

目 录

第一章摇足球.....	圆
足球运动发展史.....	圆
足球运球技术新发展.....	源
足球战术.....	苑
足球运动员技术等级标准	员
足球裁判用的哨子的来历	员
现代足球运动的生日	员
世界超大型足球场	员
第二章摇篮球	苑
篮球的来历	苑
篮球的比赛方法	苑
篮球“三对三”竞赛规则	苑
篮球规则改变史	苑
篮球规则的诞生	猿
篮球基本规则	猿
篮球基本技巧	猿
篮球运动起源	猿
打篮球 教你突破的四种方法.....	猿
盖帽有秘诀	猿
篮球竞赛规则 原原比赛场地	源

篮球竞赛规则	源
篮球规则	缘
名星与篮球	缘
第三章摇网球	远
网球运动发展史	远
网球知识介绍	远
如何选购网球拍	远
网球记分方法	远
网球讲解“底线正拍”	远
网球入门小知识	远
网球初学者须掌握的八条要领	远
网球比赛的方法	远
你知道标准球的各项指标吗?	远
第四章摇乒乓球	远
桌上网球 原原乒乓球	远
乒乓球运动发展史	远
乒乓球基本知识	远
女团体比赛方法	远
一场双打的比赛方法	远
第五章摇排球	远
排球运动发展史	远
排球运动的起源与竞赛沿革	远
排球跳传技术	远

第六章 棒球	155
棒球运动简介	155
定点式棒球	156
第七章 保龄球	156
保龄球简介	156
保龄球的有关知识	157
保龄球计分规则	158
第八章 台球	159
台球基本设施	159
台球技术要领	160
第九章 壁球	160
壁球的比赛方式	160
壁球的场地	161
壁球球和球拍	161
壁球的打法	162
第十章 羽毛球	162
羽毛球基本规则	162
国际羽毛球联合会新改规则	163
羽毛球常用术语	164
羽毛球小常识	165

第十一章 棒球垒球	11
棒球运动	11
曲棍球运动发展史	11
高尔夫球规则	11
打台球的技术要领	11
第十二章 链球	12
链球运动的起源	12
链球运动的起源链球运动的起源	12

第一章 摇足球

足球运动发展史

足球运动概述

源 :足球运动起源于我国。早在三千五百年前的殷代 ,就有了“足球舞”。这是古代足球游戏的雏形。战国时代民间已盛行集体的“蹴鞠”游戏。及至西汉 ,足球已进一步发展成为竞赛性的运动。作为古代中国文明内容之一的足球 ,公元前四世纪即因古希腊马其顿国王亚历山大发动的战争而传入中东。以后传入罗马 ,发展成一种把球带到对方一端为胜的竞赛性游戏。接着 ,这种游戏又因战争传到法国 ,~~1824~~1824年传入英国。现代足球始于英国。~~1863~~1863年 10月英国足球协会在伦敦成立了第一个足球俱乐部 ,制定了最初的比赛规则 ,现代足球运动随之逐渐兴起。最早的比赛阵形是英国人创造的“九锋一卫”式 ,即九个前锋 ,一介后卫 ,再加一名守门员。随着技术水平的提高 ,一名后卫难以敌挡九名前锋的进攻 ,于是产生了“七锋三卫”式阵形 ,使攻守力量达到相对平衡。由于技术水平的进一步提高 ,战术的发展 ,前锋活动的加强 ,防守力量又日趋薄弱。为了改变这种状况 ,~~1872~~1872年苏格兰人创造了“六锋四卫”式阵形。接着 ,英国人又创造了“~~员垣垣垣垣垣~~圆垣垣垣垣”阵形。这一阵形对当时世界足球运动的发展影响很大 ,因为

全面发展的趋势,因而被誉为足球运动史上的第三次革命。目前,国际上规模较大的足球比赛有两种:一种是由国际足球联合会举办,每四年一次的世界足球锦标赛。这是水平最高,影响最大的世界杯足球比赛。另一种是奥林匹克运动会的足球赛。为了培养后备力量,国际足联还从1976年起,举办两年一届的世界青年足球锦标赛;从1985年起,举办世界少年足球锦标赛。1980年,我国加入了国际足联。1982年,由于国际足联承认所谓中华民国足球协会为会员,我国足协宣布退出。1983年10月,国际足联决定恢复我国足协的合法权利,确认我国足协是中国的唯一代表。现在,足球运动已经成为亿万人民喜爱的“世界第一运动”。足球运动水平的高低,不仅代表了一个国家的体育运动水平,而且是一个国家物质文明和精神文明的标志之一。现代女子足球运动于十六世纪初始于英格兰。1895年,英格兰首次举办了有一万多人观看的女子足球赛,并于1909年建立女子足球俱乐部。

足球运球技术新发展

当今世界足球运动日益发展,对足球技、战术要求越来越高,各种技、战术的完成都是在高速度、强对抗的情况下进行的。运球技术在足球运动中始终占有很重要的地位,它在比赛中可以变换进攻速度,掌握比赛节奏,在对方密集防守时,可以运用运球技术摆脱对手,强行突破,破门得分或造成对方犯规获得“点球”。另外,运球过人可形成局部的以多打少的局面,突破对方的防线,打乱对方的形,寻找到有利的空档射门得分。

源

从近几届世界杯赛所反映的一个事实来看,运球技术本身并没有太大的变化,也没有发现什么令人惊讶的“新式武器”,但由于现代足球比赛中争夺越来越激烈,攻守转化的速度越来越快,因此,必然向足球技术提出了新的、更高的要求,这种要求迫使运球技术注入新的内容。

■运球技术是突破密集防守的有效进攻手段之一

足球运动发展到现在,呈现出进攻取得成功越来越难,破门得分的机会越来越少的现象,究其原因,各队本着“不输球”的原则参加比赛,这种倾向在近几届比赛体现得越来越明显,表现在进球数越来越少。因此,密集防守,伺机反击成为世界各国球队的主要打法,无论强队、弱队在不同对手、不同场次均采用,于是出现了“混凝土式”、“链锁式”等防守。如何破密集防守成为各队最为头疼的问题,在寻找出各种方法中,运球突破是最有效的手段之一。在对方密集中路防守时,由于防守人数多,活动余地小,采取运球突破一旦成功,就可以形成局部的以多打少,撕开对方一点防线造成对方进行补防,于是便为同伴创造了空档;另外运球突破后,容易造成对方队员的犯规,造成任意球,或“点球”,为本队创造得分机会。于是便出现“定位球”得分占进球比例越来越高的趋势。在现代足球发展向着越来越激烈,攻防质量越来越高的今天,运球技术成为各队取得成功的有力进攻手段。

■运球技术向着快速、简练、灵活、实用的方向发展

复杂、位移小的运球在现代足球比赛中越来越少见,除因个别战术需要外,队员均不采用该种运球方法,因为随着队员身体素质的提高,拼抢越来越激烈,机会稍纵即逝,如果不抓住有效的机会,进攻就会错失,给本方心理等方面造成压力。

缘

在比赛中,由于运球队员掌握着主动权,所以当机会出现时就要快速摆脱防守队员,尽量减少对方进行回防补位的机会。队员除具备熟练掌握各种运球技术外,还应具有自己的“绝活”,运用起来才能得心应手。所以现在运球技术体现简单、实用、抓住时机,而获得成功。

在激烈对抗情况下运球技术的好坏直接影响个人和全队控制球的效果。

节奏控制的好坏对一场比赛的胜负起着关键的作用。而运球技术是控制比赛节奏的主要手段。有机会运动员可以快速运球逼近或突破防线,机会不好时运动员可以放慢运球速度等待同伴接应,寻找机会进攻。将球掌握在自己脚下,不被对手获得是足球比赛中最基本的原则,因此,运球技术的好坏是掌握比赛节奏、控制球的关键。

运球技术与身体素质、心理品质紧密结合

足球运动有着场地大、运动量大、动作复杂多变等特征,这就要求运动员要有良好的身体素质作为保障。现代比赛中要求运球队员快速长时间的奔跑,运球队员有时运球长达五、六十米之远,另外各种运球的假动作身体的柔韧、灵敏等都有很高的要求,没有良好的身体素质做为保障,运球动作往往会变形,影响运动员水平的正常发挥。心理品质在运球技术中也起着相当大的作用,运球者要突破对手的防守,而防守者往往是以不变应万变,这就要求运球者要有良好的心理品质,不急不慌扰乱对方重心伺机突破得分,另外,要求运球者有坚定的信心,对自己运球突破对方抱有必胜的信念。因此心理品质往往成为决定胜负的关键。

足球战术

足球运动是一项对抗性的运动项目,它是由进攻和防守这对矛盾所组成的足球战术是指比赛双方为了充分发挥个人与集体的特长,进攻对方弱点,取得比赛胜利所采用的手段和方法。根据攻防的基本特点,足球战术可分为进攻战术、防守战术、比赛阵型三大部分。在进攻和防守战术中,又分别包括个人、集体与全队的攻防战术。

集体的局部配合进攻战术:

集体战术是指两个或两个以上队员在比赛中为了完成全队攻防任务而采用的局部协同作战的配合方法,它包括“二过一”战术配合、“三过二”战术配合和反切配合等进攻战术。

员“二过一”战术配合

顾名思义,“二过一”是两个进攻队员,通过传球配合突破一个防守队员。“二过一”是集体配合的基础,可以在任何场区、任何位置上运用这种方法来摆脱对方的抢截或突破防线。“二过一”是进攻的两个队员之间相距 5 米左右,进行一传一切的配合。要求传球平稳及时,一般多用脚内侧、脚外侧等脚法,传地平球为主。传球的位置,尽可能是接球人脚下或前面二、三步远的地方。

圆“三过二”战术配合

“三过二”是在比赛中局部地区,两个进攻队员通过连续配合突破两个防守者的防守。由于这种配合有两个同队队员可以同时接应传球,因此使持球人传球路线更多,且进攻面扩大。

全队进攻战术：

全队进攻战术是指比赛中一方获得球后，通过队员之间的传递配合达到射门的目的而采用的配合方法。与局部进攻战术相比较，全队进攻战术的进攻面比较广，参加进攻和快速反击等。

边路进攻

利用球场两侧地区发起进攻的方法叫边路进攻。边路进攻是全队进攻战术的主要形式之一，其主要特点是有利于发挥进攻速度，打破对方防线制造缺口。

圆中路进攻

中路进攻是利用球场中间区域组织的进攻，这种进攻虽能直接射门，但难度最大，因中路防守最为严密，前的攻击手必须是反应极其敏锐、意识强、技术高、敢于冒险、速度快和善于路位策应的队员。

快速反击

比赛中当攻方进攻时，后卫线往往压至中场附近，防守人数也由于插上进攻和助攻而相对减少，此时如能抓住对方防区空隙较大和回防较慢的机会，乘其失球发动快速反击，往往能取得良好的效果。

快速反击是最有威胁的进攻手段，有效地进攻在于突然快速地反击，但其难度较大，即要冒险，又要有准确、快速的传切配合技能。快速反击要有组织，配合得要极为默契，必须进行专门性的训练，否则很难在比赛中实施。

定位球战术：

定位球战术是指在比赛中，利用“死球”后重新开始比赛的机会组织进攻与防守配合的战术方法。定位球战术包括中

圈开球、角球、任意球、点球、掷界外球等。

在势均力敌的高水平比赛中,定位球战术有时起决定胜负作用。在配合上要利用简练的一次配合取得射门机会,配合越复杂成功率就越低。故要进行专门性的练习,才能在比赛中奏效。

集体的局部配合防守战术:

员补位

补位是足球比赛中局部地区集体配合进行防守的一种方法。当防守过程中一个防守队员被对手突破时,另一个队员则立即上前进行堵封。

围抢

围抢是指比赛中在某局部位置上,防守一方利用人数上的相对优势(通常是两三个队员)同时围堵对方的持球队员,以求在短暂时间内达到抢断或破坏对方的目的。

制造越位战术

造越位战术是利用规则而设计的一种防守战术。是一种以巧制胜的省力打法,因而成为一种重要的防守手段。但由于其配合难度较大,搞不好会适得其反,让对手钻空子,因此战术往往是水平较高的球队所采纳,但在一场比赛中也不是多次运用。

全队防守战术:

防守战术可分为两种基本类型:盯人紧逼防守(人盯人防守),即在规定的范围内盯人紧逼,不交换看守;区域紧逼防守(盯人和区域相结合),即现今流行的综合防守,紧逼和保护相结合,在个人的防区内紧逼,作交替看守。盯人防守即各自都有明确的防守对象,如对方左边锋大幅度地斜插至右

路,则右后卫紧跟盯防,不交替看守。防守最根本的原则是紧逼和保护。只有紧逼才能有效地主动断抢,压制对方技术的优势而获取主动权,保护是为了更好地紧逼和控制空当。

比赛阵型:

阵型的发展和演变

为了适应攻守战术的需要,全队队员在场上的位置排列和职责分工,称为比赛阵型。各阵型的名称是按队员排列的型状而定。自19世纪中期世界上有了第一个足球比赛阵型至今日的“四三三”、“三五二”、“四二四”等,以及某些国家所采用的“水泥式”、“锁链式”等,都是沿着这一个客观规律演变和发展的。

各个位置的职责

(边)边后卫的职责:边后卫主要是要防守对方的边锋以及其他进攻队员在边路的活动,破坏对方由边路发动的进攻。同时还可利用插上助攻式运球来直接威胁对方球门。

(中)中后卫的职责:中后卫有突前中后卫和拖后中后卫之分。前者主要任务是盯守对方突前的最有威胁的中锋,因而又被称之为盯人中后卫;后者则主要担负整个防线的指挥任务,其站位经常处于其他防守队员后面,一般称他为自由中卫。

(前)前卫的重要职责:前卫通常称之为中场队员。中场是一个非常重要的区域,控制了中场也就是得到了比赛的主动权,因此比赛各队往往都在中场投入较大力量。

足球运动员技术等级标准

凡符合下列条件之一者,可申报授予国际级运动健将称号。

(一)男子足球运动员,参加世界杯比赛的全体运动员分别授予:冠军 金牌、亚军 银牌、第三名 铜牌、第四名 铜牌、第五至八名 铜牌、第九至十六名 铜牌。

(二)男子足球运动员,参加奥运会比赛的全体运动员分别授予:冠军 金牌、亚军 银牌、第三名 铜牌、第四名 铜牌、第五至八名 铜牌、第九至十六名 铜牌。

(三)女子足球运动员,参加世界杯、奥运会比赛的全体运动员分别授予:冠军 金牌、亚军 银牌、第三名 铜牌、第四名 铜牌、第五名 铜牌、第六名 铜牌、第七至八名 铜牌。

二、运动健将

凡符合下列条件之一者,可申请授予运动健将称号。

(一)参加亚洲杯、亚运会比赛的男子运动员分别授予:第一至四名 金牌、第五至八名 银牌、第九至十六名 铜牌;女子运动员分别授予:冠军 金牌、亚军 银牌、第三名 铜牌、第四名 铜牌、第五至八名 铜牌。

(二)参加亚俱杯、亚洲优胜者杯的运动员授予第一至四名 铜牌、第五至八名 铜牌。

(三)在全国运动会上获得前四名的男子各队运动员,申请人数按名次前后分别为 铜牌、铜牌、金牌、金牌;女子各队运动员分别为冠军 铜牌、亚军 铜牌、第三名 铜牌。

(四)在男子足球全国甲级联赛和足协杯赛中获得前四

名的各队运动员,申请人数:按名次前后分别为 源圆像、猿圆像、圆圆像、圆圆像。女子足球在全国性联赛中获得冠军、亚军、第三名的各队运动员,申请人数分别为 源圆像、猿圆像、圆圆像。

(五)上述名次以下的男子前十二名,女子前八名(全年全国正式比赛最好成绩)队,可以推荐一名在本队从事专业训练六年以上(不包括体校训练时间)的运动员,申请授予运动健将称号。

(六)中国足球协会每年可推荐 圆名全队成绩未达标的优秀运动员为运动健将。

三、一级运动员

凡符合下列条件之一者,可申请授予一级运动员称号。

(一)参加全国甲级联赛、杯赛的各队运动员,申请人数分别为:第一至八名不超过全队的 苑圆像,第九至十二名不超过全队的 缘圆像,第十三至十六名不超过全队的 猿圆像。

(二)参加全国运动会获决赛权的各队运动员,申请人数分别为:第一至四名不超过全队的 远圆像,第五至八名不超过全队的 源圆像,第九至十二名不超过全队的 圆圆像。

(三)参加全国乙级联赛的各队运动员,申请人数分别为:第一至四名不超过全队的 猿圆像,第五至八名不超过全队的 圆圆像,第九至十六名不超过两名运动员。

(四)参加全国青年联赛、全国城市运动会的各队运动员,申请人数为:第一、二名不超过全队的 猿圆像,第三、四名不超过全队的 圆圆像。

四、二级运动员

凡符合下列条件之一者,可申请授予二级运动员称号。

(一)参加全国甲级联赛、乙级联赛、杯赛、全国运动会的

各队运动员。

(二)参加全国青年联赛、全国城市运动会的各队运动员申请人数为:第一至四名的各队运动员,第五至八名不超过全队的 ~~四~~名,第九至十二名不超过全队的 ~~三~~名,第十三至十六名不超过全队的 ~~二~~名。

(三)参加中国足协杯和全国足协杯比赛的各队运动员申请人数为:第一至四名不超过全队的 ~~四~~名,第五至八名不超过全队的 ~~三~~名,第九至十二名不超过全队的 ~~二~~名,第十三至十六名不超过全队的 ~~一~~名。

(四)在各省、自治区、直辖市组织的比赛中获得第一至四名的各队运动员,申请人数不超过全队的 ~~三~~名。

(五)在各系统举办的全国足球比赛中获得前二名的各队运动员申请人数不超过全队的 ~~二~~名。

五、三级运动员

凡符合下列条件之一者,可申请授予三级运动员称号。

(一)参加各省、自治区、直辖市足球比赛的各队运动员。

(二)参加各系统举办的全国足球比赛的各队运动员。

(三)参加全国青年联赛、全国城市运动会的各队运动员。

(四)在一个年度中,参加过二十场正式比赛的运动员。

六、少年级运动员

凡符合下列条件之一者,可申请授予少年级运动员称号。

(一)凡代表省辖市、专区、直辖市的区参加省、自治区、直辖市以上足球比赛的少年运动员。

(二)一个少年队,在一个年度中,参加过二十场正式比赛的运动员。

员表

注：

员在达到各等级称号成绩标准的队中，其不符合该等级标准条件的运动员，可以申请授予较低一级的等级称号。

员在达到各等级称号成绩标准的队中，如有个别运动员符合较高一级的标准条件者，可以申请较高一级的等级称号。

猿关于三级和少年级运动员的比赛次数的计算和“正式比赛”的解释：比赛一场就算一次，每场比赛必须有等级裁判员的主持，并签字证明才算有效。

源运动员因作风恶劣受到处罚者，在受处分期间不得申报各等级称号。

足球裁判用的哨子的来历

要了解足球裁判员使用哨子的故事，就得先搞清楚足球裁判员的来历。我国是很早就有足球运动的国家，足球裁判员也很早就在中国古代出现了。后汉有个名叫李尤的人，曾写过一篇“鞠城铭”，其中用了四句铭文告诉了我们当时的一些裁判原则：“不以亲疏，不有阿私，端心平意，莫怨其非。”就是说裁判员在足球比赛过程中要公正无私，不偏不倚，明辨是非地执行裁判任务，这可算是世界上最早的关于足球裁判工作的记载了。

英国在 1848 年开始有足球裁判。但裁判员只在场外而不进入场内，那时裁判员也不用哨子，只是靠大声喊叫和相应的手势来进行裁判。当时，由于足球比赛的场地大，看球的人数多，随着比赛的紧张进行，观众会不时发出阵阵掌声和欢呼声，尽管裁判员在场边大声喊叫，在场内比赛的队员仍难以听