

(三) 侵人犯规

侵人犯规是指比赛过程中, 双方队员的接触犯规。例如, 队员通过伸展手、臂、肘、肩、髋、腿、膝或脚等部位拉、阻挡、推、撞、绊对方球员, 阻止其行进; 队员将自己的身体扭曲成“反常”的姿势(超出自己的圆柱体); 队员对对方队员有粗暴的动作等。

罚则: 给犯规队员记一次侵人犯规, 以及判给对方球权或罚球。

当判给对方球权或罚球时, 按如下规定执行: ① 被侵犯队员未投篮, 由被侵犯队员在靠近犯规地点的界线外掷界外球; ② 被侵犯队员正在投篮, 投篮成功应计得分并判给其 1 次罚球; 投篮未中, 在 2 分区(或 3 分区)投篮, 则判给其 2 次(或 3 次)罚球。



走进生活

举行班级篮球活动。

活动一: 每 5 位同学分为一队, 在半场内做运球后上篮比赛, 路线和障碍如图 4-17 所示。一位队员投中后传球给下位队员, 如未投中, 继续投, 直至投中为止, 才能传球给下位队员。5 位队员全部运球、投篮完毕, 用时最少的队获胜。

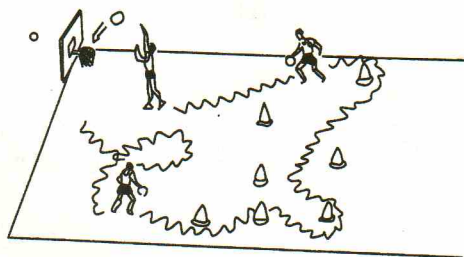


图 4-17 运动练习

活动二: 每 5 位同学分为一队, 进行篮球友谊赛, 体会篮球技术和战术, 熟悉篮球比赛规则。

第二节 排球

← 试讲章节: 第二节

排球运动是以通过变化击球路线和落点造成对方失误为目的, 以得分多少决胜负的集体项目。排球比赛无时间限制, 对抗强度较大, 对人的身体素质和心理素质有着较好的锻炼作用。

一、基本技术

排球技术是在比赛规则允许的条件下, 队员运用的各种合理击球动作和配合动作的总



称,主要包括准备姿势与移动、发球、传球、垫球、扣球和拦网等。

(一) 准备姿势与移动

1. 准备姿势

准备姿势包括稍蹲、半蹲和低蹲3种。最常用的是半蹲准备姿势。

动作要领:两脚左右或前后开立(根据场上情况,可以左脚在前或右脚在前),稍比肩宽,脚跟提起,膝微屈,脚尖和膝稍内扣;上体前倾,重心前移,肩超膝,膝超脚尖;两臂自然弯曲,置于腹前,目视来球。稍蹲和低蹲动作要领与半蹲基本相同,只是重心高低不同。

2. 移动

(1) 并步与滑步

动作要领(以向前移动为例):从两脚前后开立的准备姿势开始,后脚用力蹬地,前脚向来球方向跨出一步,后脚迅速跟上成准备姿势。连续并步移动为滑步。

(2) 交叉步

动作要领:从准备姿势开始,向右移动时,上体稍向右转,左脚从右脚前面向右交叉跨一步,然后右脚再向右跨一大步,同时身体转向来球方向成准备姿势。

(二) 发球

发球既可直接得分,又能破坏对方战术配合。常见的发球方法包括正面上手发球和侧面下手发球两种。

1. 正面上手发球

正面上手发球的特点是力量大、速度快、弧度平、旋转强和落点易于控制。

动作要领(图4-18):

- **准备姿势:**面对球网站立,两脚前后自然开立,左脚在前,两膝微屈,上体前倾,左手持球于胸前。
- **抛球:**左手将球垂直平稳地抛向右肩的前上方,置于头上3个球左右高。同时右臂抬肘约与肩平,前臂后引,手掌置于头后上方,上体略向后移,挺胸、展腹、身体重心后移至右脚。
- **击球:**身体重心前移,收腹,同时带动右臂迅速向肩前上方挥动,在最高点伸直手臂,用力掌击球的后中部。在触球的刹那,手腕适当地向前推压。

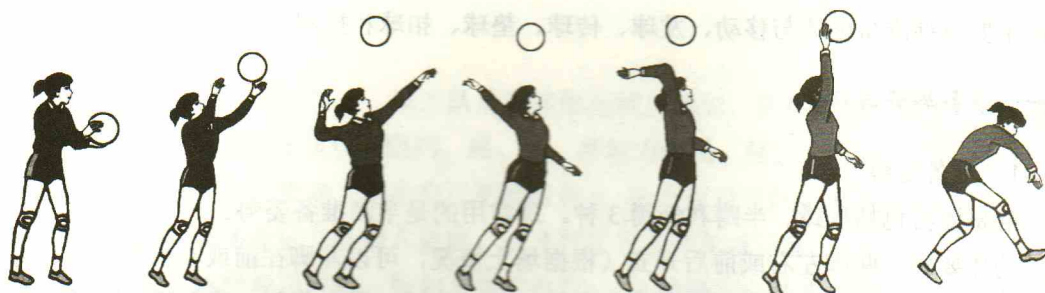


图 4-18 正面上手发球

2. 侧面下手发球

侧面下手发球的特点是发球动作较简单，容易掌握，稳定性较大，但攻击性较小。

动作要领（图 4-19）：

- **准备姿势：**右肩对网站立，两脚左右开立，与肩同宽，上体稍前倾，重心落于两脚间或稍偏右脚，左手置球于腹前。
- **抛球：**左手将球抛置胸前，距身体约一臂远，同时右臂摆至身体右侧后下方，上体稍右转。
- **击球：**右脚内侧蹬地，身体左转，带动右臂向前摆动，在腹前用全掌击球下部，将球击出。击球时手臂要伸直，眼睛要看着球。

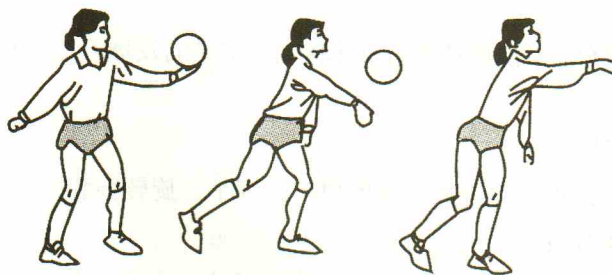


图 4-19 侧面下手发球

（三）传球

1. 正传

① 动作要领：传球前采用稍蹲姿势，身体站稳，上体挺直看球，双手自然抬起，置于脸前；当球至距额前上方一个球左右的位置时，开始双脚蹬地、伸膝、伸双臂，张开双手，从脸前向前上方击球，将球传出，如图 4-20 所示。

② 传球手形：当手触球时，两手自然张开成半球状，手腕稍后仰，以拇指、食指和中指托住球的后下部，两拇指相对，接近“一”字形，两手间要有一定的距离（不超过球

的直径)。

③ 传球的指和手腕的

2. 背传

动作要

抬起，置于触球时，手抬臂、伸肘



（四）垫球

1. 正面

① 动作

准备姿势站好；上，如图 4-

② 手型

两臂伸直相对

③ 击球

10 cm 左右桡

的直径)。

③ 传球的用力：传球时主要是利用蹬地、伸膝、向上展体和伸臂协调动作，配合手指和手腕的弹力将球传出。

2. 背传

动作要领：传球时，上体保持正直或稍后仰，两膝半屈，重心落于两脚间，双手自然抬起，置于脸前，目视来球方向；迎球时，微仰头挺胸，下肢蹬地，同时上体向上方伸展；触球时，手腕后翻，掌心向上击球底部（手形与正传的手形相同），同时下肢蹬地、展腹、抬臂、伸肘，通过手指和手腕的弹力把球向后上方传出，如图 4-21 所示。

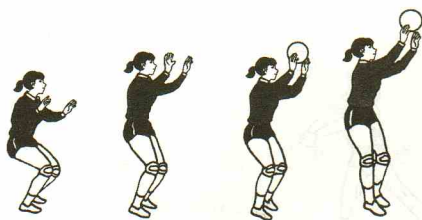


图 4-20 正传

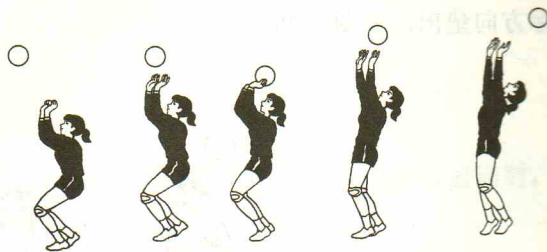


图 4-21 背传

(四) 垫球

1. 正面双手垫球

① 动作要领：垫球前，判断球的落点后迅速移动到落点，身体正对来球方向，成准备姿势站好；当球接近腹前时，两臂夹紧前伸，含胸收肩，收腕抬臂将球准确地垫在小臂上，如图 4-22 所示。

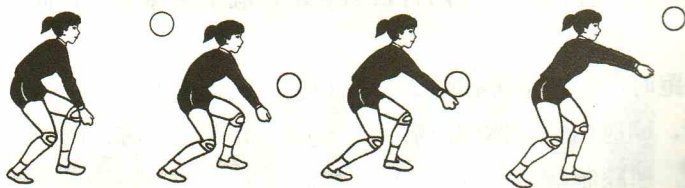


图 4-22 正面双手垫球

② 手型：两手手指上下相叠，掌根紧靠。两拇指平行相靠，紧压在中指的第二节上，两臂伸直相夹，如图 4-23 所示。

③ 击球点与垫球部位：击球点应保持在腹前约一臂处；垫球部位为前臂腕关节以上 10 cm 左右桡骨内侧平面为宜，如图 4-24 所示。



图 4-23 垫球手型

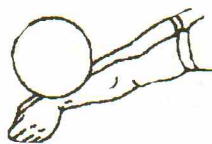


图 4-24 垫球部位

2. 跨步垫球

动作要领: 垫球前, 首先判断来球的落点, 然后迅速向来球方向跨出一步, 屈膝制动, 重心移至跨出的脚上。两臂夹紧伸直插入球下, 用两前臂击球的后下部, 将球平稳地向目标方向垫出, 如图 4-25 所示。

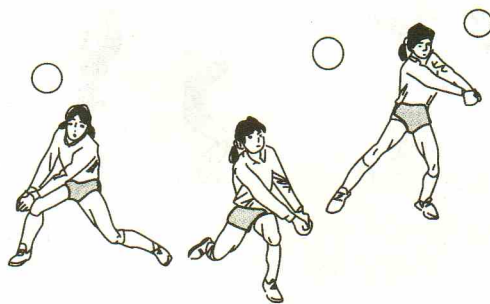


图 4-25 跨步垫球

(五) 扣球

扣球种类很多, 这里仅介绍最常用、最简单的正面扣球。

动作要领 (图 4-26, 以两步助跑右手扣球为例):

- **准备姿势:** 采用稍蹲姿势, 两臂自然下垂, 观察来球, 做好向各个方向助跑起跳的准备。
- **助跑:** 助跑时, 左脚先向前迈一小步 (便于寻找和对正方向), 接着右脚再迅速跨出一大步, 同时两臂绕体侧向后引。左脚及时跟上右脚, 踏在右脚之前, 两脚尖稍向右转, 屈膝制动同时两臂自后积极向前摆动。
- **起跳:** 助跑制动之后, 两臂用力向上摆, 同时两脚猛力蹬地向上起跳。
- **空中击球:** 起跳后, 挺胸展腹, 上体稍向右转, 右臂向后上方抬起, 身体成反弓形; 挥臂时, 身体左转, 收腹, 带动肩、肘、腕各部分关节成甩鞭动作向前上方挥动; 击球时, 五指微张成勺形, 以掌心击球的后中部, 同时屈腕、屈指向前推压, 将球扣出。
- **落地:** 落地时, 前脚掌先着地, 然后过渡到全脚掌着地, 顺势屈膝收腹, 以缓冲下落的力量。

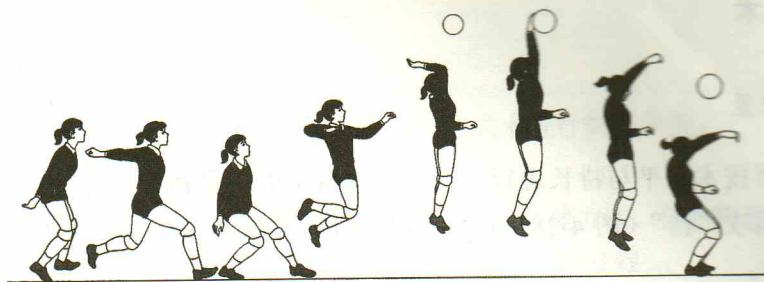


图 4-26 正面扣球

(六) 拦网

动作要领 (图 4-27):

- **准备姿势:** 面对拦网, 两脚左右开立, 与肩同宽, 两膝微屈, 两臂在胸前屈肘, 距网 30~40 cm。
- **移动:** 为了及时防守对方的进攻, 拦网队员需要及时移动。常用的移动步法有并步、滑步和交叉步等。
- **起跳:** 原地起跳时, 两膝弯曲 (弯曲程度因人而异, 以发挥最高弹跳力为原则), 重心降低, 双脚用力蹬地, 同时两臂在体侧划小弧用力上摆, 带动身体垂直起跳。
- **空中击球:** 起跳过程中, 两手经额前并平行球网向网上沿的前上方伸出, 两臂平行伸直, 前臂靠近网, 两肩尽量上提; 拦网时, 两臂尽力过网伸向对方上空, 两手自然张开, 屈指、屈腕成勺形, 以便包住球; 手触球时, 两手要突然紧张, 手腕下压盖住球的前上方。
- **落地:** 落地时, 面对对方, 屈膝缓冲, 同时屈肘向下收臂。

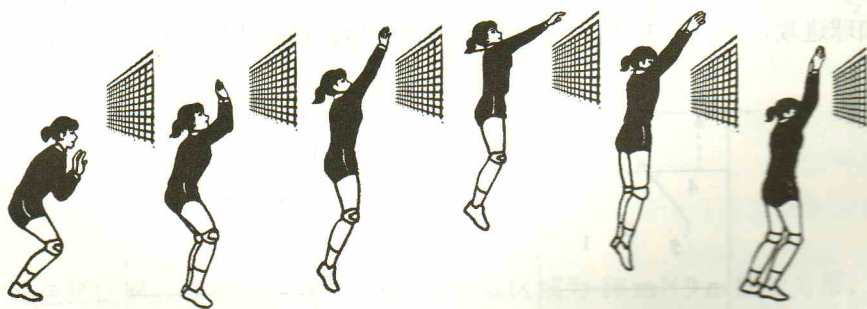
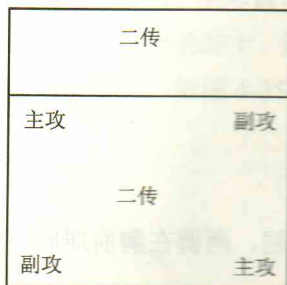


图 4-27 单人拦网

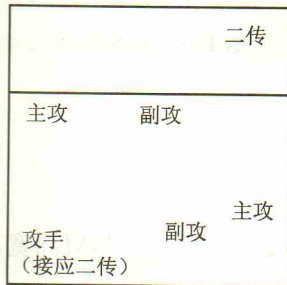
二、基本战术

(一) 阵容配置

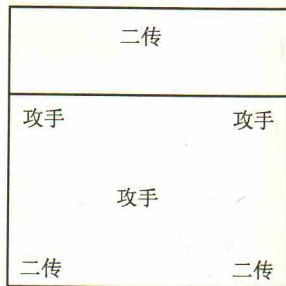
根据队员技术水平与特长进行二传和进攻队员的力量搭配, 并确定阵容配备, 主要形式有“四攻二传”(图 4-28 (a))“五攻一传”(图 4-28 (b))和“三攻三传”(图 4-28 (c))等。



(a) 四攻二传



(b) 五攻一传



(c) 三攻三传

图 4-28 阵容配置

(二) 进攻战术

1. “中一二”进攻战术

“中一二”进攻战术的阵形: 二传手站位于 3 号, 5 号垫球至 3 号, 3 号传球给 2 号或 4 号扣球进攻, 如图 4-29 所示 (实线为传球路线, 虚线为队员移动路线)。

2. “边一二”进攻战术

“边一二”进攻战术的阵形: 二传手站位于 2 号, 6 号垫球至 2 号, 2 号传球给 3 号或 4 号扣球进攻, 如图 4-30 所示 (实线为传球路线, 虚线为队员移动路线)。

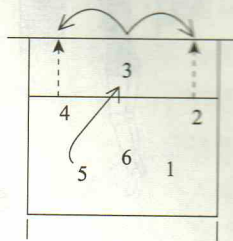


图 4-29 “中一二”战术

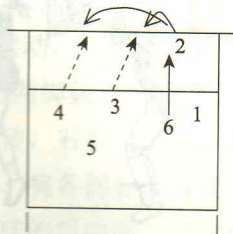


图 4-30 “边一二”战术

(三) 防守战术

1. 接发球防守

下面对 5 人接发球防守战术和 4 人接发球防守战术进行简要介绍。

(1) 5 人接发球防守战术

5 人接发球防守战术是比赛中最基本、最常用的接发球方法,它的阵形是除前排 1 名二传手或后排准备插上二传手外,其余 5 名队员都参与接发球。

(2) 4 人接发球防守战术

4 人接发球防守战术的阵形是除前排 1 名二传手和后排准备插上二传手外,其余 4 名队员都要参与接发球。

2. 接扣球防守

(1) “边跟进”防守

“边跟进”防守的阵形是队员成“M”形站位,如图 4-31 所示,2 号和 3 号网前拦网,如遇对方吊球,1 号或 5 号跟进保护和防守,6 号向 1 号和 5 号的防区补位。它适用于对方进攻力量强,扣球多,吊球少的情况。

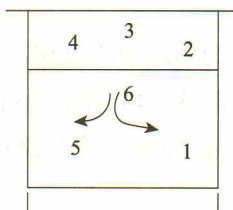


图 4-31 “M”形站位

(2) “心跟进”防守

“心跟进”防守又称“6 号位跟进”防守,队员成“M”形站位,遇对方吊球时,6 号位队员专职跟进保护和防守,其他队员在各自位置防守。这种防守战术对 6 号位队员要求较高,它适用于对方经常打吊结合时。

三、比赛规则

(一) 比赛场地

排球场地包括比赛区域和无障碍区两部分:比赛区域为 $18\text{ m} \times 9\text{ m}$ 的长方形,如图 4-32 所示;比赛场地边线外的无障碍区至少宽 5 m ,端线外的无障碍区至少宽 8 m ,比赛区域上空的无障碍空间至少高 12.5 m (从地面量起)。

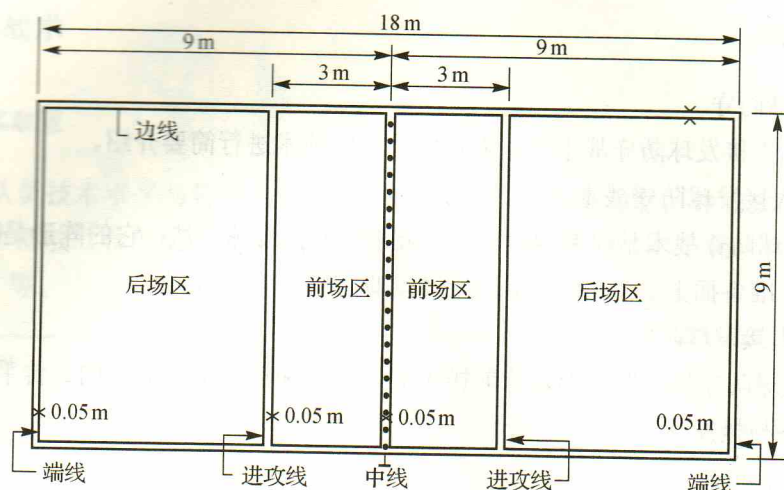


图 4-32 排球场地

(二) 犯规

1. 发球犯规

- ① 发球队员未依照上场阵容单的顺序轮流发球。
- ② 发球队员在击球时或击球跳起落下时，踏及场区（包括端线）或发球区以外地面。
- ③ 发球队员在第一裁判员鸣哨后 8 s 内没有将球击出。
- ④ 发球出界。

2. 击球犯规

- ① 排球比赛中，一名队员（拦网队员除外）连续两次击球或球连续两次触及本人身体的不同部位。

- ② 比赛过程中，击球队员将球接住或抛出。

- ③ 击球出界。

3. 拦网犯规

- ① 拦对方的发球。
- ② 拦网出界。
- ③ 队员从标志杆以外伸入对方空间拦网。

罚则：无论哪种犯规，若一队犯规，另一队得 1 分并得到发球权。



走进生活

举行班级排球活动。

活动一：3~5 位同学为一组，站成圆圈，做传、垫球比赛。在规定时间内，以落地次数少的组获胜。

活动二：2~5 位同学为一组，做如图 4-33 所示的扣球练习。

活动三：每 6 位同学为一队，进行排球友谊赛，体会排球技术和战术，熟悉排球比赛规则。

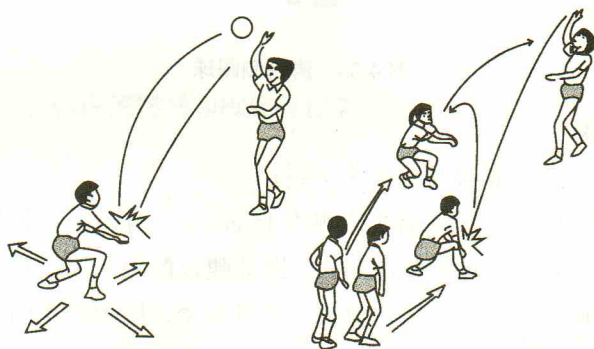


图 4-33 扣球练习

第三节 足 球

足球运动是以射门为目标、以得分多少决胜负的一种体育项目。经常参加足球运动，不仅能锻炼身体素质，还能培养顽强拼搏的精神和团队协作意识。

一、基本技术

足球技术是指运动员在足球竞赛规则允许的条件下，运用身体有效部位合理完成各种动作的总称。足球技术包括踢球、接球、头顶球、运球和抢截球等。

(一) 踢球

按状态球可分为定位球、地滚球、反弹球和空中球等，在此仅以踢定位球为例介绍各动作要领。

1. 脚内侧踢球

脚内侧踢球适用于短距离传球和射门。