

排球练习法百科

[日]宗内德行 丰田 博 著

仇 军 译



陕西人民教育出版社

PAIQIULIANXIFABAIKE

排球练习法百科

[日] 宗内德行 丰田 博 著

仇 军 译

陕西人民教育出版社

排球练习法百科

[日] 宗内德行 丰田 博 著

仇 军 译

陕西人民教育出版社出版

(西安长安路南段 376 号)

苏州大学印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 12.75 印张 250 千字

1990 年 12 月第 1 版 1990 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—2000 册

ISBN 7—5419—1875—X/Z · 105

定 价: 7.20 元

作者介绍

宗内德行 (むねうち のりゆき)

日本体育大学教授

日本排球协会国家队委员会委员

前全日本国家女排主教练

丰田 博 (とよだ ひろし)

千叶大学教授

国际排球联合会技术委员会主席

国际公认教练指导委员

国际级裁判

日本排球协会常务理事

指导普及委员会委员长

国家队委员会科学部部长

日本小学生排球联盟副会长

日本软式排球联盟副会长

序

此次，承苏州大学体育系仇军讲师的努力，我俩所著的《排球练习法百科》在中国出版了，为此我们感到无比的高兴。

排球在日中两国都有很长的历史，是一项深受人们喜爱的体育运动。特别是1964年东京奥运会以来，排球在世界各地得到了显著的发展。当今，排球作为世界上主要的竞技运动，设有奥运会、世界锦标赛、世界杯等重大比赛。排球得到了如此的普及和发展，这对每一个排球爱好者来说都是非常欣慰的。其中，日中两国国家队在世界排坛的日益活跃已成为排球运动发展的强大动力。这对于通过排球来增进友情的日中两国是应该值得骄傲的。

排球的发展，促进了技术的高度发展，许多新技术、新战术应运而生。我们作为排球的指导者，为了不至于在如此迅速的发展中掉队落伍，必须进一步狠下功夫，争取更高层次的创新。同时，为了培养出更优秀的选手，训练出更出色的排球队，也需要刻意求新开发出更高、更科学的专门练习法。作为对这一迫切需要的回答，本书以科学为依据，系统地总结了现代排球运动的训练方法和理论，其中一部分已被国际排联出版的《教练指南》采用，作为排球训练的经典著作被活用在世界各国。

希望此书能为日中两国广大排球同仁所喜欢，并对指导工作有所帮助。同时，也希望此书能为日中两国排球运动的发展，为促进两国间体育运动的振兴和友好交往作出贡献。

最后，对跨越语言障碍，克服经济上的困难，在此书上凝聚着努力和热情的仇军讲师表示深深的敬意。同时，对此书在中国出版提供方便的日本大修馆书店致以诚挚的谢意。

谢谢。

宗内德行

丰田 博

1990年9月

图形中使用的符号说明

- ⑤ 二传队员
- ⑪ 主扣队员
- ① 接应队员
- ⊕ 副攻队员
- Ⓡ 专职接球队员
- 队员(综合练习中队员移动后的位置)

- 教练
- Ⓡ 后排队员,表示教练
- 队员移动后的位置(在综合练习中表示队员移动前的位置)



球的方向



队员行动方向



吊球



反弹球



滚翻接球、滚动



单人时间差扣球假动作



跳起假动作

A 前快球 (---A--->)

B 短平快球 (---B--->)

C 背快球 (---C--->)

D 背溜 (---D--->)

S 妨碍受阻

N 球网 (~~~~~)

SRF 接发球阵型

○ 队员面向



场上相邻队员在集体行动中的关系

--- 界线

~ 或者



从台上扣球



拦网板



拦网



跳起



障碍物



传球的假动作



二传目标

目 录

第一章 总论

一、合理性练习的推进方法	1
1. 明确练习目的	1
2. 确实分析把握球队练习的现状和能力	2
3. 整备、充实练习的环境和条件	3
二、展开练习所必要的条件	6
1. 确立指挥系统	6
2. 建立展开练习所必要的组织	7
3. 导入正确练习过程	8
4. 导入练习所必要的生理学知识	10
5. 导入练习所必要的心理学知识	12
三、排球的技术构造与练习的推进方法	15
1. 排球的练习过程	15
2. 个人技术的技术构造和发展系列	16
3. 结合练习法的构成与系列	19
4. 复合练习法的构成要素	22
5. 阵型行动的种类与系列	25

第二章 熟悉球性的练习法

一、熟悉球性的目标与练习的展开	27
1. 熟悉球性的目标	27
2. 熟悉球性的目标与练习的发展	27
二、熟悉球性的练习方法	28
PB—1. 滚动系列	28
PB—2. 运球盘带系列练习	29

101	PB—3. 准备活动、训练系列练习	30
801	PB—4. 接球、跳跃系列练习	34
801	PB—5. 足球系列练习	38

第三章 个人技术练习法之一 传球练习法

一、	双手、单手垫球的目标和练习的展开	41
1.	双手、单手垫球的目标	41
2.	双手、单手垫球练习的发展	42
3.	双手、单手垫球练习上的注意点	42
二、	双手、单手垫球练习法	43
UP—1.	开始的练习	43
UP—2.	1人进行的双手、单手垫球练习	45
UP—3.	2人进行的双手垫球练习	48
UP—4.	通过教练进行的双手、单手垫球练习	51
UP—5.	使用双手、单手垫球的比赛系列练习	55
三、	上手传球的目标与练习的展开	56
1.	上手传球的目标	57
2.	上手传球练习的发展	57
3.	上手传球练习上的注意点	58
四、	上手传球练习法	58
OP—1.	手触球技术的练习	58
OP—2.	单人进行的上手传球练习	62
OP—3.	2人进行的上手传球练习	70
OP—4.	通过教练进行的上手传球练习	77
OP—5.	集体分组进行的上手传球练习	88

第四章 个人技术练习法之二 二传练习法

一、	二传的目标与练习的展开	97
1.	二传的目标	97
2.	二传练习的发展	98
3.	二传练习上的注意点	99
二、	二传练习法	99
T—1.	网前单人二传练习	99

T—2. 网前 2 人以上的二传练习	101
T—3. 通过教练在网前进行的二传练习	103
T—4. 从后场开始的二传练习	109
T—5. 二传的结合练习 (连续性练习)	113
T—6. 集体进行的连续二传练习	117
T—7. 比赛形式的二传练习	120

第五章 个人技术练习法之三 扣球练习法

一、扣球的目标与练习的展开	122
1. 扣球的目标	122
2. 扣球练习的发展	122
3. 扣球练习上的注意点	124
二、扣球练习法	125
SP—1. 助跑起跳的练习	125
SP—2. 挥臂击球方法的练习	128
SP—3. 通过教练进行的扣球练习	130
SP—4. 扣球的结合练习 (连续性练习)	137
SP—5. 通过二传队员二传的扣球练习与扣球比赛练习	143
SP—6. 有对手接球防守的进攻练习	149
SP—7. 对于对方拦网的进攻练习	154

第六章 个人技术练习法之四 发球练习法

一、发球的目标与练习的展开	170
1. 发球的目标	170
2. 发球练习的发展	171
3. 发球练习上注意点	171
二、发球练习法	173
1. 发球姿势的练习	173
US—1. 下手发球的练习	173
FS—1. 正面上手发球的练习	176
OFS—1. 勾手飘球的发球练习	179
ODS—1. 勾手大力发球的练习	181
HS—1. 发高吊球或高吊旋转球的练习	182

2. 实战性发球练习	183
ST—1. 对方队员接发球的发球练习法	183

第七章 个人技术练习之五 接扣球练习法

一、接扣球的目标与练习的展开	187
1. 接扣球的目标	187
2. 接扣球练习的发展	188
3. 接扣球练习上的注意点	189
二、接扣球练习法	190
SPR—1. 接球姿势与基本练习	190
SPR—2. 接扣球的连续练习	200
SPR—3. 扩大接球范围的练习	203
SPR—4. 队员间配合的接扣球练习	210

第八章 个人技术练习之六 接发球练习法

一、接发球的目标与练习的展开	216
1. 接发球的目标	216
2. 接发球练习的发展	217
3. 接发球练习上的注意点	217
二、接发球练习法	218
SR—1. 接发球的基本练习	218
SR—2. 隔网接发球练习法	222
SR—3. 2 人以上的接发球练习法	225

第九章 个人技术练习之七 拦网练习法

一、拦网的目标与练习的展开	230
1. 拦网的目标	230
2. 拦网练习的发展	231
3. 拦网练习上的注意点	231
二、拦网练习法	232
B—1. 准备姿势和拦网动作练习	232
B—2. 跳起与移动的拦网练习法	234
B—3. 对于扣球的拦网练习法	239
B—4. 2 人以上拦网配合的练习	243

第十章 复合练习法

一、复合练习的目标与发展	248
1. 复合练习的目标	250
2. 复合练习法的发展	250
3. 复合练习上的注意点	251
二、复合练习法	252
CP—1. 从机会球开始的复合练习法	252
CP—2. 后排队员的复合练习法	256
CP—3. 从接发球开始的复合练习法	268
CP—4. 从扣球开始的复合练习法	274
CP—5. 从拦网开始的复合练习法	279
CP—6. 从保攻开始的复合练习法	290

第十一章 综合技术练习法

1. 接发球进攻	295
一、阵型行动的设计	295
1. 阵型行动设计上的基本事项	295
2. 阵型行动实例	296
[A] 2·1·3 基本阵型 (基本位置) 实例	297
[B] 2·2·2 基本阵型实例	303
[C] 3·3 基本阵型 (一名二传队员) 实例	308
[D] 3·3 与 2·1·3 基本阵型并用例	320
[E] 3·3 基本阵型 (二名二传队员时) 实例	321
二、阵型行动的练习法	322
综—1. 接发球阵型行动与接发球练习	322
综—2. 从接发球到进攻的阵型行动练习	324
综—3. 采用得分制与罚分制的练习法	324
综—4. 接发球后限定某进攻队员进攻的练习	324
综—5. 在接发球后的快攻和配合进攻中采用得分制和罚分制的练习	325
2. 接扣球进攻	326
一、阵型行动的设计	326

1. 阵型行动设计上的基本事项	326
2. 阵型行动的实际情形	327
[A] 2·1·3 基本阵型(前排2人拦网时)实例	327
[B] 3·3 基本阵型实例	333
二、阵型行动的练习法	339
综—1. 接教练在台上固定扣球后进攻的阵型行动练习	339
综—2. 接扣球进攻的阵型行动练习之一	343
综—3. 接扣球进攻的阵型行动练习之二	344
综—4. 接对方直接推传过网球的进攻练习	345
3 保攻后开始的进攻(接拦回球进攻)	347
一、阵型行动的设计	347
二、阵型行动的练习法	347
综—1. 通过教练进行的接拦回球进攻之一	347
综—2. 通过教练进行的接拦回球进攻之二	347
综—3. 使用拦网板接拦回球进攻之一	349
综—4. 使用拦网板接拦回球进攻之二	350
4 进攻阵型与展开	351
一、阵型行动的设计	351
二、阵型行动的练习法	354
综—1. 利用机会球的进攻(2对2对抗例)	354
综—2. 从机会球开始的进攻与对攻练习(3对3对抗例)	355
综—3. 对接扣球阵型的进攻练习	356
综—4. 二传队员的吊球进攻练习	356
5 比赛性综合练习	358
一、通过教练进行的攻防练习法	359
综—1. 对机会球由接扣球阵型向接机会球阵型转移与进攻练习 ...	359
综—2. 接机会球进攻与保攻后的进攻练习	360
综—3. 对各种类型的进攻从接球防守开始的进攻练习	360
综—4. 攻防的实际性练习之一	362
综—5. 攻防的实际性练习之二	365
综—6. 攻防的实际性练习之三	365

二、通过比赛形式进行的攻防练习.....	367
综—7. 接发球后的一攻一防练习之一	367
综—8. 接发球后的一攻一防练习之二	367
6 比赛练习和练习比赛	369
一、比赛练习.....	369
综—1. 比赛展开的练习	369
综—2. 观察揣摩对方战力的练习	369
二、练习比赛.....	369
第十二章 练习计划的思考与制定	
一、制定练习计划的依据.....	371
二、练习计划的种类.....	373
1. 年度计划	373
2. 周期计划	373
3. 周计划	374
4. 日间计划	374
三、练习计划的具体例.....	374
1. 年度计划的具体例	374
2. 周期计划的具体例	376
3. 日间计划的具体例	377
后记.....	391

第一章

绪 论

一、合理性练习的推进方法

1. 明确练习目的

在考虑排球练习时，最重要的是要明确球队的练习性质，沿着什么方针，为什么而练。不仅是排球，即使其他运动项目也是如此，其练习性质大致可分为以下3种类型：

(1) 以娱乐作为目的的娱乐性练习性质。技术和素质提高的过程是一个娱乐享受的过程，通过练习和比赛可以加强人与人之间的相互交往，因而这是进行娱乐的一种做法（妈妈排球运动和同好会一类球队进行的练习）。

(2) 以教育作为目的并为此作出努力的练习性质。有一定的教育计划，在日常练习中面向教育这一目的而作出努力，将训练经验和教育融为一体，以育人为目标进行练习（初中、高中排球俱乐部一类的活动等，重视努力过程所进行的练习）。

(3) 以得金牌、夺锦标为目的的严格练习的性质。通过日常严格的长时间练习，最大限度地提高技术、素质、精神力量，以得金牌、夺锦标为最终目的，竭尽全力进行练习（奥林匹克代表队、初中、高中、大学、实业集团代表队进行的练习）。

排球练习的性质也可以从上述三点来考虑。但在开始练习之前，首先需要明确自己所训练的球队是上述哪一种类型的球队。如

果对球队的性质、基本方针模糊不清，就容易发生各种问题，诸如半途中队员的意向不一啦，全队起初的目标在半途中被放弃或否定啦，因而导致球队练习的目的不明确，进而产生惰性，停滞在无意义的练习中，完全不见长进，使队员失去希望，丧失信心。

所谓有效性练习，是对于当初确定的目标，以全队的热情和配合，通过最合理最短时间的努力而体验到实现目标的喜悦。可以认为，这样的过程就是最佳练习法，设计这一过程的指导者就是优秀的指导者。

2. 确实分析把握球队练习的现状和能力

练习之前，作为教练首先要征求每个队员对练习方针的意见，统一全队思想，在此基础上为达到球队的目标而努力。其次，练习的主体是队员，教练还要分析每个队员的竞技能力、背景，了解每个队员的能力、性格特征以及社会和家庭环境等方面的情况。

(1) 竞技能力要素。排球的技术能力(传球、二传球、扣球、接发球、拦网、发球等)；排球所需要的基本的和专门的素质(全面的基本素质、弹跳力、速度、灵敏性等)；对排球的理解程度(规则、打法、阵型等)；作为排球运动员所具有的性格特征(比赛欲望、综合分析能力、自主性、忍耐力、协调性等)；排球经历和比赛经验(何时开始接受训练、过去的经历、有无参加重大比赛的经验等)。

(2) 家庭和社会环境要素。每个队员的家庭环境(父母对排球的理解程度、经济上、时间上的条件、到训练场馆的交通工具和所需时间、职业种类等)；学校、工厂的环境(学校、工厂的协同体制，对其本人的评价，例如学习成绩和性格评价等)。

上面所叙述的实际状况，教练可以通过在练习中与本人接触、测验、面试、调查、书面报告等形式详细掌握，同时，教练还要切实解决队员的实际困难，在此基础上引导他们以远大的眼光着眼于未来。不努力解决全队的各种问题，没有远大志向，这样的练习与前面叙述的在教育的基础上进行的练习和为了得金牌、夺

锦标以严格练习为基本方针，缔造球队的练习是背道而驰的。练习漫无目的，胸无大志，不了解队员的实际情况，这样的教练是不可能战胜对手把全队引向胜利的。从巩固加强自己球队的实力开始，然后再分析剖析对手，弄清双方的优劣，知己知彼，是训练球队获得胜利的基本条件。

为了避免徒劳的练习和纸上谈兵，首先要了解本队的情况，这是练习最好的出发点。

3. 整备、充实练习的环境和条件

再好的练习也需要时间、场地、器材做保证，否则即使能把队员集中起来，练习气氛调动起来，也难以进行下去。因此，练习前首先需要做好以下准备工作，创造能够进行练习的环境和条件。

(1) 制定练习时间

中午休息的 30 分钟，聚集在空地上的人们自由排成圆圈用排球来进行娱乐，当然不需要商量练习时间。但是，如果进行定期练习，全队就要认真商量制定出一个大家都合适的练习时间。一个队要达到自己的目的必须要有练习时间做保证。对于学校排球队来说，小学每周练习 3 日，每日 2—3 小时，初中每周练习 6 日，每日 3—4 小时是完全必要的。而高中、大学、实业团排球队如果是旨在得金牌、夺锦标，除了适当调整休息以外，每周练习 7 日，平均每日练习 5 小时是必不可少的。随着练习时间的加长，经济而有效地使用时间，当然也是值得注意的问题。

(2) 寻求练习场所

确定了练习时间，接着就要寻找物色练习地点。为了能在室内练习，需要有体育馆作保证，而这又是很困难的。在学校使用体育馆进行练习的不仅仅只是排球部，体育盛行的学校无论哪个部都需要长时间地使用体育馆，因此哪一个部都不可能自由的用馆练习。即使每周使用体育馆 3 次，1 次 2 小时左右的练习，50 名队员的排球部使用半片排球场，无论怎样也难以进行正规练习。随