

三大球体育现场考试图解全攻略

足球篇

拆分绕杆细节 提高运球节奏

北京市第十八中学体育教师 张磊

随着校园足球运动的推广,选择足球运球绕标志物作为中考体育现场考试项目的学生人数逐渐增多。该项目主要考查学生的速度、灵敏性、协调性以及控球能力等,这需要通过科学训练提升相关能力。

注重细节训练

想提高足球绕杆速度,学生要发现并使用正确的绕杆路线。在教学实践中,“S”型曲线是比较高效实用的一条路线。但由于不熟悉球性,学生可能会习惯性把绕杆路线走成“Z”字型,这种路线行进起来比较缓慢。

熟悉路线后,要将其应用于每次练习。为保证正确的“S”型路线,学生要在出发区内选择一个合适的出发角度。经过日常训练及查阅相关资料,笔者总结出

出25度角更合适,以这个角度出发能按照“S”型路线顺利高效地绕杆。

足球比赛中有多种运球方式,包括脚内侧运球、脚外侧运球、脚正面运球等。那么,诸多运球方式中哪种更适合足球运球绕标志物项目呢?学生用脚的什么位置触球,就用哪种方式运球绕杆。例如脚内侧运球需要学生对球性很熟悉,对球的控制性很强,靠身体移动和脚下快速换脚运球,这是足球运球绕标志物项目中比较常见的方式;而选择单脚运球法要求单脚具备较强灵活性,做到拨球、扣球自如,这种运球方式稳定性较差。

巧用练习技巧

项目中两根杆之间的距离是3米,一般情况下学生都是一步一运球或两步一

运球。这可以将脚步与击球具体化,让学生掌握运球节奏和频率。在平时训练中,学生可以边运球边数数,形成训练规律。

学生可以利用辅助线训练,在两根杆左右各画一条距杆0.5米的平行线。这两条线的作用是限制球滚动的范围,以控制时间。因为球滚动的路线越长,完成整个绕杆运球所需的时间就越长。经过老师与学生的多次试验,0.5米是最后得出的较为适宜的数据,学生练习时可根据情况适当调整。

学生还可以在画好的平行线上标出击球地点辅助标志。当球和杆的连线与中线垂直时,也是最佳击球时机,这时球的位置是最佳击球地点。学生练习时注意,确定平行线后尽量不要随意更改,平行线与击球地点辅助标志的颜色要有明显区别。



北京市海淀区实验中学体育教师李海霞讲授篮球练习技巧。

学校供图

篮球篇

知要求识要点 定策略勤练习

北京市第十五中学体育教师 李晨曈

篮球绕杆运球作为体育现场考试的球类项目之一,每年都有许多考生选择。那么如何能在该项目中获得较好的成绩?笔者结合自身教学实践以及在篮球项目的执裁经历,谈一谈如何破解这个项目的难点,提高练习效果。希望能为考生的学与练提供一些参考。

根据考试要求 分析考核要点

篮球绕杆运球要求学生在规定的场地内按特定路线完成绕杆运球任务,考察学生的控球能力和运球速度,需要学生同时做到以下两点:运球时走最短路线、减少运球次数和移动的步数。

1.走最短的路线需考生在运球时身体向前幅度合适,不绕远,绕杆时人和球不往外甩。考生运球时要压低重心,绕过标志杆时迅速转体。

2.减少运球次数、减少移动步数,对于提速大有帮助。考生在出发后行至第一排杆时,应在四步内完成两次运球;在之后的绕杆中,要三步一次运球过第一排杆;折返时应在四步内完成最多两次运球。

结合自身情况 制订训练策略

球感的培养和步法练习至关重要。然而,这需要大量时间的练习。体育项目测试方式和评分标准早已发布。考生一定要了解自身情况,客观评价自己,不骄傲自满,不妄自菲薄,充分利用课上和大课间活动的时间。若是条件允许,周末和节假日的时间考生也要多加练习。

在练习中,考生为增强对球的控制可进行以下辅助练习:

- 1.原地双手体前变向
- 2.原地单手体前“V”字拉球
- 3.原地单手体侧“V”字拉球
- 4.原地单手180度转体运球
- 5.按图3、4、5所示进行无球的步

法练习

6.将每排杆改为一个单杆,按图2的运球要求进行练习

考生在完整练习中要采用真实的考场情境,提升自身抗干扰能力,在平时要

多进行模拟测试和对抗赛。若有条件,考生要分别适应室内、外场地,提高对不同场地环境的适应能力,让自身存在的问题在练习中早一些暴露出来,这样才能让接下来的练习更有针对性。

小步幅,起跑时可改为左脚在前,五步到达第一排杆。

接下来分别是三步一个杆,步伐要大,考生要做到蹬地有力,转体时机准确(见图3)。

折返时,右脚踏地迈左脚,四步完成折返(见图4),折返后继续按照三步一杆的方式完成测试。

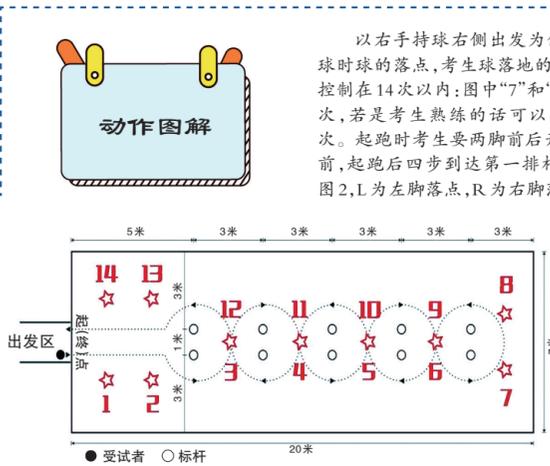


图1 运球落点示意图

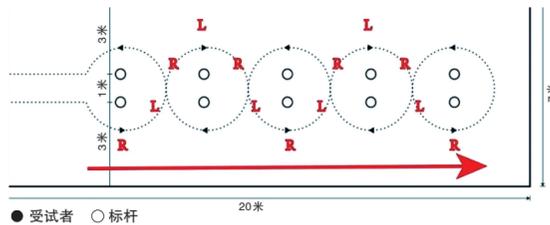


图3 三步一杆的步法示意图

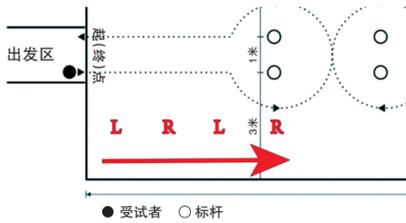


图2 从起点至第一排杆之间步法示意图

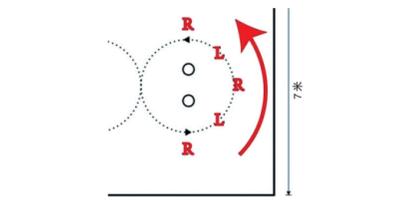


图4 折返时四步过杆示意图

排球篇

明确动作要求 突破技术难点

本报记者 孙梦莹

垫球手臂会不会很疼?垫起的排球乱飞怎么破解?提到排球项目,考生常有误解和畏难情绪。

北京工业大学附属中学劲松分校王建老师介绍,排球垫球看似是枯燥的运动,但只要掌握技术动作要领,改正易犯错误,不急不躁,持之以恒,排球垫球成绩很容易提升。

用桡骨内侧平面击球

练习排球之前,考生要多回顾课上所学,按照考试要求手型正确、击球部位准确、达到规定高度的标准去训练。

王建提醒,无论考生选择使用哪种手型,都应注意手腕下压,两臂外翻形成一个平面。

在学习正面双手垫球技术时,击球点是腹前的一臂距离左右,通过全身的协调用力。如果击球点距身体过近,球就会垫不起来;过远,球又会飞到身体后。此外,击球时用前臂腕关节以上10厘米左右的桡骨内侧平面触球。击球部位过高,既不利于控制球、不便于起球,又易造成“持球”“连击”犯规;击球部位过低,垫在虎口上,球易控制不准,无目标乱飞。练习时,一定要保持准确的击球点和击球部位,反复练习,巩固提高。

三步击破技术难点

全身协调用力击球的击球动作是垫球技术的学习难点。

针对学习难点,王建提醒考生做好三步。首先,改正准备姿势,稍蹲或半蹲,重心稍稍前移,上体自然前顺,两手置于腰腹前。两手指交叉重叠后,合掌互握,两拇指平行,掌根靠紧,两手手腕靠拢,手自然放松,手腕下压,两臂外翻形成一个平面。

其次,当球飞到腹前一臂距离时,两臂夹紧前伸插入球的后下部,两脚蹬地,抬臂、压腕,配合送腰动作,使身体重心随出球方向前移,控制出球的方向和落点。击球点应尽量保持在腹前一臂距离处,击球部位用腕关节上方10厘米左右的两小臂桡骨内侧。最后,迎接动作要小,速度要慢,手臂适当放松,避免弹力过大。用力顺序为双腿自下而上推伸,双臂放在腹部前方触球。

充分热身与保护

王建提醒考生,要加强对主要部位、关节力量的训练。考生尤其要加强腰部肌肉群、下肢肌肉群、手臂肌肉群、手指手腕肌肉力量,踝关节、膝关节、指关节、腕关节等重要部位的关节力量也要加强。考生在训练的过程中要量力而行,慢慢加强难度,训练结束后及时放松肌肉。

考生可戴上护腕,提高垫球的准确度,尽量让球落在护腕处。控制好击球的时间,一小时的练习需要10至15分钟才能恢复。在击球前,考生要使关节处于发热状态,要做热身运动,减少运动伤害。击球后出现红肿时,要用冰敷,如24小时后仍有疼痛感,用热毛巾轻敷,以加速充血散开。随着训练手腕肌肉力量的加强,肿胀和疼痛一般不会再出现。

距离考试还有几个月的时间,考生可每天练习半个小时以上。王建建议,考生可以做以下练习:10分钟单人对墙练习、计数法练习(50次×6组)、计时法练习(1分钟×6组)、划定区域法练习(5×5米,3×3米划定区域内可叠加计数或计时)。运动中,考生可把球垫高一点,给自己更多的调整时间,脚下不要站死,小碎步动,调整下一次击球位置。

现场考试 小心犯规行为

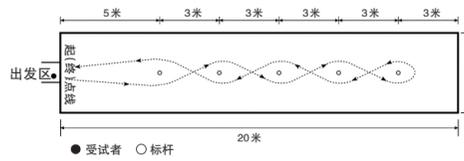
本报记者 孙梦莹

足球运球绕标志物

考试开始前,考务员安排考生做适应场地的练习,每位考生至少练习1次。练习结束后,进入正式考试程序。

考生听到报号后,将球运至起(终)点线后的出发区域并做好出发准备。发令后,考生按图中箭头所示方向,运球依次绕杆,同时,球通过第5个标

志杆后,将球返回。返回时,球通过最后一个标志杆后,考生至少触球一次,运球通过起(终)点线。人与球均过终点线后,计时停止。每人测试两次,记录较好成绩。考试犯规时,当次成绩无效;两次均犯规无成绩者,只可增加一次机会;仍然犯规者,考生该项成绩计0分。



足球测试场地设置示意图

犯规行为

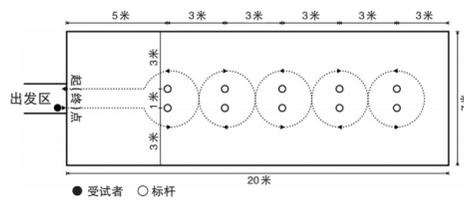
1. 未从指定区域出发
2. 出发时抢跑
3. 手球
4. 漏绕标志杆
5. 碰倒标志杆
6. 球过最后一个标志杆后,到达终点前,脚未触球
7. 未按要求完成全程路线
8. 测试期间,人或球出测试区域

篮球运球绕标志物

考试前,考务员安排考生做适应场地的运球练习,每位考生至少练习1次。练习结束后进入正式考试程序。

考生听到报号后,持球站立在起(终)点线的出发位置,并做好出发准备。发令后,考生两脚方可移动,并按图中箭头所示方向运球依次过杆,同时,计时开始。运球过程

中,若考生暂时失去对球的控制,但球未出测试场地,考生可自行捡回,在对球失去控制处继续运球,计时不停止。考生与球均返回起(终)点线,计时停止。每人测试两次,记录较好成绩。考生考试时犯规,当次成绩无效;两次考试均犯规无成绩者,只可增加一次机会;仍然犯规者,该项成绩计0分。



篮球测试场地设置示意图

犯规行为

1. 未从指定区域出发
2. 出发时抢跑
3. 运球过程中双手同时触球
4. 运球高度超过考生肩部
5. 膝盖以下身体部位触球
6. “翻腕”等其他规则不允许的违例行为
7. 漏绕标志杆
8. 碰倒标志杆
9. 考试期间,人或球出测试区域
10. 通过终点时人球分离(考生到达终点的瞬间,必须单手或双手触球)

排球垫球

考生听到报号后,进入测试区域,原地将球抛起,第一次垫球成功后计时开始。个人连续正面双手垫球,要求手型正确,击球部位准确、达到规定的高度。

每次测试时间不超过1分钟。每人测试两次,记录成绩较好的一次。

垫球未超时者,球落地或出现犯规行为,该次测试结束;超时者,到规定时间后,该次测试自动结束。男生垫球的高度(从地面起至球的底部)不低于2.35米,女生不低于2.15米。测试时,方法正确,高度符合要求的垫球方能计数。计垫球的个数。

犯规行为

1. 采用传球等方式触球
2. 脚踩标志线或出测试区域