

SOFTVOLLEYBALL

软式

排球

●孙平 编著

RUAN
SHI
PAI QIU

中国财政经济出版社

软 式 排 球

孙平 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

软式排球/孙平编著. —北京: 中国财政经济出版社, 02.6
ISBN 7-5005-5826-0

I. 软… II. 孙… III. 排球运动 IV. G842-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 038065 号

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.com>

E-mail: cfeph@drc.gov.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

北京云浩印刷厂印刷 各地新华书店经销

787 × 1092 毫米 32 开 5.75 印张 130 000 字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷

定价: 18.00 元

ISBN 7-5005-5826-0/G·0091

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

软式排球运动在我国开展已有 6 年多的时间，在国家教委，中国排球协会和排球运动管理中心的大力推动下已在全国蓬蓬勃勃地展开。但至今为止还缺少一本全面的、系统的、实用的指导性读物。作者从 1996 年始在北京体育大学开设软式排球课程，深知在目前形势下社会上对该类读物的需求，尤其是 2000 年国家教委新颁布的《体育与健康教学大纲》中将软式排球列为正式的限选项目。

通过多年的教学实践及不断总结，作者摸索出了软式排球的特点及教学、训练的规律，并总结出一些适合嬉戏软式排球的方法，有意要纂写出来与专家学者们及广大排球运动爱好者交流。恰遇北京精奥体育科技开发中心和出版社杜豪总编辑的大力支持，此愿望得以实现。

此读物的宗旨是，帮助广大排球运动爱好者借软式排球尽快享受到排球运动的乐趣，而不以通过软式排球来提高竞技硬排球的水平为目的。因此，适合广大大、中、小学生和各年龄段的排球运动爱好者阅读。同时也可供大、中、小学体育老师进行软式排球教学时参考使用。

本书包括两部分，主体部分和不同人群应用部分。主体部分以软式排球运动自身为体系，介绍软式排球的起源和发展，

主要规则，主要技术、战术及其教学，各种戏球方法等。不同人群应用部分以小学、初中、高中阶段《体育与健康教学大纲》中软式排球教学内容及要求为体系，再加青年人群（大学阶段）和中老年人群，分别介绍适合该人群的戏球方法，技术、战术内容，比赛方法和练习方法等。书中还介绍了软式排球各项技术与硬排球的区别，能帮助有硬排球基础的人群尽快适应软式排球。该书既适合初学者学习，又适合于有硬排球基础者提高。既可作为学校的选修课教材，又可作为普及读物。

本书起源与发展篇和规则篇中的大部分由高峰博士撰写。

由于作者水平有限，一定有不少错误和疏漏的地方，敬望专家读者批评指正。

作者

2002年3月

目 录

主体部分

起源与发展篇	(2)
一、软式排球在日本的诞生与发展	(3)
二、软式排球在中国的引进与发展	(5)
规则篇	(10)
一、日本软式排球规则简介	(10)
二、中国软式排球规则简介	(11)
1. 适合于初学者的软排规则	(12)
2. 适合于熟练者的软排规则	(16)
基本技术篇	(20)
一、准备姿势和移动	(20)
1. 准备姿势和移动的作用	(20)
2. 准备姿势的动作分析	(21)
3. 主要移动步法的动作分析	(22)
4. 准备姿势和移动的教学提示	(24)
二、发球	(25)
1. 发球技术的作用	(25)
2. 主要发球技术的动作分析	(26)

3. 发球技术教学提示	(30)
三、垫球	(32)
1. 垫球技术的作用	(32)
2. 主要垫球技术的动作分析	(33)
3. 垫球技术教学提示	(41)
四、传球	(44)
1. 传球技术的作用	(44)
2. 主要传球技术的动作分析	(44)
3. 传球技术的教学提示	(49)
五、扣球	(51)
1. 扣球技术的作用	(51)
2. 正面扣球技术的动作分析	(51)
3. 扣球技术的运用	(53)
4. 扣球技术的教学提示	(55)
六、拦网	(58)
1. 拦网技术的作用	(58)
2. 主要拦网技术的动作分析	(58)
3. 拦网技术的教学提示	(61)
七、脚击球	(63)
1. 脚击球技术的作用	(63)
2. 主要脚击球技术的动作分析	(63)
3. 脚击球技术的教学提示	(65)
八、软式排球技术应用及技巧	(66)
1. 软式排球技术应用特点	(66)
2. 软式排球技术应用技巧	(68)

基本战术篇	(72)
一、基本位置及位置的轮转	(72)
1. 6人制比赛时的基本位置及其轮转	(72)
2. 4人制比赛时的基本位置及其轮转	(73)
二、阵容配备	(73)
1. 6人制比赛时的阵容配备	(73)
2. 4人制比赛时的阵容配备	(75)
3. 阵容配备的注意事项	(75)
三、防守阵形	(76)
1. 6人制比赛的防守阵形	(76)
2. 4人制比赛的防守阵形	(80)
四、进攻阵形	(81)
1. 6人制比赛的进攻阵形	(82)
2. 4人制比赛的进攻阵形	(84)
五、进攻打法	(84)
1. 强攻	(85)
2. 快攻	(85)
六、战术教学提示	(86)
1. 防守战术教学步骤及方法	(86)
2. 进攻战术教学提示	(86)
3. 战术教学应注意事项	(87)
戏球篇	(89)
一、单人戏球方式	(89)
1. 双手持球	(89)
2. 单手持球	(92)
3. 抛接一球	(95)

4. 抛接两球	(100)
5. 脚戏球	(101)
二、双人戏球方式	(103)
1. 双人持一球	(103)
2. 双人持两球	(106)
3. 双人抛接一球	(109)
4. 双人抛接两球	(112)
5. 脚戏球	(114)
三、集体戏球方式	(115)
1. 间接竞赛性戏球	(115)
2. 直接竞赛性戏球	(119)

不同人群应用部分

小学阶段篇	(126)
一、小学阶段戏球方法举介	(126)
二、小学阶段技术、战术及教学提示	(126)
三、小学阶段比赛方法举介	(128)
四、小学阶段可选练习方法举介	(130)
初中阶段篇	(136)
一、初中阶段戏球方法举介	(136)
二、初中阶段技术、战术及教学提示	(137)
三、初中阶段比赛方法举介	(138)
四、初中阶段可选练习方法举介	(140)
高中阶段篇	(147)
一、高中阶段戏球方法举介	(147)
二、高中阶段技术、战术及教学提示	(148)

三、高中阶段比赛方法举介	(149)
四、高中阶段可选练习方法举介	(151)
大学阶段篇	(161)
一、大学阶段技术、战术及教学提示	(161)
二、大学阶段可选练习方法举介	(163)
中老年阶段篇	(171)

图例:

队员: ○

1号队员: ①

教师: ⊗

球飞行路线: —————→

人跑动路线: - - - ->

拦网: T

球场辅助线: ······

主体部分

本部分内容包括起源与发展篇、规则篇、基本技术篇、基本战术篇及戏球篇。

规则篇中分为初学者的规则和熟练者的规则。有许多比赛形式可以在两种人群中互用，还可采用男女混合形式。书中提及的都是一些特殊规则，未说明的其他规则均与6人制硬排比赛相同。读者还可在这些基础上举一反三，形成许多自娱自乐的比赛形式。

基本技术篇中教学提示部分分为初学者的教学步骤和有硬排基础的教学要点，读者可根据水平选择。

基本战术篇中重点分析了6人制和4人制比赛中的战术。采用其他形式的比赛，读者可自创亦简亦繁的战术。

戏球篇中分为单人戏球方式，双人戏球方式和集体戏球方式等。

起源与发展篇

随着不分性别、年龄、人种、阶层、居住环境、身心状况，所有人终身都要投入到运动中去的大众体育观的兴起，随着人们不断深化这一运动从诞生之日起就很明显是向国际竞技体育运动，首先是向奥林匹克运动发出社会挑战的认识，一种旨在改变国民的生活习惯，增加体育人口，扩大活动范围，更全面地满足所有人和每一个人合理欲望的“大众化体育”成为了本世纪蓬勃体育的又一主要特征。

上上世纪的 1895 年，一个名叫摩根的美国人，根据许多办公职员不喜欢跑动、冲撞的篮球运动，需要更柔和的球类运动的需求，把篮球胆从篮球中取出，在体育馆内挂起网球网，用篮球胆在球网上空来回戏打，排球运动就这样从嬉戏篮球胆的游戏中发展起来了。而后这一运动以准确、细腻的技巧性，快速、激烈的对抗性，而成为人们喜闻乐见的现代运动项目之一。然而随着排球运动技巧性的日益凸显，熟练、准确、细腻在促进竞技排球水平不断提高的同时，也不断阻碍着排球运动的普及和作为健身手段在大众中的运用。捡球的时间远比打球时间多得多，以及因初试身手就挫伤手指而产生恐惧感的情形，都不断地激起人们渴望找回昔日嬉戏篮球胆的热闹情景。这种强烈的渴望感就成为当今娱乐排球再度兴起的推动力。

我国也在先进的竞技体育与落后的大众体育的极不平衡的发展中，深刻地体会到了国民体质健康水平下降对国民生活质量与国家经济发展所产生的不利影响，而果断地推出利国利民的“全民健身计划”。而寻求适合我国国情并与大众的体育价值取向相适应的多种多样活动项目的一系列创编、引进、开发、改造过程，于90年代中期进入高潮。软式排球就是引进项目中的一员。

起源于日本，在日本家庭成员的体育活动中最早开展，随后进入日本中小学体育课堂的软式排球，以其独特的“软”性，有力地填补了硬式排球适应开展范围的“真空”。大而轻的球体，鲜艳的各种颜色，柔软的质地，使参与者拥有极佳的感官效果；减慢的飞行速度，简易的击球动作，多样的击球手法，不断增多的来回球次数，不仅消除了初学者对硬式排球的伤手指、疼手臂的恐惧感，大大增强了其参与信心，而且体现了集娱乐性、观赏性、健身性为一体的特点，使软式排球成为不受性别、年龄、体质、技术水平限制，可组织真正没有排球基础的初级比赛的活动项目。此特点尤其适合中老年人健身和少年儿童活动的需要。

一、软式排球在日本的诞生与发展

1988年，一种以柔软的橡胶制成的排球，在日本家庭成员的体育活动中广为开展。因球体柔软被称为“软式排球”。球体按重量、大小分为成人球和儿童球。成人用球重约 210 ± 10 克，周长 78 ± 1 厘米；儿童用球重约 150 ± 5 克，周长 65 ± 1 厘米。球的颜色为浅黄、浅绿、浅蓝、乳白、粉红等，色彩十分鲜艳，感官效果极佳。软式排球因重量轻、体积大、球体质

地柔软，使得它不受性别、年龄、体质、技术水平的限制，可组织真正没有排球基础的初级比赛，使排球基本技术，如上手传球等操作更容易，深受不同年龄层次人们的欢迎。

1988年诞生的软式排球，当年在文部省主办的第一届全国体育娱乐节中，被确定为正式比赛项目，日本排球协会制定了软式排球竞赛规则。同年8月，在神奈川县举行了第一届全日软式排球学习班。10月在山梨县举行了第一届中老年组软式排球比赛。1989年该项目主管组织——日本软式排球联盟成立。同年，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，日本修改并出版了单行本软式排球竞赛规则。并且日本排协从全国选出三所小学进行实验，旨在将软式排球运动引入小学体育课堂。1991年4月1日，日本文部省表示支持此计划，“软排指导员”认定资格制度被确认。同年2月，日本小学组的比赛同成人组分开，并取名为“小软式排球”。由此软式排球运动进入日本学校，成为中小学体育课的一项教学内容，并且在高校女生中也得到开展。1993年4月，“日本沙滩及软式排球协会”单独成立。该协会内的软式排球控制委员会具体主管软排事务。经过一段组织变更后，现在是由日本排协下属的软排协会主管软排方面的一切事务。1994年2月，日本软式排球规则进一步修改。8月举行了第五届日本全国软式排球家庭大会，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人软排代表团进行访问。从此，软式排球在日本得到了普及并向国外推广。

经过10多年的稳步发展，在日本除每年定期举行全国比赛外，各类不同形式的比赛和区域性的比赛层出不穷，软排作

为群体活动的健身和娱乐项目，不断地受到人们的关注和喜爱。

目前，软式排球还在新加坡、韩国、加拿大、美国、德国、意大利等国家广泛开展。如在德国，德国排球协会也经常组织软式排球比赛。

二、软式排球在中国的引进与发展

无独有偶，在近邻的日本推出“软式排球”之时，我国也出现了极为相似的娱乐排球——气排球。1984年，呼和浩特铁路局集宁分局为了开展老年人体育活动，组织离退休职工用气球在排球场上打着玩。由于气球过轻且易爆，他们将两个气球套在一起打，后又改用儿童塑料球。随后又参照六人排球规则制定了简单的比赛规则，并将这种活动取名为“气排球”。气排球由软塑料制成，球重约100~150克，圆周长79~85厘米，颜色为黄色，其打法和记分方法与竞技排球基本相同。因球体大而轻，使比赛中球的飞行速度减慢，击球花样多，来回球次数增加；技术难度降低消除了初学者对硬球的恐惧感，大大提高了气排球的趣味性、吸引力和可观赏性，此特点尤其适合老年人健身和少年儿童活动的需要。

1991年在北京举行的全路老年体育工作会议决定，在全路老年人中推广气排球。火车头老年体协依据排球规则编写了第一本《气排球竞赛规则》，并在上海特制了比赛用气排球。1992年3月，在石家庄举办了第一期全路气排球学习班。同年11月，在武汉举行了首届全路老年人气排球比赛，共有7支男队和6支女队参赛。1993年3月，火车头老年人气排球协会在北京正式成立。同年7月，全路第二届老年人气排球赛分

别在齐齐哈尔和锦州举行。从此，一年一度的老年气排球赛在全路形成。

1994年，为了推广气排球，北京体育大学排球教研室和火车头老年人体协合作，就如何提高气排球质量，延长气排球使用寿命而苦苦思索时，从外文资料获悉，日本正在开展软式排球，就托人从日本买回两个软式排球供研究。1995年5月，利用买回的两个软式排球，北京体育大学举办了我国历史上首次软式排球比赛，受到教职工的热烈欢迎。同时发现，软式排球的质地和手感大大优于气排球。8月，在一次国际学术会上，日本软式排球协会理事长丰田博教授对中国北京体育大学开展软式排球活动表现出极大的关心和支持，当即答应与会的钟秉枢教授回国后将无偿提供给北体大一批软式排球。11月，利用北体大得到的丰田博教授赞助的软式排球，天津体院举办了教职工软式排球大赛。随后在成都体院、哈尔滨铁路局工会逐步推广。北京体育大学排球教研室成为最早将软式排球引入我国并加以推广的单位，并与天津利生体育用品公司合作，仿制出软式排球投入市场，极大地促进了软式排球的发展。从此，软式排球在我国逐步推广开来。1996年，国家体委排球处长高沈阳宣布，中国排协拟大力开展沙滩排球和软式排球活动，以吸引广大青少年投身其中。6月，北京体育大学举办了有32个队300多名师生员工参赛的全校非专项软式排球比赛，共进行了14天128场比赛。比赛期间进行了专题调研。6月，国家体委在天津体院举办了首届软式排球学习班。12月，国家体委科教司在成都体院举办的“全民健身”活动创编、引进项目表演与研讨会上，软式排球被指定为重点项目。1999年为进一步推动软式排球的开展，中国排球运动管理中心成立了

以中心副主任高沈阳为组长，青少部主任甄九成等为副组长的全国软式排球推广领导小组，统一安排组织和管理全国软式排球活动。例如：从 1999 年到 2000 年，组织了北京市中小学“永林杯”软式排球邀请赛、京津中小学软式排球对抗赛、北京市高校教职工“永林杯”软式排球比赛、北京市大学生软式排球比赛、全国大学生软式排球赛、全国青少年首届“永林杯”软式排球比赛、高校软式排球培训班等活动。上述的一系列举措充分反映无论在政策上，还是具体措施上，软式排球都越来越受到重视，越来越受到欢迎。随着软式排球在我国的研制生产，随着软式排球的教学和技术性开发工作及竞赛规则的“适合中国特色”改造工作的完成并逐步推广，软式排球以其独特的魅力在我国迅速开展起来。通过对青少年排球兴趣的激发，促进竞技排球的开展；通过对中老年人群的吸引，满足群众体育活动的需要，从而使软式排球成为人们能终身从事锻炼和娱乐的活动项目。

目前，在国内使用的软式排球有两种，一种为充气式软式排球，以日本的 MIKASA 为代表，我国由天津南华利生体育用品有限公司生产。另一种是免充气式软式排球，以永林公司生产的“121 软排”为代表。还有上海奥力健体育用品有限公司生产的“奥力牌”软式排球。欧美国家主要使用免充气式软排球。两种不同的软排都具有“软”的共性，同时在使用上也呈现出不同的特点。

121 软排球是北京永林研究所（公司）为贯彻《全民健身计划纲要》，推动软式排球运动的普及，解决当时软式排球运动没有标准用球的问题，历经两年的研制，于 1999 年元月，向社会推出“永林牌”121 软排球。121 软排球的成功研制，