

体育学院函授通用教材

排球

全国体育学院教材委员会 审定

人民體育出版社

体育学院函授通用教材

排 球

全国体育学院教材委员会

人 民 体 育 出 版 社

体育学院函授通用教材

排 球

全国体育学院教材委员会编

人民体育出版社出版

朝阳展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 8 $\frac{20}{32}$ 印张 160千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1—8,000册

ISBN 7-5009-0340-5/G·325课 定价：2.35元

前 言

为了适应体育高等函授教育事业的发展和满足广大函授生自学的需要，根据排球教学大纲的要求，结合体育学院函授体育系培养目标和学生的实际情况，编写了这本函授排球自学教材。

本教材由上海体育学院函授部组织编写。施达生任主编。参加编写工作的（以姓氏笔画为序）有：刘廷璋、沈人龙、宋豫东、何玲玉、杨昭平、施达生、黄赞成、曾倩、虞重干等同志，**孙丙熊**对本教材的初稿曾作了部分改修和补充。本教材由全国体育学院教材委员会排球教材小组（组长：施达生；顾问：**孙丙熊**；成员袁文学、龚雅丽、李安格、吴中量；秘书：曾倩）审查并通过，上海体育学院院长陈安槐教授审核，签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作体育学院函授排球教材使用。

本教材内容欠妥之处，敬请读者提宝贵意见，以便进一步修改。

编者

一九八八·六

目 录

第一章 概述

第一节 排球运动简介	1
第二节 排球运动的起源与传播	3
第三节 我国排球运动发展概况	5
第四节 世界排球运动发展概况	13

第二章 排球技术

第一节 准备姿势和移动	21
第二节 发球	31
第三节 传球	42
第四节 垫球	57
第五节 扣球	70
第六节 拦网	88
第七节 基本技术的串联	96

第三章 排球战术

第一节 有关战术的几个问题	98
第二节 阵容配备	101
第三节 个人战术	105
第四节 接发球及其进攻战术	111
第五节 接扣球及其进攻战术	121
第六节 接拦回球及其进攻	130
第七节 接传、垫球及其进攻	133
第八节 集体战术教学	134

第九节 复杂集体战术教法演示	154
第四章 排球运动员的身体训练	
第一节 身体训练的简述	166
第二节 身体素质的练习方法	167
第三节 青少年排球运动员身体素质 考核内容	179
附件: 各年龄组身体训练任务及内容	182
第五章 排球教学训练工作	
第一节 排球教学训练工作的任务	185
第二节 排球教学工作	186
第三节 排球训练工作	193
第六章 排球比赛竞赛工作	
第一节 竞赛的意义、种类	217
第二节 竞赛的组织	219
第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	224
第七章 规则与裁判法	
第一节 场地器材和设备	236
第二节 比赛的准备	240
第三节 犯规和判断方法	242
第四节 比赛的结束	255
第五节 裁判员的哨音及手势	256
第六节 记录工作	268

第一章 概 述

第一节 排球运动简介

一、排球比赛简介

排球比赛的场地长18米，宽9米，中间由球网隔开。男子网高2.43米，女子网高2.24米。比赛时双方各据一边，每队上场队员六人，分前后排站立（图1）。

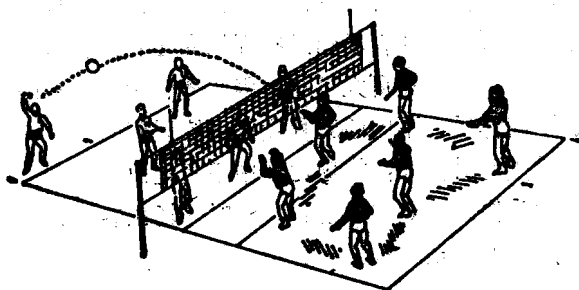


图1

比赛开始，由一方后排右边的队员在发球区内，用单手将球直接发过球网，然后双方按照排球竞赛规则将球击入对方场内，如运用垫球、传球、扣球、拦网等技术动作，组织进攻和防守，而不使球落入本方场内。掌握发球权的一方将球击入对方场内，或对方自己失误，则算发球一方得分，并可继续发球。如果发球一方自己失误或被对方攻死，则失去

发球权，不失分，改由对方发球，但也不得分。凡是赢得发球权的队，应先按顺时针方向依次轮转一个位置（图1箭头所示方向），然后发球继续比赛。

排球比赛不受时间限制，某方先得15分为胜一局，正式比赛采用五局三胜制。

二、排球运动的特点

排球运动同其他球类运动项目一样，通过教学训练能发展力量、速度、灵敏、弹跳、耐久力等身体素质，提高人体中枢神经系统和内脏各系统器官的功能，增进身体健康；培养勇敢、顽强、机智、灵敏、吃苦耐劳、遵守纪律、团结友爱等思想品质。但排球运动也有其自身的特点。

（一）广泛的群众性：由于排球运动场地设备简单，比赛规则容易掌握，既可在体育场馆进行训练和比赛，也可以在一般空地上练习；运动量可大可小，因此适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同健康程度和训练程度的人。

（二）激烈的对抗性：排球比赛中不断地由攻转守，由守转攻，在激烈快速的对抗中进行。有时一场比赛可打两个多小时，一局比赛甚至可打到50分钟，每得一分往往需要反复地争夺和交换发球权。

（三）高度的技巧性：规则规定，在排球比赛中，球不能在手中停留时间过长，球也不能落地，每人不得连续击球两次，每方击球不得超过三次，对时间、技巧性要求很高，从而体现出排球运动高度的技巧性。

（四）技术的全面性：排球比赛规则规定，在排球比赛中要进行位置轮转，每个队员既要轮到前排扣球和拦网，又须轮到后排防守与接应，因此要求运动员必须掌握全面的攻防

技术。

(五)严密的集体性：在排球比赛中，除发球和偶然的一次击球过网外，都是在集体配合中进行的，如果没有两人或两人以上的密切配合，是无法发挥个人技战术的作用。不论是接发球一传、二传、扣球、或是接扣球进攻中的拦网、防守、二传、扣球等，都是一环扣一环，互相串联的。如果某一环节配合不当，势必直接影响全局。一个排球队的水平越高，对集体配合的默契程度要求也越高。

第二节 排球运动的起源与传播

一、排球运动的起源

现行的排球运动始于19世纪末，据有关文献记载，当时常有些美国人在海滩上支起渔网将足球或篮球的球胆打来打去进行游戏。1895年，美国麻省好利诺城青年会干事威廉·摩根受到启发，对这种游戏的方法作了一些总结、概括，并制定了相应的规则，形成了略具雏形的排球运动。随着打排球的人越来越多，技术、战术的发展使规则不断修改、完善。

排球比赛始于1895年，当时人数不限，赛前由双方商定，只要双方人数均等即可进行比赛。每局比分为21分，以后又规定比赛上场每方为六人，开始有了轮转制，将每局比分定为15分，比赛采用三局两胜制。从1920年起规定只能用腰部以上的身体部位击球，并规定三次击球必须过网，当时场地面积为 30×60 (英尺)(即 9.144×18.288 米)，并规定手不能过网击球，后排队员不得进攻。1925年规定比赛设有正、副两名裁判员。1928年规定比赛中可以拦网，1947年又规定了

前排队员在发球后可以换位，到1948年在端线上画了指定的发球区。

二、排球运动的传播和发展

排球运动在美国问世后，由美国传教士和参加世界大战的美军官兵将其带到亚洲和欧洲。

排球传入亚洲的时间较早，1900年左右首先传入印度，1905年左右传入我国，1908年左右传入日本，1910年左右传入菲律宾。在很长的一段时间内，亚洲排球规则与美国排球规则有许多不同之处。亚洲曾有十六人制排球，四人一排共四排。1919年改为十二人制，1927年改为九人制，以后相当的一段时间内亚洲流行九人制排球，我国解放前也采用九人制排球。五十年代初亚洲逐渐采用六人制排球，并且水平提高很快，六十年代就成为一支与欧洲强队相抗衡的力量。七十年代中国女排在亚洲处于领先地位，八十年代中国女排取得了“五连冠”的伟大业绩。

排球传入欧洲后，即成为一项竞赛性运动，第二次世界大战后，苏联和东欧一些国家的排球运动得到了迅速的发展和提高，一直处于世界领先地位。近年来法国、意大利、瑞典、联邦德国等队也达到了较高水平。

七十年代以前，美洲的排球运动水平落后于欧洲和亚洲。美国虽然是排球运动的发源地，但长期来并没有把排球作为一项竞赛项目来开展，仅作为娱乐、消遣的一种手段。七十年代以后古巴、美国等队先后夺得过世界冠军、亚军。近年来，巴西、秘鲁、阿根廷等队的技术水平也日趋提高，在世界比赛中亦取得了良好的成绩。

第三节 我国排球运动发展概况

一、建国前排球运动开展概况

早在本世纪初我国就有了排球运动，1913年我国首次参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会的排球比赛。1914年秋，广州的一些学校举办了“华利波联赛”。同年，旧中国的第二届全国运动会上排球运动被列为正式比赛项目，1915年在上海举行的第二届远东运动会上，中国男排首次夺得冠军。

表1 历届远东运动会排球比赛成绩表

届 数	年 代	男 队		女 队	
		冠 军	亚 军	冠 军	亚 军
一	1913	菲 律 宾	中 国		
二	1915	中 国	菲 律 宾		
三	1917	中 国	菲 律 宾		
四	1919	菲 律 宾	中 国		
五	1921	中 国	菲 律 宾		
六	1923	菲 律 宾	中 国	日 本	中 国
七	1925	菲 律 宾	中 国	菲 律 宾	中 国
八	1927	中 国	菲 律 宾	日 本	中 国
九	1930	中 国	菲 律 宾	日 本	中 国
十	1934	菲 律 宾	中 国	菲 律 宾	中 国

1919年采用十二人制，1927年改为九人制，直至1952年才正式推广和采用六人制排球比赛。

我国女子排球比赛是1921年在广东省运动会上开始的，1923年我国第一次派队参加在日本举行的第六届远东运动会。在第六至第十届远东运动会中我国女排三次负于日本队，两次负于菲律宾队均获亚军（表1）。

我国最初采用的十六人制排球，共分四排站立，每排四人，位置固定，不轮转。当时水平很低，打法简单。后来从双方托来托去发展到由前两排的队员打高远球进攻。改为十二人制后，分成三排站立，每排四人，位置仍固定不转。但上手发球、正面扣球等技术已较普及地被运用，主要的进攻点也从前排的中间转向两侧，并出现了单人拦网和倒地救球等技术。

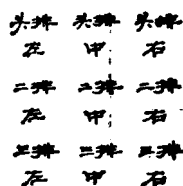


图2

从1927年起，九人制排球逐渐代替了十二人制排球，九人制排球场上队员分成三排站立，每排三人，位置仍固定不轮转。场地的长和宽分别是22米和11米，当时男子网高2.30米，每个位置有各自的名称（图2）。比赛中要求三次击球过网，球如果碰网弹回，可增加一次击球机会，第一次发球失误还可以发第二次。场上站位不受限制，每个人都可以进攻和防守，并出现了勾手大力发球、勾手扣球、快压球、鱼跃救球等各种防守技术。1930年在第九届远东运动会上为了有效地突破菲律宾队高个子的拦网，我国运动员首创了“快板球”，即现在的快球和快球掩护下的二排两侧进攻。防守上也出现了三人或四人的集体拦网和分工定位防

守，即由二排中防前场网边球，三排队员采用上手传球和下手传球技术防守后场。

解放前排球运动开展并不普及，只是在大城市和个别地区开展。旧中国共举行了七届全国运动会，虽然其中六届设有排球比赛，但水平较低。

1942年，在当时的解放区成立了“延安体育会”，排球运动在当地军民中开展起来了。在当年举行的“九一”运动会上就有男、女排球赛，“进战队”和“红旗队”分别获得男、女冠军，此后还成立了工人排球队。当时的环境虽然异常艰苦，但军民们仍然坚持开展排球运动，只是技术水平并不高。

二、建国后排球运动开展概况

我国六人排球的开展，不仅继承了我国和亚洲九人排球的打法，而且不断有所发展和创新，坚持走自己技术发展的道路。解放以来，我国排球运动的发展大致经历了以下几个阶段。

第一阶段（1950—1952年）继承学习和推广阶段

1950年为了适应国际交流和比赛的需要，也为了促进我国排球运动的迅速发展，我国将九人制排球改为六人制。同年7月，中华全国体育总会筹委会在北京举办了全国体育工作者暑期学习会，在会上第一次介绍了六人制排球，为我国六人排球的开展奠定了基础。但继承了九人排球的上手传球、勾手大力发球、正面及勾手扣球、快球和拦网等技术，战术上经常运用快球掩护进攻和集体拦网等配合。由于九人制排球比赛运动员的位置是固定的，因此对运动员掌握全面的攻守技术的要求并不高。高个子队员主要任务是在前排进攻，无进攻能力的矮个子队员只得在后排防守。1950年我国排球队

曾去苏联和捷克斯洛伐克等国访问并进行了六人制排球比赛，学习了东欧诸国先进的强攻扣球，倒地防守等技术和“两次球”进攻战术，这对我国六人制排球推广起了一定的积极作用。在1951年全国篮、排球比赛大会上正式举行了全国性的六人制排球比赛。1951年底正式成立了国家男、女排球队，并于1952年至1953年到中南、西南等十四个城市巡回表演，这就为推动六人制排球运动在全国开展起了较大的作用。

第二阶段（1953—1959年）发展和提高阶段

1953年举行了全国篮球、排球、网球、羽毛球四项球类运动大会，各大行政区、部队和产业系统都相继成立了排球队，并开始进行比较系统的训练。自1955年起各省市先后创办了青少年业余体育学校。当时我国排球运动的技、战术水平已有了显著提高，在比赛中快速进攻已成为我国排球运动的独特风格。1959年后，国内各强队在风格和打法上形成了百花齐放各具特色的局面，如“中南队”以插上进攻战术和快球掩护进攻而称著；“东北队”以“边一二”进攻阵式的交叉、围绕战术所见长；“八一队”则首先创造性运用“边跟进”防守战术，都取得了较好的效果。

在这个阶段，我国排球运动在进攻上进步较快，但在防守上还很薄弱。1955年，与来我国访问的捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚等队比赛以后，我国排球界开始总结如何既学习外国先进经验又坚持具有自己独特的风格的问题。并在同年召开了第一次排球教练员训练工作会议，交流总结了有关技、战术训练方面的经验和存在的问题后，讨论了全面身体训练的意义和方法，提出了“积极、主动、灵活、快速”的技战术指导思想。

1956年,开始在全国范围内实行等级联赛和等级运动员、裁判员等制度,并聘请苏联专家举办教练员训练班及培养排球研究生。这些都对我国排球运动的发展起了积极的促进作用。同年,我国男、女排球队参加了世界排球锦标赛,女队获得第六名、男队获得第九名,比赛中我国男排发扬了我国快攻战术的特长,受到排坛的注目,但也暴露了我们在防守上的弱点。

1958年召开了两次教练员座谈会,通过总结交流,会后提出了“技术全面、战术多样”的方针,同时也讨论研究了如何制定我国排球技、战术风格、打法及怎样贯彻“积极、主动、快速、准确”的指导思想等问题。

第三阶段(1960—1965年)各流派竞相争艳阶段

这是我国排球运动竞相争艳的阶段,也是开始摸索走自己技术发展道路的阶段。当时各省、市、自治区排球队,都根据自己的特点开始形成不同的风格和打法,例如:以上海为代表的技术全面、灵活、多变型的打法;以广东、台山为代表的快速配合型打法;以四川为代表的技术细腻、扎实、稳健型的打法;以八一队为代表的勇猛顽强型的打法;以山东为代表的高举高打力量型的打法等等。

六十年代初,国家体委强调培养艰苦、顽强的训练作风,结合日本女排访华,号召我国排球运动员向日本女排学习,提出了“三从一大”的训练方针,即“从难、从严、从实战出发,坚持大运动量训练”的号召,这对当时排球运动的发展起了很大的推动作用。这期间学习了日本女排的勾飘发球、小臂垫球和滚动防守等先进技术,也注意结合自己的特点进一步创新。1965年,国际排联决定实行手可以过网拦网的新

规则之前，我国男排有预见地在1964年就提前钻研这个问题，并创造了“盖帽拦网”技术，又创造性地运用了先进的“平拉开”扣球等技术，丰富了我国传统的快攻打法。1965年在苏联里加举行的五国联赛中，我国男排胜了捷克斯洛伐克、民主德国、日本、苏联国家二队，仅以2:3负于苏联国家队，形成三队积分相同，因比值低于苏联队和民主德国队而屈居第三，但却成为拦网最强的队。这充分说明了我国在学习外国先进经验，走自己道路方面是成功的，我国的排球运动取得了明显的进步。

第四阶段（1966—1976年）受到严重干扰和重组队伍的阶段

十年动乱也使正处在上升时期的排球运动受到了严重的摧残。而在这时期中世界排球运动却得到了很大的发展。当我们重新参加世界性排球比赛时，原来与世界强队之间已经缩小的距离又被拉开了。在1974年的世界排球锦标赛上，我国女排从上届第九名降至第十四名，男排从第九名降到第十五名。

1972年，在周总理的关怀下，国内开始恢复比赛，同年举办了“五项球类运动会”，又召开了三大球训练工体会议，总结了过去的经验教训，明确了训练指导思想，并开始有计划地每年组织短时间的集中冬训。这对当时恢复良好的训练作风，迅速培养后备力量，起了很大的作用。同年12月，国家体委又在漳州建立了排球训练基地，举行了青年排球集训大会战。各排球队积极贯彻严格训练、严格要求的方针，促进了集训的效果，推动了全国排球训练工作，特别为我国女排的迅速成长和获得世界冠军打下了基础。

第五阶段（1977年至今）是冲出亚洲走向世界的阶段

1976年重新组建了国家男、女排，经过短期的训练，在1977年世界杯排球赛中，女排获得了第六名，男排获得了第五名。在1978年世界锦标赛中，女排获得第六名，男排名列第七。1981年，我国男、女排双获亚洲锦标赛冠军，取得了参加第22届奥运会排球赛的资格，并提出了“振兴中华”的口号。这对振奋民族精神起了很好的作用。

中国女排坚持高标准、严要求，树立了良好的训练作风和顽强的拼搏精神。她们在技术全面的基础上，发展了我国快速多变的进攻战术，树立了“全攻全守、能强能快、高快结合”的新型打法。这种打法不仅体现在一攻体系上，同样地反应在防反系统中，集体及个人战术都达到了很高的水平。在1981年第三届女排世界杯赛中，中国女排七战七捷首次荣获世界冠军。全国人民欢欣鼓舞，掀起了学习女排拼搏精神的浪潮，对促进四化建设和振奋中华民族精神起了巨大的作用。1982年在第九届世界女排锦标赛中，在比较艰苦的情况下再次荣获世界冠军，震惊了世界排坛。接着在1984年洛杉矶奥运会上夺得了金牌，获得“三连冠”称号，为祖国争得了极大的荣誉。1985年再夺女排世界杯赛冠军称号，1986年在一些主力队员退役的情况下，进一步发展了技术全面、战术多样、配合默契、心理稳定的优势，在第十届世界女排锦标赛中，以全胜战绩创造了女排“五连冠”的新纪录。

中国男排也掌握了一些先进的技、战术打法，而且有一定的特点，也取得了一些成绩。在1981年世界杯赛时取得第五名，但以后在几次世界性比赛的关键场次中没能发挥出应有的水平，因而未能取得更好的成绩。