



现代排球

教学与训练方法设计教程

主 编 / 陈铁成 王幼华



副主编 / 黄子宜 褚 斌



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

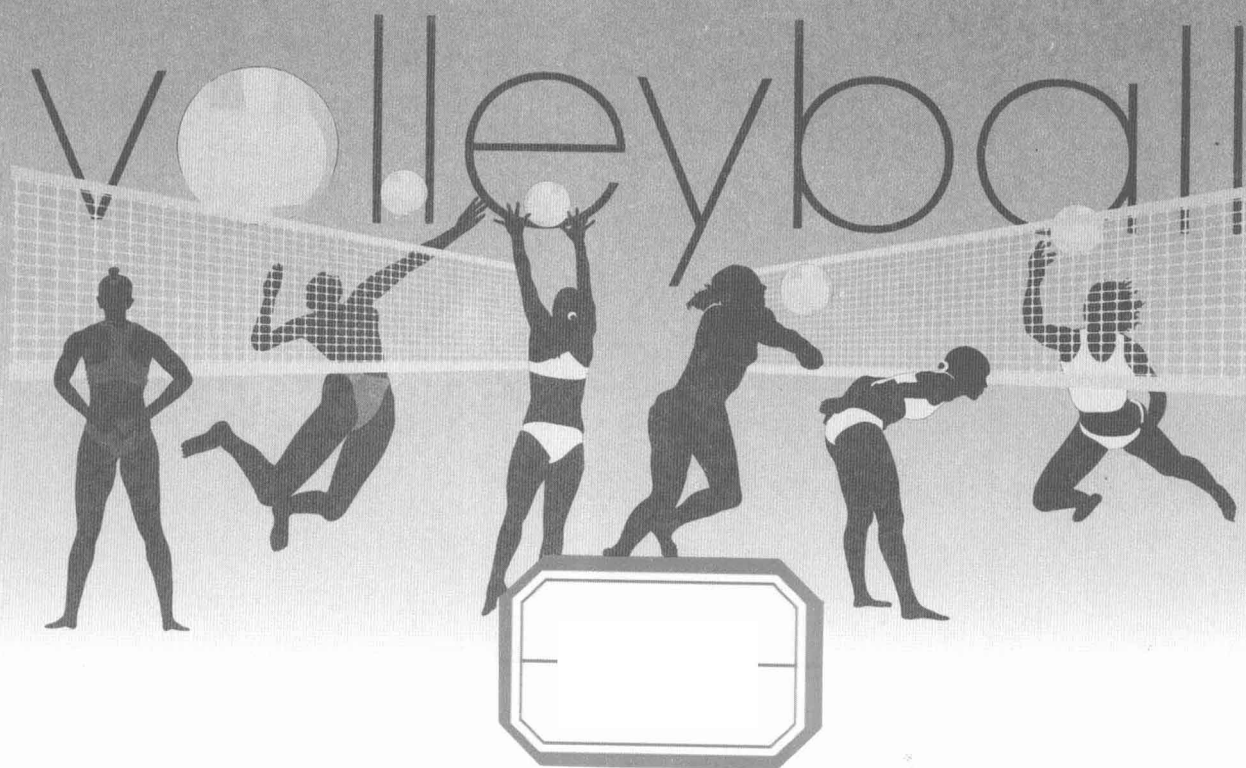
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

现代排球

教学与训练方法设计教程

主 编 / 陈铁成 王幼华

副主编 / 黄子宜 褚 斌



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

现代排球教学与训练方法设计教程 / 陈铁成, 王幼华主编. — 厦门: 厦门大学出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5615-3688-9

I. ①现… II. ①陈…②王… III. ①排球运动-体育教学-高等师范院校-体育院校-教材②排球运动-运动训练-高等师范院校-体育院校-教材 IV. ①G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 206395 号

厦门大学出版社出版发行

(地址: 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编: 361008)

<http://www.xmupress.com>

[xmup @ xmupress.com](mailto:xmup@xmupress.com)

泉州新春印刷有限公司印刷

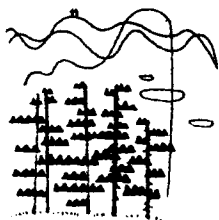
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 215 千字 印数: 1~1 000 册

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



前言

教育质量是高等学校的生命线,全面提高高等教育质量的核心是大力提升人才培养水平。提升人才培养水平必须坚持重点突破,要在影响人才培养质量的关键领域和薄弱环节上把提高教育质量落实在实处。体育教学与训练是高等学校体育专业学生的主要教育过程,教学与训练方法直接影响到学生的学习效果,关系到体育人才的培养质量。《现代排球教学与训练方法设计教程》一书是福建师范大学国家级精品课程(排球)的全体教师2005年以来进行的教学改革成果结晶之一。书中主要对排球教学与训练方法设计进行了阐述,着重介绍了排球普修课、专修课教师的教学方法与学生的学习方法、排球课程考核方法设计,也介绍了学校排球等级裁判员的培养方法与排球准备活动及游戏的方法。这些方法对提高排球课程的教学质量至关重要。我们期待本书对高校体育专业学生的排球课程学习有较大的帮助。该书既可以作为高校排球教师与学生的学习参考书,也可以作为广大排球爱好者的教学训练参考读物。

本书由福建师范大学国家级精品课程(排球)的全体教师编写。本书主编陈铁成、王幼华,副主编褚斌、黄子宜。撰写人员:第一章、第五章由陈铁成教授编写,第二章由王幼华副教授编写,第三章由黄子宜讲师编写,第四章由褚斌副教授编写,第六章由许建政硕士编写。



目 录

第一章 排球普修课教师教学与学生练习方法设计	1
第一节 普修课教师教与练方法设计	1
一、概论	1
二、排球普修课教师教学技法	1
三、教师教学与练习方法设计	6
第二节 普修课学生的学与练方法设计	16
一、概论	16
二、学生学法	16
三、学生练法	17
第三节 普修课教学典型案例分析	23
第二章 排球专修课教师教学与学生训练方法设计	29
第一节 专修课教师教学与训练方法设计	29
一、概论	29
二、教师教学与训练技法	29
三、专修课技术教学与训练方法	36
四、技、战术教学与训练不同阶段应用方法介绍	41
第二节 专修课学生的自行训练方法设计	56
一、提高个人基本技术能力的训练方法	56
二、提高战术意识的训练方法	56
第三章 排球考核方法与设计	58
第一节 概述	58
一、教改背景下的排球课程考核	58
二、排球考核方法与设计思路的变革	60
第二节 排球技术考核方法与设计	62
一、普修技术考核方法与设计	62
二、专修技术考核方法与设计	66
第三节 战术考核方法与设计	69
一、普修战术考核方法与设计	69
二、专修战术考核方法与设计	69
第四节 理论考核方法与设计	70
一、考核内容选取	70
二、考核形式设计	71





三、理论题型设计	72
四、理论考核设计方案示例	73
第五节 专项技能考核与设计	78
一、教学类技能考核方法与设计	79
二、身体素质(体能)考核方法与设计	80
三、裁判能力考核方法与设计	81
四、排球科研能力的考核方法与设计	81
第六节 学生备考技巧	82
一、评价过程的教与学关系	82
二、学生备考技巧	82
 第四章 普通高校排球等级裁判员培养	84
第一节 普通高校排球裁判员培养概述	84
一、培养目标	84
二、培养方法	85
三、培养要求	85
第二节 普通高校排球三级裁判员培养内容设计	85
一、理论培养内容设计	85
二、实践培养内容设计	88
第三节 普通高校排球二级裁判员培养内容设计	89
一、理论培养内容设计	89
二、实践培养内容设计	93
第四节 普通高校排球二、三级裁判员培养方法设计	97
一、排球规则理论培养方法设计	97
二、实践培养方法设计	98
第五节 排球裁判案例分析	99
第六节 排球裁判能力培养拓展篇	102
一、裁判员的视野与观察	102
二、关于网上球的判断	104
三、关于击球犯规的尺度问题	106
 第五章 学校排球教材教法设计	108
第一节 概述	108
一、排球教材的功能	108
二、排球课程的教材特点对学校体育教学目标达成作用	108
第二节 排球教材教法设计	109
一、排球项目的特点(主要区别篮球、足球)决定了排球教材 教法学习特点	109

二、排球教材教法介绍	109
三、排球教法组织特点	113
四、学校排球教材重点分析与教学设计建议	114
第六章 排球专项徒手操、脚步练习、排球游戏	116
第一节 排球专项徒手操	116
第二节 排球脚步练习法	132
第三节 排球游戏	136
参考文献	146



图例说明

- △.....教师
- /×.....学生(队员)
-球飞行路线
-学生(队员)跑动路线
- 1—6.....场上位置

排球普修课教师教学 与学生练习方法设计

【内容提要】本章阐述了排球普修课教师与学生的练习基本方法与练习设计要求，论述了教师教学技法、学生的学法并且对学习案例进行了分析。

第一节 普修课教师教与练方法设计

一、概论

排球普修课教师教与练方法是指：在排球教学过程中，教师根据排球教学的目的、任务、内容和学生的身心特点所采用的教学措施和手段，以及为了掌握与巩固运用技术与战术所设计安排的练习方法。

在排球教学过程中，教师采用的教学措施和手段，以及为了掌握与巩固运用技术与战术所设计安排的练习方法主要可以分为：(1)按照练习目的可以分为目标达成练习法；(2)按照练习效果可以分为兴趣练习法；(3)按照练习活动量可以分为循环练习法；(4)按照教材学习过程可以分为完整与分解练习法，等等。

二、排球普修课教师教学技法

教学技法是指学习者在进行某项技战术练习时，教授者与学习者交流的能力或给予学习者指导性协助练习的技能。这些能力或技能是教师在多年的教学实践中积累的，必须通过学习才能获得。

(一)教授者与学习者的交流技法

1. 语言交流技法

(1)语言交流的要求

由于每个教授者各自的特点不同，所表现的语言艺术的特色也不尽相同，但是作为一种教学的语言，它有着共同的规律和特点。体育教学与训练的特点决定了体育课





堂中的语言交流应符合以下几个方面的要求。

①准确清晰:体育教学与训练的语言是对体育知识、技术和技能的客观表述,教授者选词用字一定要准确清晰。一字不准就会改变知识与技术的特性,甚至出现错误。例如,正面上手发球要求“用全掌击球的后中下部”,绝对不能说成“击球的后中部”。体育课中的语言准确还表现在使用术语要准确,在排球课堂中要使用“垫球”、“传球”、“扣球”、“拦网”等术语,而不能说成“托球”、“拍球”、“拦球”等。教授者要以身作则,准确无误地运用体育术语。

②生动形象:教学中教授者运用生动形象的语言是学习者学习好的一个重要条件,生动形象的语句和比喻,以及幽默的情趣和栩栩如生的象声词,可以创造一个“如闻其声,如临其境”的氛围,达到一经点到茅塞顿开的语言功效。并且,教学实践中所创造的许多生动的语言,简洁明快,说起来朗朗上口,听起来饶有兴趣,符合青少年的心理特点,使学习者容易接受、理解和掌握。例如有的教练员或教师在给学生讲解技术要领时总是编成口诀,如半蹲准备姿势的口诀为“两脚开立比肩宽,两个脚尖向内转,上体前倾脚跟提,关节投影依次前”;正面传球的口诀为“蹬地伸臂对正球,额前上方迎击球,触球手形成半球,指腕缓冲控制球”等。

③精练简洁:体育课堂由于受时间的限制,要求语言交流必须精练简洁,达到精讲多练的目的。语言的精练简洁要求教授者熟悉教材内容,善于抓住难点重点,合理归纳,提纲挈领,熟练运用术语,正确选词择字。例如,有的教授者在教正面双手垫球的技术动作时,将完整复杂的技术过程用“夹(臂)、插(到球下)、压(腕)、提(肩)、蹬(地)、跟(腰)、移(重心)”7个字来高度概况。这7个字包括了正面双手垫球的技术要领,体现了技术的结构和环节,也大致指出了动作的用力技巧,简明扼要,精练具体。

④寓意深刻:教授者在传授体育知识、技术和技能的同时,要注重对学生思想的教育,注重对学习者的意志品质的培养。排球教学与训练中 can 用作鼓励学习者刻苦训练的事例较多,尤为著名的是中国女排的五连冠,2004年雅典奥运会中国女排时隔20年重夺世界冠军,等等。除此之外,有的教授者还挖掘教材本身的思想教育因素,如身体素质练习时教育学生吃苦耐劳,持之以恒和“不到长城非好汉”的顽强品质;体育比赛中教育学生团结协作,互相配合,全力以赴的集体主义观念和在激烈对抗中调整心态的积极意识。

⑤通俗易懂:在进行语言交流时要根据教学对象的特点,选择合理的语言内容和表达形式,既要言简意赅,又要通俗易懂,还应该适应学习者的心理特点。例如给少年儿童上课,就不能使用成人化的语言;而如果使用儿童化的教学语言给大学生上课,虽然通俗易懂,但学生也会感觉到幼稚可笑,不屑一顾,使教学效果大打折扣。

⑥诚恳亲切:教授者充满情感色彩的教学语言,使学习者不仅从语言的内容上,而且从语言的表达方式上都乐于接受。人们常说“通情达理”,可见,人际交往中“通情”是“达理”的前奏,没有感情的沟通就没有对道理的认同。在教授者和学习者的交际中,知识和情感水乳交融,才能达到畅通无阻、事半功倍的教学效果。体育课上往往会遇到一些具体的困难,如有些学习者在学习拦网的初始阶段产生胆怯心理,导致动作萎缩,甚至不敢尽力起跳。在这种情况下,教授者诚恳的教态,亲切的语言一般会对这

些学习者产生激励作用,使他们找到克服困难的信心和勇气。

⑦节奏鲜明:体育教学的语言讲究抑扬顿挫的节奏感。这是语言的艺术,也是教学和训练的艺术。具有音韵旋律之美的语言可以增强语言的感情效果,提高教学质量。教授者的语言要做到快慢有度,轻重适宜,急缓相间,疏密有序。教学语言的节奏性主要体现在以下方面:一是吐字要准。教授者在与学习者交流时一定要吐字准确,“调”和“跳”、“十”和“四”,要清清楚楚,不能含糊。二是音量有别。对集体发出的指令,声音要高,音量要强;对小组进行指导,使用中音即可;而对个别学习者进行指导或批评,则尽量使用低音,能使对方听清楚就可以。三是速度变化。体育教学的语言要体现出快慢缓急。教授者往往依靠语言速度的巧妙变化来创造跌宕起伏、抑扬顿挫的语言效果,以吸引和感染学习者。一般来说,分析技术和讲解动作要领时要慢;而对刚刚出现的错误动作进行纠正时语言要快;口令和指挥调动队形要急;对个别学习者提出批评时要缓。

⑧风趣幽默:体育教学与训练的课堂应该呈现生动活泼、快乐愉悦的气氛,教授者风趣的表达,幽默的语言,诙谐的比喻,机智的谈吐都能打破课堂的沉闷,改变课堂的气氛。特别是在运动量较大或练习内容较为枯燥,学习者感到疲劳和低落的时候,一句风趣幽默的语言可以转变学习者的注意力,消除他们的心理疲劳。

(2) 语言交流的技巧

①表达的技巧:说话前要经过思考,避免随意地、不负责任地讲话;尽量使用简练、直接的语言,立即说出要说的话;讲话要具体,避免冗长的独白;表达要清楚,前后要一致,语言信息和非语言信息应统一;交流中尽可能使用正面的表达方式;使用征求意见的表达方式,为的是引起讨论,例如,“我想你并未尽力,你在想什么?”如果你的讲话冗长,设法用不同的方式来说同一件事;力求获得对你的讲话是否得到了准确理解的反馈,要求他们对你的讲话作出反应;避免使用讽刺、挖苦的语言,与青少年学习者交谈时尤应如此。

②提问的技巧:强调学习过程,通常“问”学习者该做什么比“告诉”他们该做什么要好;设法让学习者积极参与到问题中来;鼓励学习者从经验中学习,如,“如果你再遇到这种球,该怎么传?”力求在学习过程中增强学习者的独立性和自我控制能力;训练尽可能使用有效的发问,如“什么”、“怎样”、“什么时候”、“哪儿”等;尽量多使用非限制性的提问,它将有助于产生更有益的交流。例如,“你喜欢这样扣球吗?”这样的限制性提问,与“这样练扣球和你以前练扣球相比感觉怎样”?或“你最喜欢这样练扣球的哪一点?”这两种提问相比较,后者得到的信息要多得多。

③奖励与批评的技巧:要用诚实的态度正面地处理问题,慎用消极的批评;告诉学习者具体“要”做什么,不说“不要”做什么;要注意观察,并以真诚的态度即时奖励,不因事小而不为;对学习者的努力态度要多奖励,鼓励发挥,少奖励比赛结果,作为学习者他应对自己的才能感到高兴,更应使他对努力而刻苦的训练感到骄傲;在奖赏和鼓励之间的褒贬式批评(积极的褒贬结合),首先指出学习者做得好的方面,然后让他知道不对之处,并告诉他如何改正,最后不要忘了鼓励他;当学习者犯了错误时,要保持冷静,应等待他自己改正和打出一个好球,这可能是他一次自我





提高的机会;对于初学者,奖励与鼓励应更多一些,以激发他们的自觉性与积极性。

2. 非语言交流技法

所谓“行动胜过语言”,教授者和学习者之间的非语言交流常常是下意识的,它们往往比语言所传递的信息更可靠,也更重要、更有效。在体育课堂上的非语言交流中,最主要的是示范。体育教学与其他教学的最大区别,在于体育教学中教师要用肢体描述和再现教材内容,而学生往往通过对教师动作的观察来建立正确的动作表象,提高学习兴趣,对技术本身所包含的美学成分予以接受并产生向往。因此,有人说“体育教师本身就是一本教材”,学生通过“阅读”体育教师的肢体语言来上好第一堂课。

非语言交流技法除了教授者的示范外,还包括下面几个方面:

(1)面部表情:面部是人体表情最丰富的部分。我们可用眼睛、眉毛、嘴等传递信息。尤其是眼神接触的时候可传递许多信息。

(2)手势和其他身体动作:应该更好地使用手、手指、手臂、头、颈、肩、腿等来“说话”。在做手势的时候应结合语言,以便进行有效的交流。

(3)体态:力求保持直立挺拔的姿势,显示信心、活力和开放;行走时步法要快速、坚定而有力,即便在疲劳时也应如此。

(4)身体接触:拥抱是向学习者表示高兴的最好方式;紧握或高举拳头是表示赞许的有效方式;轻拍一下脑袋可表示担忧或关心,但一般不用在成人学习者身上;将一只胳膊搭在学习者的肩上是表示亲密的有效方式;有时你可能想把着你的学习者的胳膊使其体会怎样击球。

(5)服装和外表:应穿着干净、整洁的服装;服装要得体;注意卫生习惯,包括牙、手、指甲、身体的气味、头发等。

(二)教师的教学技法

排球教师的教学技法的技术动作较多,概括起来可分为:扣打技法、抛二传技法、掷球技法、吊球技法、单手击球技法等五种。

1. 扣打技法

(1)扣打技法的分类和分析

①抛打:即教练员自己抛球,然后向练习者扣打。

A. 准备姿势。教练员站在网附近,面向后场,两脚自然开立,双手或单手持球于腹前,两眼注视练习者的动作。

B. 抛球。用双手或单手将球平稳地轻抛在击球手臂的前上方约 50 cm 左右。

C. 挥臂与击球。抛球的同时,击球手臂顺势抬起,屈肘后引,上提稍转,展腹,挺胸,手指自然张开微屈呈勺形。击球时,利用转体收腹的力量带动手臂加速挥动,小臂放松主动用力屈腕屈指在头的前上方全掌包球向前推压,击准球的后上部。

②打垫:即教练员将防守队员垫回来的球,连续向防守队员扣打称为打垫。

扣打防守队员垫来的球,难度稍大,技术动作也较复杂。扣打这种球时,教练员首先要加强判断,根据球速和弧度判断来球的落点,然后迅速移动取位,将击球点的位置保持在击球手臂的前上方,看准防守队员的位置,用扣打技术击球。

(2) 扣打技法要求

①扣打要准确:训练防守时,一定要打准。也就是说,教练员应根据防守队员的位置和任务,控制扣打球的落点,这样训练才有效果。

②扣打时要活、要变:教练员用扣打技能训练防守时,不能让队员被动地等球,而要通过扣打技法的变化让队员脚步练活。这就要求教练员在击球时不能一味地死打,而要根据队员的准备姿势,变化扣打力量或方向等,使他们在移动中找球防守。

③扣打要有气氛:教练员的扣打与队员的防守是对抗的矛盾,所以教练员一定要通过扣打技法将队员的情绪调动起来。

2. 抛二传技法

(1) 抛二传技法的分类和分析

①抛一般球:指教练员在网附近抛出的顺网一般高度供练习者做正面屈体扣的球。

A. 准备姿势。教练员站在3号位附近,身体侧对球网,两脚自然开立,双手持球于腹前,两眼注意扣球队员的行动。

B. 抛球。利用双手抬臂的动作,将球平稳地向前上方抛出,使球垂直下落在4号位的标志杆内侧附近,高度大约在网上2 m左右。

②抛快球:指教练员在网附近抛出的低弧度供练习者做快攻扣的球。抛快球技术与一般球技术一样,其不同之处是,抛快球的用力轻,且主要靠抬小臂的抖手腕力量,将球送到扣球队员的击球手上。

③抛调整球:指教练员在后场抛出的各种斜网球,供练习者做调整扣的球。抛调整球与抛一般球相同,但需要增加蹬腿动作,依靠全身力量将球抛到网附近。

(2) 抛二传技法要求

①抛球要稳、准,高度适中。

②抛球要减小球的抛物线弧度,使球尽量垂直下落,便于扣球时选择击球点。

③抛球时要根据扣球队员的需要,尽量主动适应扣球队员。

④抛球时要有变化,逐步增加难度,提高扣球队员的实战能力。

3. 掷球技法

(1) 掷球技法分析

准备姿势:以单手掷球技法为例,两脚前后开立与肩同宽,自然站立。单手持球于肩上,身体稍向持球手侧转动,两眼注视接球队员。

投球:利用收腹挥臂,带动手腕向前加速,小臂放松,手腕、手指用力甩动,将球向接球队员投出。

(2) 掷球技法要求

掷球目标要准确。掷球力量要适中,速度由慢到快。掷球最好与抛打、吊球技术结合运用,提高一定的实战性。

4. 推吊球技法

推吊球技法是扣打技法的一种变化形式。它是以轻巧灵活的手指、手腕动作,将球推吊在接球队员附近的一种带练技术。训练防守时,推吊球技法经常与扣打技法结





合运用,这样能够培养练习者反应灵敏和判断移动的能力,更具实战意义。

推吊球技法是以扣打技法为佯攻,然后突然改变挥臂动作,以单手传球的手形,五指保持一定的紧张度,击球的后下方或侧后下方,将球轻轻地推吊在防守队员的前、后、左、右方向。

5. 单手击球技法

单手击球技法是教练员用单手将球击出一定弧度供给练习者练习的一种击球技术,是训练课中运用最多的一种击球动作。如二传训练时,教练员用单手击球的方法供球;分队攻防对抗训练时,教练员在场外用单手击球的方法供球;练习接发球时,教练员向接发球队员进行发球等。总之,单手击球技法用途广、方便、实用、省力,是一种非常好的供球方法。

技法基本动作方法:两脚左右开立,与肩同宽,两膝微屈,上体稍前倾,左手持球于腹前,两眼注视接球队员。击球时,左手由前向后稍摆动抛球,正好与从右后侧向前摆动的右手撞击,右手半握拳用掌根击球的中后部或中下部,使球呈一定弧度飞向接球队员。

三、教师教学与练习方法设计

(一)技、战术教学与练习的主要方法设计

1. 基本技术的教学与练习方法设计

(1)基本技术教学与练习方法设计应遵循的原则

原则一:根据排球技术学习规律进行方法设计。例如:排球技术学习的指导思想是全面、准确、实用的,设计的教学与练习方法就必须是实用型的,避免华而不实的方法。

原则二:根据排球技术特点进行方法设计。例如:排球技术特点之一是完成技术的时间短促、排球技术主要依靠手法对球进行控制、排球技术包含手法和步法,设计的方法就必须是以手的练习为主、手与脚的练习方法相结合为辅的一系列方法。

(2)不同基本技术教学阶段教师的教学与练习方法设计

①开始接触与学习排球技术的阶段

这个阶段从第一次课的学习开始,至第3次课左右时间止。这个阶段教师面临的是初次学习排球的学生,他们表现出来的主要共同特点是没有球感、不了解排球技术的击球方法。其中,男生主要表现为兴奋与随心所欲地完成击球;女生主要表现为想击球,但是害怕击球时手疼,产生畏难而导致束手束脚。这个阶段教师的教学方法设计主要要突出两个方面:一方面培养学生的学习兴趣,另一方面引导正确的击球动作方法,养成正确的击球习惯。

开始接触与学习排球技术的阶段教学与练习方法示例:

A. 培养学习排球技术兴趣的教学与练习方法(图1-1)。排球有五大技术,其中扣球是最能够体现排球技术特点与魅力的技术。在培养学习兴趣的阶段设计练习方法可以适当运用扣球的练习方法,包括不同形式的击球,从中体验用手击打球的乐趣。在安排一系列的扣球练习方法时,主要采用对墙壁扣球,高台扣球过网等等来提高学

生的学习兴趣。这个阶段,教师教学的主要关注点是学生学习的热情,在技术学习的环节上只要教给学生初步的击球方法即可。

B. 形成正确的击球动作方法,养成正确的击球习惯的教学与练习方法(图 1-2)。在前几次课中,一方面要安排培养学生学习热情的练习方法,另一方面要培养学生形成正确的击球动作方法,养成正确的击球习惯,为下一阶段的学习打下比较好的基础。可以在这一阶段安排不同手法击球的效果体验,如用掌根、拳头、巴掌等不同手上的部位击球,启发学生把中学力学知识(例如力的三要素)运用到排球技术学习中。这个阶段,教师教学的主要关注点是学生击球的方法与效果。

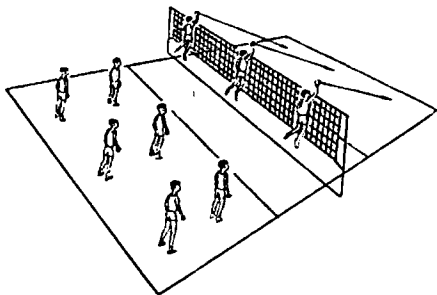


图 1-1 培养学习排球技术兴趣的教学与练习方法

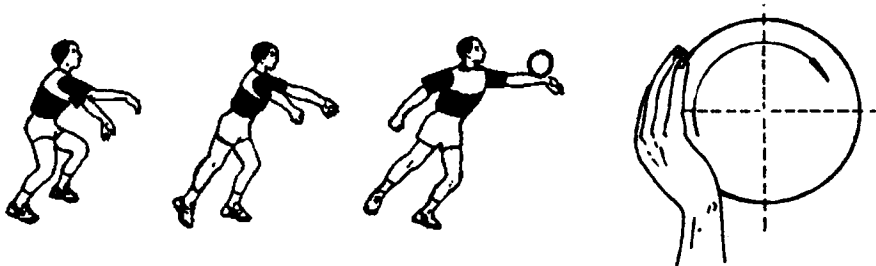


图 1-2 形成正确的击球动作方法,养成正确的击球习惯的教学与练习方法

②学习主要技术阶段

这个阶段一般用 10 次课完成。这个阶段教师面临的是初次学习排球的学生,他们表现出来的主要共同特点是在实践中逐渐产生球感、逐渐了解排球各项技术的击球方法,在学习排球技术过程中经历了从不熟悉到熟悉再到喜欢这几个阶段。这个阶段教师的教学方法设计主要要突出两个方面:一方面继续培养学生的兴趣,另一方面要强调学习正确的动作方法,形成正确的动作定型。

学习主要技术阶段教学与练习方法示例:

A. 学习准备姿势与移动步伐的教学与练习方法(图 1-3)。准备姿势与移动步伐是排球的无球技术,学习时比较单调、枯燥。设计的练习方法要在基本动作方法正确的基础上结合球场进行,创造一些比赛的场景,运用游戏的方法和比赛的方法进行练习。如隔网抛球,学生从准备姿势出发,运用各种移动步伐去击球过网。

B. 学习发球的教学与练习方法。以正面上手发球为例。正面上手发球技术动作

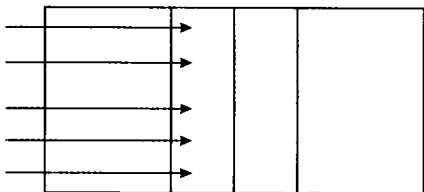


图 1-3 学习准备姿势与移动步伐的教学与练习方法

结构一般可分为抛球、击球、用力 3 个环节。其中抛球是击球的先决条件,如抛球动作、位置、高度合适,则击球点和击球手法易稳定。设计的练习方法要在基本动作方法正确的基础上结合球场进行,创造一些比赛的场景,运用游戏的方法和比赛的方法进行练习。图 1-4 是发球发准比赛。

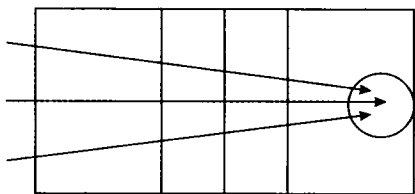


图 1-4 发球发准的练习方法

C. 学习垫球的教学与练习方法。垫球技术在排球比赛中有很广泛的作用。垫球技术动作要领重点应当讲解手型,垫击部位,击球点,手臂角度及身体上下肢的协调用力动作。设计的练习方法要在基本动作方法正确的基础上结合垫球在场地上的运用进行,可以结合运用游戏的方法和比赛的方法进行练习。图 1-5 是隔网进行的垫球练习。

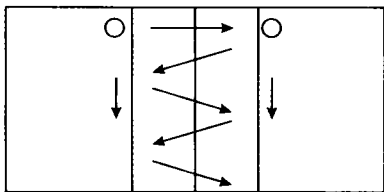


图 1-5 两人隔网垫球练习

D. 学习传球的教学与练习方法。以正面传球为例。正面传球动作是由准备姿势、迎球、击球、手形、用力 5 个动作部分组成。在这些动作中,最主要的,也是较难掌握的是触球时的手形。因为触球时手形正确与否直接影响手控制球的能力和传球的准确性,初学者只有掌握了正确手形才能保证正确的击球点和较好地运用手指、手腕的弹力。传球练习很多,而且学生自我控制比较容易,经常采用的有原地传球练习:

a. 每人一球,自己向额前上方抛球:做好传球手形在击球点位置将下落的球接住,然后自我检查手形。

b. 原地自传练习:要求把球传向头上正上方,传球高度离手 1~1.5 m。连续传 30 次为一组。

c. 对墙自传球练习:要求距离墙 50 cm 左右连续对墙自传球,体会正确的手形和

手指手腕用力的肌肉感觉。

移动传球练习：

- a. 每人一球行进间自传球练习：要求传球手形正确，移动迅速，保持正面传球。
- b. 每人一球向左、右、前、后移动传球练习：要求自传一次高球，再传一次低球，提高控制球的能力。
- c. 两人一组，一抛一传球练习：要求抛者向左、右、前、后抛球，传球者根据来球快速移动传球。

E. 学习扣球的教学与练习方法。以正面扣球为例。正面扣球是扣球中的一种最基本方法。在正面扣球的几个动作环节中，选择好起跳点及起跳时机，保持好人与球的关系是扣好球的基础，挥臂击球是完成扣球动作的关键环节。抓好起跳及击球这两个正面扣球的教学难点对学生学习正面扣球至关重要。扣球是排球技术中最有魅力的技术之一，特别是男同学对扣球的学习有比较浓厚的兴趣。在练习方法的设计时，可以采用多种多样的练习方法，在兴趣中提高练习的效果。图 1-6 是扣球的手形与挥臂练习基本方法。图 1-7 是扣抛球练习：两人或多人一组，一人站在距墙 5 m 处抛球，另一人或多人依次对墙扣抛球。在低网前的一抛一扣练习，或在低网前轮流扣教师的抛球练习。要求抛球距离有近有远，弧度由低到高，扣球者选好起跳点，保持好击球点，挥臂击球手法正确。

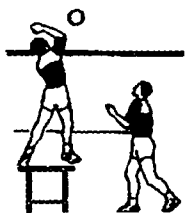


图 1-6 队员站在教练凳上
扣球过网练习

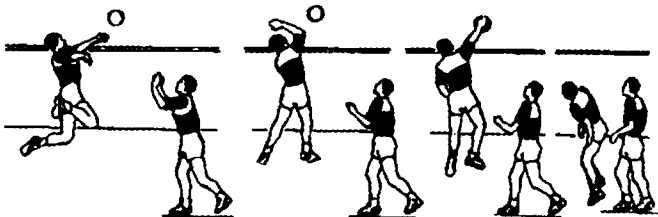


图 1-7 扣抛球练习

F. 学习拦网的教学与练习方法。拦网技术动作由准备姿势、移动、起跳、空中击球和落地等 5 个部分组成。要拦住不同的扣球，在拦网移动之前必须判断对方扣球位置。要根据二传手传球的一些特点及扣球手的起跳点来选择拦网起跳点，要根据对方扣球人的击球动作来判断拦网的起跳时间及伸臂时间。拦网的教学与练习方法在掌握基本动作方法后，主要是要与扣球结合进行对抗练习(图 1-8)。

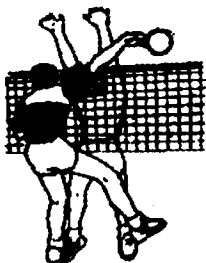


图 1-8 扣球与拦网对抗练习

