

如何更好地观看一场球赛？



株洲厂BA比赛现场。罗与摄

立秋已过，株洲的球场依然热闹。厂BA的篮球赛一场接着一场，湘超的足球赛也将持续到冬天。这座城市的夜晚，被球场的灯光照得亮堂堂的。

球赛虽然好看，但若不是资深球迷，未必都看得明白。一定有很多被比赛的热血与盛况吸引的人想去现场观赛，但不知道能不能看懂。篮球场上五个人怎么站的，足球场上十一个人怎么跑的，比赛的赛制、规则，输赢是怎么定的，裁判吹哨到底意味着什么，暂停叫得是早是晚——这些门道，藏在每一次传球和每一步跑动里。看得懂了，比赛才显得有意思起来。

今天，我们教大家如何更好地观看一场球赛。一篇聊篮球怎么看，一篇聊足球怎么看。不堆术语，不讲大话，只想把观赛的基本法子讲清楚。下次你坐进球场，就能看得明白，看得有意思。

足球篇

先看阵型，再看个人。一场足球比赛，每队上场十一个人。其中一个穿不同颜色衣服的是，门将。剩下十个，分三条线：后卫、中场、前锋。

先说阵型。阵型是球队在场上的基本布局，通常用三个数字来表示，比如4-4-2、4-3-3、3-5-2。这三个数依次代表后卫、中场、前锋的人数，门将不算在内。4-4-2就是四个后卫、四个中场、两个前锋；4-3-3就是四个后卫、三个中场、三个前锋。数字一变，攻防的重心就跟着变——后卫越多越偏防守，前锋越多越有攻击性，中场的人数决定了对球权的掌控力。

再说个人。门将，穿不同颜色球衣的就是他。全队唯一允许用手碰球的人。他守在球门前，任务是扑救射门、指挥后防线、用手抛球或大脚开球发动进攻。

后卫，站在门将前面的那几个人。主要任务是防守——抢断、拦截、解围，不让对方靠近自家球门。中后卫站在正中间，个头最高、头球最好，专门应付对方的高空球和正面冲击。边后卫分居左右两侧，速度要快，既要防住对方边路的突破，也要在进攻时压上去帮忙。

中场，站在后卫和前锋之间的那几个人。他们是攻防的转换器。防守型中场专门干拦截和扫荡的活，破坏对方的进攻，保护后防线。进攻型中场负责组织传球、转身推进，给前面的前锋送球。边前卫在球场两边活动，利用宽度把对方的防线扯开。

前锋，顶在最前面的那几个人。任务简单也最难——把球弄进对方的球门。中锋守在禁区中央，争头球、背身拿球、给队友做球，是禁区里的支点。边锋在边路活动，用速度和变向撕开防线，或者下底传中，或者内切射门。

观赛小窍门：

第一，开球之后别急着盯球，先把目光放高一些，看双方的大轮廓，四后卫还是五后卫？中场是菱形还是平行？这个基本面看准了，后面九十分钟的攻防脉络就有了底。

第二，每次进攻方传出那种穿透性的直塞球时，先别管球往哪飞，先看接球的人和对方后卫站在什么位置。眼睛跟得上的人，往往在边裁举旗之前心里就已经有数了。这个习惯练出来，越位就不再是看不懂的东西了。

第三，试着把比赛切成几段来看。头十五分钟是两边的试探，中间那段是拉锯

战，最后二十分钟才是拼命的时候。每段的节奏和味道完全不一样。能看出这些区别，足球就不再是九十分钟的干等。

第四，角球和任意球罚出之前，别只看罚球的那个人。盯着禁区里那些抓衣服的手、卡位置的小动作，还有个球员正在悄悄往远处移动。真正致命的那一下，往往不在球的第一落点，而在没人注意到的那一侧。

足球看的是耐心。九十分钟里，大部分时间平平淡淡。但恰恰是这些平淡，养出了最后那一下的惊心动魄。学会享受那些球不在脚下的时刻，足球的大门就真的对你敞开了。

篮球篇

先认人，再认球。一场篮球比赛，每队同时上场五个人。这五个人各站各的位置，各干各的活。

控球后卫，通常是场上个子最小、跑得最快的那一个。球大部分时间在他手里，他的任务不是自己投篮，而是把球安全地运过半场，再找到位置最好的队友把球传过去。他是球队的大脑，眼睛永远在找人，不是找投篮。

得分后卫，听名字就知道是专门得分的。他擅长远投，三分线外是他的地盘。他

不需要一直运球，但需要一双随时准备接球的手，和一颗随时准备出手的心。

小前锋，位置上的多面手。能投能突能跑，身材和速度都适中。防守出现裂缝的时候，他总是第一个钻进去的人。

大前锋，靠近篮筐活动。抢篮板、卡位、给队友做掩护，这些费力不讨好的活多半是他干。他得分未必最多，但每一秒钟都在和对方的中锋较劲。

中锋，两队十个人里个头最高的通常就是他。他站在禁区中央，像一座塔。进攻时在篮下举手要球，防守时堵在里面等着盖帽。篮板和篮下强打，是他的看家本领。

看跑动，别只看球。大多数人的眼睛习惯跟着球走，球到哪看到哪。但篮球有一半的精彩，发生在没有拿球的人身上。

球在球场这一侧，另一侧必定有人在悄悄移动——可能是绕过一个掩护往篮下切，可能是悄悄退到三分线外等传球。持球的人往前推进，身后必定有一个队友拖在后面保护，防止对方断球打反击。

一次像样的掩护，挡的人要站得稳当，拆的人要切得利索。挡住了，持球人被夹击；拆快了，裁判的哨子就响了。这些动作都在几秒钟之内完成，快得让人来不及眨眼。

观赛小窍门：

第一，比赛开始后的头几分钟，先把双方五个位置的人对上号——谁防谁、谁对谁，心里有了底，后面的攻防看着就不乱了。

第二，持球人刚启动的时候，你的眼睛别跟着他走。试着看他旁边那个人——谁在给他做掩护？谁在往空无一人的区域跑？球最后传到那个位置，往往不是进攻的终点，只是一个中间站。

第三，裁判吹哨之后，别急着看大屏幕的回放。先看裁判的手势——手指向哪边，是推掌还是拍手腕，基本上犯规的种类和方向就清楚了，比等着看字幕快不少。

第四，比赛快结束的时候，除了看比分，不妨留意一下双方还剩下几次暂停、犯规次数满了没有。这些东西比赛上的比分更能告诉你接下来会发生什么。

本文来自网络综合

教育·星年

责任编辑:戴 萍

日落

株洲市二中附属小学四(16)班 程小英
(证号 zz2026010101238)
指导老师:邹玉琴

天边一片金灿灿的。没过多久，圆圆的落日好似一只金黄的篮球，缓缓挪到山边。山间云雾缭绕，把落日染成温柔的粉红色。转瞬之间，浅黄的霞

光慢慢淡去，落日为整片海面镀上一层耀眼的金黄。太阳仿佛变得轻飘飘的，缓缓向下飘落。最后，它只剩小半张脸沉进海面，一点点消失在视野里。

红色少年成长记

九方小学三(1)班 曾杨宸(证号 X2026010100122)
指导老师:陈正巧

一直以来，长征故事都深深吸引着我。我常常思索，革命先辈们靠着怎样的意志与信念，走完了艰苦卓绝的万里长征。今年暑假，我参加了湖南省青少年国防应急红色夏令营，亲身经历过后，我才真正体会到了那份坚守，收获了成长的力量。

清晨六点多，爸爸带着我从株洲出发，来到湖南省青少年活动中心集合，和小伙伴们一同前往春华山国防教育基地。在这里，我认识了严肃又温暖的教官们，还有温柔贴心的生活老师，在陌生的集体里，我收获了陪伴与关怀。每天的晨跑、上午风雨棚里的体能训练，褪去了我的娇气，也让我初次体会到军人日复一日的自律与辛劳。

夏令营里的实践体验，是最深刻的一课。模拟投掷木质手榴弹时，初次尝试的我心态浮躁，手榴弹偏离了目标。汤教官拍拍我的肩膀鼓励道：“别急，沉住气，瞄准再扔！”平复心情后，我稳住身形、凝神聚力，第二次奋力投掷，终于精准落入筐中，

成为当时队伍里第一个投中目标的同学。随后的模拟操作大炮体验活动，我虽没能击中目标，却在汤教官的鼓励下重拾信心，懂得了勇敢尝试比完美结果更可贵。参观基地的红色长廊时，我驻足在杨开慧、缪伯英、陈树湘等革命先辈的事迹展板前，仿佛看到了先辈们不畏艰险的身影，崇敬之情油然而生。

在之后的研学旅程中，我们踏访了许多红色旧址。其中，茶陵县工农兵政府旧址让我印象最深。抚摸着那里斑驳的墙壁，看着陈列的老旧物件，我仿佛穿越回了那个战火纷飞的时代，真切感受到了历史的厚重。行走在红色土地上，书本里遥远的历史，变得触手可及。

七天的夏令营转瞬即逝。这段难忘的红色旅程，不再是书本上冰冷的文字。我不仅磨炼了意志，更汲取了红色力量。往后，当我在学习上遇到困难想放弃时，我会想起这次经历，告诉自己要坚持到底。我会继续传承红色精神，努力成长为有理想、有担当的新时代红色少年。

万丰湖漫步

株洲市二中附属小学四(26)班 刘子柯(证号 zz2026010101253)
指导老师:余灿宇

阳光明媚的午后，我和奶奶一同走进风景如画的万丰湖，今天就带你沿着游览路线走一遭。

一路入景区大门，一汪碧绿的湖水映入眼帘。湖水清澈透亮，微风拂过，水面漾开层层细碎的波纹。风里传来清脆的蛙鸣，青蛙蹲在荷叶上放声歌唱，岸边的花草轻轻摇曳，仿佛在热情迎接往来游人。几艘游船漂在湖面，随着水波缓缓摇晃，闲适极了。

沿着湖边小路向南走，一片开阔柔软的草坪出现在眼前。这里游人不多，格外清静。我铺上软垫躺卧下来，清新的草木气息扑面而来，树荫下更是凉爽舒适。若是带上帐篷支在这里，便能慢慢悠悠地消磨一整天的时光。

绕过草坪向西前行，就到了趣味十足的沙滩。来这儿游玩一定要备好小铲子和水桶，若是没带工具，只能看着其他小朋友堆

沙堡，心里难免痒痒的。

穿过沙滩向北走，热闹的游乐场便出现在眼前。这里游乐设施一应俱全，到处都是孩子们的欢声笑语：有的顺着滑梯飞速俯冲，有的手脚并用攀爬器材，有的坐在秋千上随风飘荡，还有的在跷跷板上上一下下，玩得不亦乐乎。

走过游乐场继续向前，一片清幽的小树林静立湖边。我再次铺开垫子静坐，抬眼眺望湖面，整片湖水波光粼粼，像一面平整光亮的银镜。晚风温柔拂过，水面荡开一圈圈柔和的波纹。

不知不觉间，夕阳悄悄换上了暖橙色的新装，霞光铺满湖面，正好应了诗句“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红”。落日、湖水、晚风构成一幅温柔绝美的画卷，这一趟万丰湖之行，我玩得格外开心。

《龟兔赛跑》新编

株洲市二中附属小学四(26)班
黄子菲(证号 ZX2026010102181)
指导老师:余灿宇

第一次龟兔赛跑，兔子因为骄傲自大，中途偷懒睡觉，遗憾输掉了比赛，这件事让兔子很不服气，一直耿耿于怀。

兔子既疑惑又不甘心，虚心向乌龟请教原因。乌龟温和地说：“跑得快只是优点，坚持努力才是取胜的关键。”兔子听后恍然大悟，羞愧地说：“对不起，乌龟，我以前不该嘲笑你。”乌龟笑着说：“没事，我相信你能行的！”兔子说：“那明年这个时候，我们在这里再比一场！”乌龟爽快地答应了。

第二年很快到了，它们再次来到比赛的操场。小兔子和小乌龟拼尽全力向前奔跑。前方出现了一段上坡路，小兔子迈两条长腿稳步向上走，小乌龟爬得满头大汗，没一会儿，兔子就率先冲到了坡顶。

乌龟不敢停下片刻，拼尽全力向上攀爬，可兔子已经踏上了下坡的路。兔子正一步一步慢慢往下走，等乌龟爬到坡顶时，立刻把头、四肢全都缩进坚硬的龟壳，顺着坡面一溜烟滚了下去，两人几乎同时到达下一站河滩。

河水挡住了去路，乌龟自在的地游进水里，兔子却犯了难，根本没办法过河。乌龟见状回头喊道：“兔子，快坐到我的壳上，我载你一起过河！”

过完河后，乌龟不小心摔进了泥坑陷阱，兔子连忙伸出手，一把将乌龟拉了上来。最后，小兔子和小乌龟并肩前行，一同冲到了终点。

这场比赛后，兔子和乌龟成了好朋友。它们常常结伴，热心帮助森林里的小动物。

大海啊

株洲市二中附属小学四(26)班
王湛(证号 zz2026010101250)
指导老师:余灿宇

大海啊！

你无边无际，像妈妈温柔的手臂，轻轻把我搂在怀里。海上的战舰啊！

你坚不可摧，日夜守卫在波涛里，为了祖国每一寸土地。海上的太阳啊！

你明亮无比，像师长和母亲，为我们照亮前方的崎岖。

