球比赛中，扣除各种情况下的死球而停止比赛的时间外，基本上还有 60 分钟左右的纯比赛时间。根据资料统计，在一场比赛中，控制球能力强的队员，所能控制球的时间也只有两三分钟，其它时间都是在无球的情况下活动的。这些活动，除了用调整位置、走步和慢跑外，都需要使用无球技术去完成。所以，无球技术在足球比赛中是非常重要的，应根据比赛中的需要积极跑动。在平时的教学与训练工作中应该切实抓紧抓好对无球技术的训练。

一、起动

动作要领：

低姿重心快前移，	步幅稍小快步频，
蹬地伸展髋膝踝，	后蹬推动体前移，
双臂配合快摆动，	短时发挥最高速。

技术重点：

直体身体低姿势，	步幅稍小高频率。
----------	----------

易犯错误：

上体前倾未直起，	髋膝踝处伸不直。
----------	----------

产生原因：

技术动作不熟练，	概念要领不清楚。
----------	----------

纠正方法：

低姿上体要垂直，
三个关节一条线，

蹬地重心要前移，
前掌用力牢牢记。

二、跑

(一) 快速跑

动作要领：

上体稍稍向前倾，
大腿抬至最高处，
加大步幅快步频，

摆臂配合抬大腿，
前掌用力快扒地，
三个关节一条线。

技术重点：

身体前倾抬大腿，

步幅加大高步频。

易犯错误：

不能及时移重心，

蹬地无力臀后坐。

产生原因：

技术概念不清楚，

腿部无力蹬地慢。

纠正方法：

经常练习腿部力，
蹬地向前移重心，

强调蹬地要迅速，
髋膝踝部要伸直。

(二) 曲线跑

动作要领：

周围情况善观察，
内侧膝盖稍外展，
内侧外掌外侧内，
需要转身快转向，

身体向内稍倾斜，
外侧膝盖稍内扣，
用力蹬地侧前跑，
同样方法异侧跑。

技术重点：

内侧外掌一着地，

外侧内掌用力蹬，

两脚用力要一致，
易犯错误：

身体重心太靠后，
产生原因：

身体太直未侧倾，
纠正方法：

动作要领讲清楚，
两脚按照部位蹬，

(三) 折线跑

动作要领：
细观眼前空位置，
身体重心快跟上，

技术重点：
转体快速移重心，

易犯错误：
双脚蹬地无力量，

产生原因：
动作概念不清楚，

纠正方法：
牢记折线跑要领，

向左转弯左膝屈，

(四) 侧身跑

动作要领：
上体转向有球方，

双眼注视球位置，

技术重点：

身体快速向前移。

未能移向跑动方。

双腿蹬地无力量。

上体侧倾猛蹬地，
蹬地同时重心移。

上体突向一侧转，
异侧脚掌用力蹬。

异侧脚掌用力蹬。

重心前移不迅速。

髋部前移动作慢。

注意蹬地前移体，
向右转体左腿蹬。

上体转向有球方，
脚尖对准跑方向。
易犯错误：

起动动作不迅速，
身体重心前移慢。

产生原因：

思想准备不充分，
蹬地无力高重心。

纠正方法：

思想高度要集中，
前腿快抬后脚蹬。

髋膝踝在一条线，
双腿配合要协调。

(五) 插肩跑。

动作要领：

两人并肩跑动时，
接触一侧肩探出。

插入对手上胸部，
同侧手臂勿摆动。

逼迫对手难移动，
争抢位置或夺球。

技术重点：

低姿快速前探肩，
斜插上体要及时。

易犯错误：

探肩跟脚步缓慢，
蹬地无力步幅小。

产生原因：

探肩蹬腿不一致，
重心靠后有阻力。

纠正方法：

探肩同时前跨步，
后腿蹬地要迅速。

摆脱之后猛加速，
臂腿配合要一致。

(六) 后蹬跑。

动作要领：

重心下降体后移，
以膝为轴快频率。

脚跟蹬地离地面，
注意不要向高抬。

双臂张开轻摆动，	双眼紧盯球去向。
技术重点：	
上体后倾重心降，	以膝为轴高频率，
脚跟着力半半记，	双臂张开轻摆动。
易犯错误：	
高抬大腿频率慢，	全掌着力重心前。
产生原因：	
没以脚跟先着力，	上体没有向后仰。
纠正方法：	
身体重心越下肢，	上体后仰快摆臂，
后退前脚掌抬起，	膝部为轴高频率。

三、急停和转身

(一) 正面急停

动作要领：	
一脚迈出前掌蹬，	重心下降体后倾。
后腿微屈稍开立，	支撑身体要平衡。
技术重点：	
迈出脚掌速蹬起，	重心下降体后倾。
易犯错误：	
后腿不屈重心前，	两腿之间距离宽。
产生原因：	
腿直概念不清楚，	腰腹控体不牢固。
纠正方法：	
重心下降膝微屈，	多练腰肌背肌力，
双脚前掌紧贴地，	双臂协调控身体。

(二) 转身急停

动作要领:

重心下降稍前屈,	转身同时稍倾体,
前掌外侧快蹬地,	脚尖指向转身方,
如向左转右脚迈,	脚掌内侧猛蹬地,
转过身体稍前倾,	双脚制动重心稳。

技术重点:

左转左脚为中枢,	右脚蹬地速制动,
向右转身右脚轴,	左脚右前速跨步。

易犯错误:

身体前冲力太大,	快速蹬地力不够。
----------	----------

产生原因:

急停上体未抬起,	转身移髋速度慢。
----------	----------

纠正方法:

重心快移中枢脚,	上体稍微向上提,
蹬地同时速转体,	制动重心两脚间。

(三) 前转身

动作要领:

两腿开立稍屈膝,	重心移向轴心脚,
后脚前掌快蹬地,	上步制动体平衡。

技术重点:

蹬地旋转掌为轴,	后脚腿体快转移。
----------	----------

易犯错误:

轴心脚掌易移动,	身体重心起伏大。
----------	----------

产生原因:

重心未放轴心脚,	上体放松未控体。
----------	----------

纠正方法:

轴心脚膝稍弯屈， 身体重心及时移，
牢记腹肌稍紧张， 转体双膝要弯屈。

(四) 后转身

动作要领：

两脚开立稍屈膝， 轴心脚蹬快捻地，
异侧脚抬快后转， 转够角度双腿屈。

技术重点：

轴心脚掌快捻地， 身体后转要及时。

易犯错误：

捻地脚跟未抬起， 后转身体速度慢。

产生原因：

身体重心太靠后， 后转身体姿势高。

纠正方法：

上体前倾重心移， 轴心脚跟先抬起，
两个膝盖微微屈， 后转以髋带动腿。

(五) 身体假动作

动作要领：

身体虚晃要逼真， 控好身体移重心，
虚晃之后顺叉步， 动作突然定奏效。

技术重点：

虚晃动作要逼真， 移体动作要迅速。

易犯错误：

身体动作不协调， 虚晃迟顿上步慢。

产生原因：

身体协调柔韧差， 虚晃动作不熟练。

纠正方法：

多练灵活协调性，
左右移动速度快，
虚晃强调上体移，
顺步叉步要及时。

第二节 有球技术

在快速激烈对抗的条件下，准确地完成技术动作的关键部分就是有球技术，它是足球技术的重要内容。个人有球技术的熟练程度，直接关系到集体战术配合的成败。所以，它是比赛能否取胜的决定因素，需要在平时的教学与训练工作中抓细、抓好。

一、踢球

踢球是运动员有目的的用脚的某一部位把球击向预定的目标，它的动作结构包括助跑、支撑脚的站位、踢球腿的摆动、脚触球、踢球的随前动作几个部分。踢球部位包括脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧、脚尖、脚跟等，是足球运动的主要技术之一。

（一）踢球的动作结构

1、助跑

动作要领：

身体快速向前移，
最后一步适当大，
摆动速度渐加快，
调整人与球关系，
增大摆动腿距离，
送髋摆膝击准球。

技术重点：

助跑必须要快速，
摆腿切记要充分。

易犯错误：

摆腿用力不充分，
产生原因：

身体重心前跟慢。

支撑脚没用力蹬，

身体重心稍靠后。

纠正方法：

抬腿摆动踢球时，

支撑脚蹬要充分，

蹬摆动作要协调，

上体随摆前跟进。

2、支撑脚站位

动作要领：

两膝关节稍弯曲，

身体平稳能前移，

支撑脚站球侧后，

踢球腿摆能自如。

技术重点：

支撑脚站球侧后，

身体平稳能前移。

易犯错误：

重心偏离支撑脚，

重心太高起伏大。

产生原因：

动作要领未掌握，

站位没有稍屈膝。

纠正方法：

按照规定去站位，

身体重心支撑脚，

站好位置稍屈膝，

随时准备体前摆。

3、踢球腿的摆动

动作要领：

支撑腿跨步向前，

摆动腿顺势后摆，

支撑脚落髋为轴，

大腿带动小腿摆，

脚至球上快发力，

踢球速度要快速。

技术重点：

支撑脚落髋为轴，

大腿带动小腿摆。

易犯错误：

重心未放支撑脚，

影响摆腿之速度。

产生原因：

身体重心太靠前，

摆腿后拉幅度小，

致使前摆无速度，

腿体配合不协调。

纠正方法：

支撑脚掌紧贴地，

摆腿以髋作为轴，

摆腿同时体前移，

支撑脚蹬要有力。

4、脚触球

动作要领：

触球刹那腕紧张，

脚背击球后中部，

作用力过球中心，

击球平直且有力。

技术重点：

踝部紧张掌后仰，

脚背击球后中部，

摆腿迅速且有力，

用力通过球中心。

易犯错误：

上步位置未站准，

致使出球两边偏。

产生原因：

助跑站位太慌忙，

触球位置偏两侧。

纠正方法：

支撑脚站球侧后，

摆腿通过球中心，

脚背触球要果断，

大腿带动小腿跟。

5、踢球的随前动作

动作要领：

触球送髋体前移，

缓冲踢球惯性力，

方向力量控制好，

保持身体要平衡。