

侯斌 于新 张文魁 查晶 主编

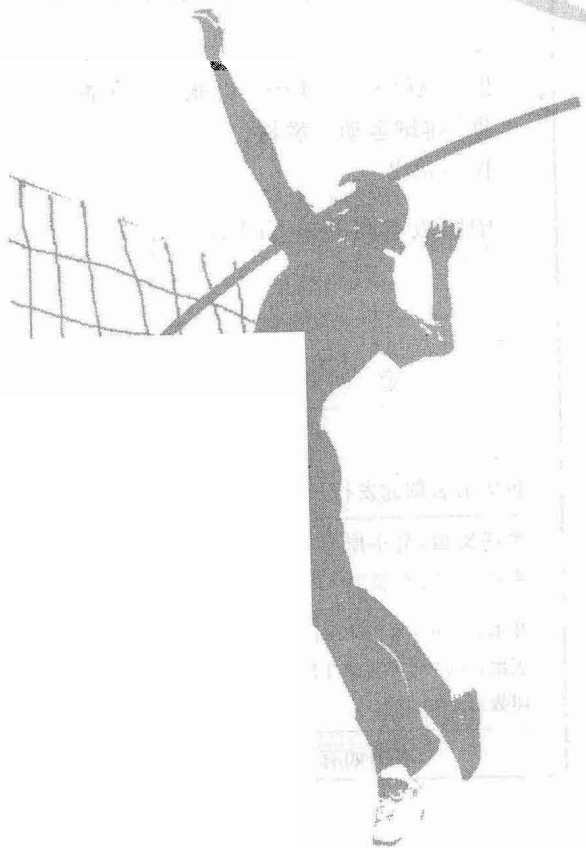
软式排球教程



华中师范大学出版社

软式排球教程

侯 斌 于 新 张文魁 查 晶 主 编
郭才祥 李 刚 彭军武 王 炜 副主编



华中师范大学出版社

(鄂)新登字 11 号

图书在版编目(CIP)数据

软式排球教程/侯斌 等主编. —武汉:华中师范大学出版社,2004.4

ISBN 7-5622-2919-8/C·1477

I. 软…

II. ①侯… ②于… ③张… ④查…

III. 排球运动—教材

IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018140 号

软式排球教程

◎ 侯斌 于新 张文魁 查晶 主编

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山 邮编:430079)

新华书店湖北发行所经销

湖北恒吉印务有限公司印刷

责任编辑:吴小岸

封面设计:甘 英

责任校对:崔毅然

督 印:方汉江

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:7.875 插页:2 字数:160千字

版次:2004年4月第1版

2004年4月第1次印刷

印数:1—4000

定价:20.00元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。

序 言

软式排球运动是国家体育总局排球运动管理中心大力推广的运动项目，是教育部新制定的九年义务教育全日制中小学《体育与健康教育大纲》的重要内容。

软式排球是一项新兴的体育运动项目，特点是质地柔软、球速慢、趣味性高和娱乐性强等。运动技术难易程度低，易于掌握。软式排球的比赛来回球次数多，具有很好的观赏性。软式排球运动适合不同年龄和性别的人参与。特别是青少年，经常参加该项运动，可以发展灵敏、协调和柔韧等素质；加强团队意识，培养勇敢、坚毅、拼搏的精神；提高他们创造性的思维能力。

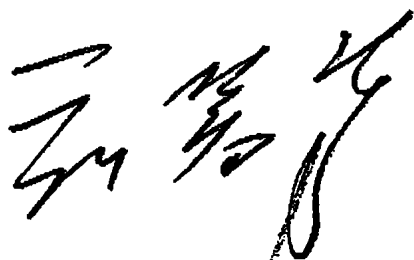
软式排球技术和传统的排球技术非常接近，两者之间的技术、战术有紧密的兼容性，通过参加软式排球运动，可以极大地激发和培养青少年对排球运动的兴趣，从而扩大排球人口数量，推动我国排球运动事业的繁荣发展。

《软式排球教程》一书的编者集思广益、精心筹措，大胆创新编成该书。这本书框架结构新颖，体系安排紧密，内容极为丰富，具有系统性、理论性和实用性，丰富了排球教材体系。

该书的作者大都是高校体育教育工作者，在完成繁重的体育教育任务的同时，挤出时间从事这本书的编写，实属不易，其精神可贵。借该书出版之际，我祝愿软式排球发展得越来越好，祝愿我国的排球事业后继有人。

中国排球协会常务副主席

中国排球运动管理中心副主任

A large, stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the official mentioned in the text above.

前 言

软式排球是一个新兴的运动项目，20 世纪 80 年代中期，由日本发源开始流行。90 年代，软式排球运动在我国开始推广传播。1996 年，原国家体委颁布了我国第一部《软式排球竞赛规则》。但由于使用器材的本身限制（轻、飘、充气等），青少年参加的不踊跃，较受老年人喜欢。1999 年，北京东方永林公司推出了自己的发明专利产品——自充气软式排球。同年 12 月，国家排球运动管理中心和永林公司在人民大会堂宣布：全面启动中国的软式排球运动推广工作。自 2000 年起，中国的软式排球运动进入了全面大发展时期。

中国软式排球运动的发展，首先得益于国家教育部的强力支持。2001 年 11 月 1 日，国家教育部颁布新修订的九年义务教育全日制教育体育与健康教学新大纲，软式排球列入大纲体育教学正式内容。在此安排下，软式排球进入了中小学课本和课堂。2002 年 7 月 22 日，国家教育部又颁布了全国《中学体育器材设施配备目录》、《小学体育器材设施配备目录》，软式排球列为必配备器材。这些措施的实施，意味着在二三年内，中国的软排人口将突破 2 亿人，中国已成为世界软式排球活动开展得最好的国家。

在过去的 2000 年~2003 年间，在教育部、国家体育总局排球运动管理中心和各省市教育部门的积极安排下，全国共组织了软排推广活动 200 余项。其中青少年、大学生和中

老年的全国锦标赛 9 届，国家级培训班 3 次，省级培训班 29 次，省级比赛 36 次，全国参加各级培训的教师超出一万人。几年来，全国有二千万以上的在校学生参加了软式排球活动。2002 年国家有关部门公布了新修订的软式排球竞赛规则，使软式排球运动更加规范。纵观几年来的推广工作，我们认为推广活动规格高、范围广、数量多，推广普及和科研活动并举，是中国软排推广工作的一大特点。

软式排球是大众化的群众体育竞技运动。它非常适宜在青少年中开展。它简便易学，安全性良好，趣味性强，适合参与全民健身运动的不同年龄段的健身要求；它符合学校体育实施健康第一、以人（学生）为本、全员参与的教改方向；它满足了社会各界（工农商学兵）、各团体开展群众体育竞技比赛的要求，它有着深厚的群众基础和强大的生命力。

本书是在总结近年全国开展软排培训和教学活动的基础上编写的，它的阅读的对象是体育教师、教练员、社会体育指导员和广大的软排球爱好者。我们希望：做为一本普及性的通俗读物，本书的出版将进一步满足当前社会各界开展软式排球活动的需要，更好的推动软式排球活动的开展。

中国的软排运动发展，必将推动世界范围内软排运动的发展，我们期待着世界软排运动大交流大发展的到来。

全国软式排球推广领导小组副组长



2004 年 3 月 8 日于北京

目录

第1章 软式排球运动简介 ①

- 第一节 软式排球的比赛方法与特性—— 1
- 第二节 软式排球的起源与传播—— 3
- 第三节 我国推广与开展软式排球运动的概况—— 5

第2章 软式排球技术 ⑩

- 第一节 软式排球技术简介—— 10
- 第二节 准备姿势和移动—— 11
- 第三节 发球—— 15
- 第四节 垫球—— 19
- 第五节 传球—— 27
- 第六节 扣球—— 33
- 第七节 拦网—— 38

第3章 软式排球战术 ④③

- 第一节 排球战术的概述—— 43
- 第二节 阵容配备位置交换—— 44
- 第三节 个人战术—— 47
- 第四节 集体战术—— 53

第4章 发展身体素质的软式排球游戏 (75)

- 第一节 发展弹跳力素质的软式排球游戏——76
- 第二节 发展速度素质的软式排球游戏——78
- 第三节 发展力量素质的软式排球游戏——79
- 第四节 发展耐力素质的软式排球游戏——81
- 第五节 发展协调性素质的软式排球游戏——82
- 第六节 发展灵活性素质的软式排球游戏——84
- 第七节 发展柔韧性素质的软式排球游戏——86

第5章 软式排球教学 (89)

- 第一节 软式排球教学的目的、任务和特点——89
- 第二节 教学原则——91
- 第三节 教学文件的制订——92
- 第四节 技术教学——96
- 第五节 战术教学——101

第6章 软式排球训练 (104)

- 第一节 软式排球训练的目的、任务和特点——104
- 第二节 训练原则——106
- 第三节 训练计划的制订——116
- 第四节 技术训练——124
- 第五节 战术训练——128
- 第六节 比赛的指导工作——130

第7章 软式排球竞赛方法与竞赛工作 136

第一节 软式排球基本规则 136

第二节 软式排球竞赛工作 138

第8章 软式排球操 148

第一套 148

第二套 168

附件1 国家体育总局排球运动管理中心“关于下发《中国排球协会关于在全国进一步推广软式排球运动的意见》的通知” 189

附件2 国家体育总局排球运动管理中心全国软式排球推广领导小组成员 192

附件3 特性 193

第1章

软式排球运动简介

第一节 软式排球的比赛方法与特性

1 比赛方法

软式排球是两队在由球网分开的场地上进行比赛的集体项目。它可以有多种比赛方式，以适应各种不同性质、不同

层次比赛的需要，从而不断推动此项运动的广泛开展。

软式排球如同室内六人制排球一样，主要是用手或手臂进行击球，身体其他任何部位也可击球。各队遵照规则，将球击过球网，使其落在对方场区内，而阻止其落在本方场区内的地面上。每队可击球三次（拦网时除外），将球击回对方场区。

比赛由发球开始，发球队员击球使其从网上飞向对方场区。比赛由此连续进行，直至球落地、出界或某一队不能合法地将球击回对方场区。

正式比赛分为 A 制（四人）和 B 制（六人），采用三局两胜、每球得分制。发球队胜一球即得 1 分，并继续发球；接发球队胜一球即得 1 分，同时获得发球权。每次换发球时发球队员按顺时针方向轮转一个位置。

2 软式排球的特性

免充气软式排球具有轻、柔、软的特点，重量比硬排球轻，手感柔软，练习中不会出现手臂红肿痛的感觉，消除了初学者怕戳伤手指的恐惧感。软式排球的主要特性有：

1. 重量轻、质地软、气压小、反弹力低；
2. 球速慢、难度小、趣味性高、娱乐性强；
3. 老少皆宜，适用对象广，有广泛的群众性；
4. 不容易受伤，安全，健康价值高；
5. 不怕扎，不怕挤压，耐磨、耐打，性能良好；
6. 比赛形式多种多样（目前国际上没有统一的比赛规则）；

7. 技术动作要求不高，易于普及开展；

8. 色彩鲜亮、美观, 价格便宜(与正规排球相比)。

第二节 软式排球的起源与传播

软式排球作为排球运动家庭的新成员, 其历史并不长, 它 20 世纪 80 年代初诞生于日本的山梨县, 开始只是作为家庭成员和中老年人健身、娱乐的体育活动项目, 随后流传到日本其他地方。

软式排球的传播主要可以分为自发传播阶段和初期发展阶段两个时期。

① 自发传播阶段(1988年以前)

1988 年以前, 软式排球处于群众自发的传播阶段(不规范的初期发展阶段), 其使用球不一致(甚至用二层气球来进行比赛), 竞赛规则不统一, 组织者可随意制订, 只要玩者高兴就行。软式排球的自发传播, 表明广大群众渴望参与排球竞技活动, 喜爱排球运动形式, 并以此作为自己的一项健身活动, 而这正是软式排球发展的群众性基础。

② 初期发展阶段(1988年至今)

1988 年 2 月, 以日本排协制订软式排球竞赛规则为标志, 软式排球运动走上了规范化发展的道路, 这一规则是我们所知的世界上第一部由政府主管部门正式颁布的软式排球竞赛规则, 在软式排球的发展史上具有重要意义, 由此确定了软式排球诞生在日本的地位。目前软式排球活动正在日

本、中国、新加坡、韩国、意大利等国家开展起来。严格地说,这一阶段仍然属于软式排球运动的初期发展阶段,正在向着竞赛规范化、用球标准化的方向发展,但仍未摆脱自发流行的影子,软式排球还未形成一个国际上普遍流行的运动项目,在组织管理、竞赛规则、标准用球等重大问题上仍在探索最佳的解决方案。

1988年8月,在日本排协制订软式排球竞赛规则6个月后,在神奈川县举行了第一届全日本软式排球学习班,10月在山梨县举行了第一届中老年组软式排球比赛。1989年《软式排球竞赛规则》第一次在日本出版,4月,日本全国各都、道、府、县分别举行了家庭组软式排球比赛。1991年4月,日本修改并出版了试行日本软式排球竞赛规则,同年,日本排协从全国选出三所小学进行实验。1992年2月,日本小学组同成人组分开,并取名为“小软式排球”。4月日本文部省表示支持将软式排球作为小学体育课的一项教学内容,并在高校女生中得到开展。1993年4月“日本沙滩及软式排球协会”单独成立。1994年2月,日本软式排球规则进一步修改,8月举行了第五届全国软式排球家庭大赛,并在山梨县举行了第二届分年龄组比赛,10月向美国派出了30人的软式排球代表团进行访问。从此,软式排球在日本广泛开展并向国外推广。

欧美的一些国家,如美国、意大利、加拿大以及亚洲的韩国、新加坡等国家相继开展了软式排球活动。1994年,瑞士、芬兰举行“实力杯”世界青少年软式排球大赛,有7岁~17岁的青少年50 000余人参加比赛,比赛为4人制、小场地。软式排球运动目前正在全世界方兴未艾地开展。

表 1-1 日本软式排球比赛队的组成和分组

组 别			人 数	人 员 组 成	网 高
年 龄 组	儿 童 组	10 岁 以 上 组	6 人 轮 换	男 女 可 混 合， 男 女 不 限	2.00 米
		12 岁 以 下 组	6 人 轮 换	男 女 不 可 混 合	2.10 米
	成 年 组	金 组 51 岁 以 上 银 组 41 岁 ~ 50 岁 铜 组 30 岁 ~ 40 岁	6 人 轮 换	男 女 各 占 50%	2.20 米
		家 庭 组			

第三节 我国推广与开展软式排球运动的概况

1 导入阶段 (1995 年 ~1999 年)

1995 年 8 月，北京体育大学利用从日本购回的软式排球，在全校教职工中举办了我国历史上首届软式排球比赛，这是我国第一次接触和开展软式排球活动。1995 年 11 月，天津体育学院也举办了软式排球比赛。1996 年，中国排球协会在《中国排球事业 2001 年计划纲要》五年内完成的十大任务中提出：“要通过开展软式排球活动激发青少年对排球运动的兴趣，并把软式排球发展成为全民健身和娱乐的基本构成单元，在全国开展和普及这项运动。”这是我国第一次将软式排球列入有关文件并作为计划纲要来实施、开

展这项运动。为了适应和配合软式排球运动开展的需要,1996年,国家体委正式颁发了我国第一部《软式排球竞赛规则》。因为当时我国尚未全面开展软式排球运动,这本《软式排球竞赛规则》借鉴和移植了日本制定的《软式排球竞赛规则》。1996年,国家体委排球处正式决定:中国排协拟大力开展沙滩排球和软式排球活动,以吸引广大青少年参与其中。1996年12月,国家体委科教司在成都体育学院举办的全民健身活动创编、引进项目表演的研讨会上,把软式排球指定为重点项目。此后,经过各方面的努力,中国的软式排球运动有了很大的发展。在北京,软式排球的推广工作由学校做起,有声有色。1997年,北京市西城区顺城街小学、北京市第31中学等学校先后开展了软式排球活动。1998年4月6日,在北京市第31中学召开了软式排球现场会,中国体育报、中央人民广播电台、北京电视台等新闻媒体进行了专题的连续报道,中央人民广播电台同时播出了软式排球专题介绍节目。1998年底,北京体育大学教职工举办了每年一届的软式排球比赛活动,福建集美大学体育学院(原福建体育学院)举办了首届全院教职工软式排球比赛,并由此成为该学院每年教职工的传统赛事。自1998年下半年,软式排球在全国一些省、市高校陆续开展起来。江苏、上海、福建、河北、重庆、山东、内蒙古等省、市、自治区开展软式排球工作有了一定的发展,举办了不同规模和层次的软式排球比赛活动。火车头体协等一些行业体协也开展了软式排球活动,火车头体协还成立了软式排球协会。自此,软式排球以其质地软、难度小、少伤害、趣味性高、娱乐性强、老少皆宜、健身价值高等固有的特点,迅速得到我国人

民群众的接受和喜爱。从1995年到1999年这一时期，是我国软式排球运动处于引入、介绍、推广阶段。

2 发展阶段（2000年至今）

1999年10月，国家体育总局排球运动管理中心成立了“全国软式排球推广领导小组”（成员名单见附件2）。全国软式排球推广领导小组的成立，标志着中国软式排球运动开始进入了有组织、有计划的发展阶段。

软式排球运动的开展，极大地依赖软式排球器材的研制与开发。在我国软式排球运动导入期，使用的是日本充气式软式排球（简称“日本式”或“亚洲式”软式排球）。1996年，天津利生体育用品厂开始生产类似仿制品的充气式软式排球。充气式的软式排球既轻又飘（180克左右），反弹力强，球速快，不易控制球，并且由于质量标准不统一的原因，充气压力过大，球体易变形。在美国、意大利、加拿大等欧美国家开展的软式排球活动使用的免充气的软式排球（简称“欧式”或“软式排球”）。此时，北京东方永林科技发展有限公司通过对充气式和免充气式的软式排球进行比较、研究，在1999年5月将经过两年科研攻关、研制的“永林牌”121免充气软式排球推向市场，立即得到认可和好评。1999年，北京东方永林科技发展有限公司生产的“永林牌”121免充气软式排球获国家专利，1999年10月通过教育部专家的功能鉴定，并列入全国学校体育器材配备目录，1999年12月获中国排球协会三年质量认证，三年全国锦标赛的惟一指定用球。从此，我国有了自己的免充气软式排球器材，也由此确立了我国开展的软式排球运动是类似于