

球类运动这些违规情况要避免

中考体育现场考试运动能力I内容包括足球、篮球、排球、乒乓球和羽毛球5个项目,考生可自主选择一项参加考试。考试过程中,考生要注意以下要求,避免违规。

一、足球——运球\射门

违反考试规则的情形及处理规定。

1. 考试过程中用手或手臂故意触球。
2. 未在射门区内射门。
3. 折返时球未触及或越过折返线。
4. 折返时球未触及或越过起始线。
5. 考试时,球出边线。
6. 未按要求完成考试。

出现上述情形时,当次成绩无效。

二、篮球——运球\投篮

违反考试规则的情形及处理规定。

1. 考试期间,球出考试场地。当次成绩无效。
2. 通过终点时,人球分离。当次成绩无效。
3. 运球投篮时,出现违例。当次往返无效。
4. 补篮时,球未触及篮筐或篮板。当次补篮不计次数,重新补篮。
5. 运球折返时,身体未触及或越过三分线。考务员提醒考生运球返回三分

线,按规定要求继续考试。

6. 往返不足4次。考务员提醒考生继续完成考试。

三、排球——垫球\发球

(一)垫球违反考试规则的情形及处理规定。

1. 抛球后将球接住。
2. 球落地未完成垫球。
3. 连击。
4. 用正面双手垫球以外的动作垫球。
5. 踏及或跨出考试区的标识线。

出现情形1、2时,从球筐中重新取球,继续考试;出现情形3、4、5时,当次垫球计0分。

(二)发球违反考试规则的情形及处理规定。

1. 抛球后将球接住。
2. 球落地未完成发球。
3. 用正面上手或下手发球以外的动作发球。
4. 击球时踏及边线、端线或跨进场区。

出现情形1、2时,从球筐中重新取球,继续考试;出现情形3、4时,当次发球计0分。

四、乒乓球——左推右攻\发球

(一)左推右攻违反考试规则的情形及处理规定。

1. 未按反手、正手循环击球的顺序要求击球。
2. 击球后,球未落到对面球台面。
3. 击打尚未触及本方球台台面的来球。

出现上述情形时,当次击球不计数。

(二)发球违反考试规则的情形及处理规定。

1. 未按交替顺序将球发至指定区域。
2. 球触及本方台面,未触及对面台面。
3. 球未触及本方台面,直接接触对面台面。
4. 没有抛球。
5. 发球擦网。
6. 发球时,身体越过中线。

出现上述情形时,当次发球不计数。

五、羽毛球——正反手挑球\发高远球

(一)正反手挑球违反考试规则的情形及处理规定。

1. 击球时,未使用正反手挑球动作。
2. 击球后,第一落点未在得分区。
3. 球未越过隔挡网。
4. 击球后,后撤时脚未触及或未越过回位线。

出现上述情形时,当次击球计0分。

(二)发高远球违反考试规则的情形及处理规定。

1. 发球时脚触及发球线或中线。
2. 球未发至对角线区域。
3. 击球后,第一落点未在得分区。
4. 球未越过隔挡网。

出现上述情形时,当次发球计0分。

能力运动 I

球类项目提分有技巧

本期,一线初三体育教师将为考生分析中考体育运动能力I的五个球类项目练习方法,助力考生掌握项目技巧,专项提高运动能力和得分。



足球

足球项目考核内容为折返运球射门。依据动作规格及考试操作要求,我们可以把整个考核动作分解成三个部分:直线运球—运球转身—运球射门,三个技术动作是考生完成考试的保障,缺一不可。取得良好成绩有三个关键点:运球是基础,转身是关键,射门是重点。

一、分三步掌握足球基础

考生可以按照“分解动作学练”“组合动作练习”和“考核动作练习”三步进行。

1. 运球技术:考生要掌握连续推拨球技术,以脚内侧运球和脚背外侧运球技术为主。

推荐练习方法:脚内侧运球适合初学者,脚背外侧运球适合具备一定基础的考生。考生可按照“无球模仿练习、体会触球部位、走动中练习运球、慢跑中练习运球、中速跑中练习运球、直线运球和曲线运球”的顺序进行。

考生可在体育课上跟教师进行练习。教师组织练习一般要注意以下五点:一是设计练习方法时每人一球,确保练习时间,增加触球次数,提高球感;二是练习内容多以推拨球技术为主,可以采用运重球等方法进行改进;三是教学中要不断强调一步一带、轻触球的重难

点;四是练习方法循序渐进,建议采用学生自主运球、听哨音运球和固定区域运球的顺序;五是通过改变练习场地区域大小、调整练习难度,逐步过渡到考核距离练习(3米)。

2. 运球转身:考生重点要掌握支撑脚的位置与触球脚的衔接,并完成运球转身。

推荐练习运球转身的三种方法:第一种是脚内侧扣球转身,要求支撑脚踏在球的侧后方并稍向外转,同时扣球脚超越球,降低重心完成动作;第二种是脚背外侧扣球转身,支撑脚稍向内转,超越球踏在球的侧前方,以另一脚脚背外侧扣球完成动作;第三种是拉球转身,用脚底向身后拉球完成转身。另外,脚内侧运球适合用脚内侧扣球转身、脚外侧运球适合用脚背外侧扣球转身。笔者建议考生采用自主运球转身—听哨声转身—指定区域转身练习(利用足球场地已有的不同颜色区域)。

3. 运球射门:考生重点要掌握脚内侧和脚背正面射门技术,难点是射门准确性。考生要注意支撑脚的落位、脚尖指向出球方向,射门时摆动腿、触球脚要与出球方向一致。

射门准确性的关键是掌握正确的踢



北京市第一六一中学学生进行足球训练。 本报通讯员 田立华 摄

球技术。考生要清楚踢球时支撑脚的落位、脚尖方向、触球脚部位及脚触球的位置。通过教师示范正确动作,考生重复练习直至掌握正确的射门动作,考生尤其要注意触球阶段踝关节和脚型的动作。考生可以借助足球墙、操场矮墙、挡板等,通过“踢面”的方式体会固定脚型及触球部位,通过“踢挡板”等形式增加练习次数,提高射门的准确性。

射门技术是考生最喜欢的足球教学内容。考生可以通过多球门、大小不同球门、简易球门和挡板等不同器材,设定不同场区、射门方式及射门距离等条件,激发学习兴趣、掌握正确练习方法,在实践中不断提高射门准确性。

二、专项动作练习提高技能

1. 组合动作:包括直线运球、运球转身和行进间传球三个内容。

推荐练习方法:两人一组,相距12米(建议有条件的考生利用足球场地不同颜色区域、4米一格),两人相距三个格(12米),一人运球到线后转身、运球回到出发线转身后及时传球给另一人,

重复循环不断进行。

此练习方法可以通过条件变化,增减练习难度。

2. 考核动作练习:考生可按照考核区域、考试要求进行练习,细化技术衔接,强化规则意识。此环节设计时一定要采取分组、多场地练习,增加练习密度。足球门数量不够可以用标志杆、标志桶替换,按照5.5米距离进行设置。

三、有一定基础考生可选足球

北京市中考体育足球项目考试规则与要求、评分细则已经颁布,笔者建议有一定足球基础的学生可以选择足球,基础较弱的学生慎选。教师在教学中要注意从技术、心理和体能三个方面进行教学辅导,采用多种练习方法提高学生单项技术及组合技术的能力,练习过程中多关注学生心理变化,做好考前心理辅导,增强学生参加足球考试的信心,引导学生善思考、勤练习、多比赛,最终在考试中取得优异成绩。

(北京市第一六一中学 田立华
北京市西城区教育研修学院 李刚)