



排球

张百振编写

湖南人民出版社

排 球

张百振编写

*

湖南人民出版社出版
湖南省新华书店发行
湖南省新华印刷二厂印刷

*

1973年12月第1版第1次印刷

1974年6月第2次印刷

印数：45,001—65,000册

统一书号：7109·984 定价：0.29元



89.961
01



排球运动在我国是一项开展得比较普遍的球类运动，很受工农兵和青少年的喜爱。除了具有同其他球类项目的某些共同点外，排球还具有所需设备比较简单，比赛规则容易掌握，运动量可大可小，在一般情况下球多球少、人多人少都可进行活动等特点。因此，它适合不同年龄、不同性别和不同训练程度的人锻炼身体的需要。

新中国成立以来，在毛主席的无产阶级革命体育路线指引下，我国排球运动蓬勃开展，它不仅有广泛的群众基础，而且逐步形成了快速多变的独特风格。特别是经过无产阶级文化大革命，经过了批林整风运动，狠批了刘少奇、林彪一类骗子所推行的修正主义体育路线，毛主席的革命体育路线更加深入人心，排球运动在群众中更广泛地开展起来。

排球运动要求运动员进行快速移动、跳跃、滚倒、猛烈击球等动作。所以经常参加排球活动，对于培养人的判断能力和身体的灵活性，增强心脏、血管和呼吸系统各器官的功能，促进人体新陈代谢和青少年的正常发育，都有很好的作用。

排球比赛是一项集体的、对抗性很强的体育活动。要发挥技术、战术水平，必须依靠队员间的协同配合，这对培养集体主义精神和革命作风都有着重要意义。

为了帮助青少年和排球爱好者更好地掌握排球运动的基本技术和战术，特编写了这本书。由于编写时间仓促，水平有限，有些问题深入研究不够，缺点、错误在所难免，希望同志们提出宝贵意见，以便修改充实，总结提高。

图例说明：

- 运动员。
- ①②③ 标明站在几号位的运动员。
- △ 教练员。
- ▽ 进行拦网的运动员。
- 传球方向。
- ➡ 发球、扣球方向。
- ➡ 运动员跑动路线。
- 高台或高凳。

编写者

1973年9月

目 录

第一章 排球基本技术	(1)
第一节 传球	(1)
第二节 发球	(22)
第三节 扣球	(37)
第四节 拦网	(53)
第二章 排球基本战术	(62)
第一节 阵容配备	(63)
第二节 接发球和组织进攻	(66)
第三节 接扣球防守和组织反攻	(81)
第三章 排球运动员的身体训练	(91)
第四章 比赛规则、裁判法及场地设备	(100)
第一节 重点规则介绍和裁判方法	(100)
第二节 排球场地和设备	(118)
附录一 排球规则与裁判法问题解答	(121)
附录二 小排球和九人排球的比赛方法、场地、器材规格	(128)

第一章 排球基本技术

排球基本技术是排球运动的基础。排球比赛中常用的基本技术有：传球、垫球、发球、扣球、拦网，以及作为完成这些动作的基础的准备姿势、移动、起跳、倒地、滚动和鱼跃等动作。

技术是战术的基础，战术是在技术基础上形成和发展的。没有全面熟练的技术，就不可能有灵活机动的战术。因此，打排球一定要练好基本技术。

练技术的过程是增强身体体质的过程，也是培养坚强的革命意志和顽强的战斗作风的过程。所以，我们在学习技术时必须把练思想、练作风和练技术紧密结合起来，严格要求，严格训练，并在反复实践中，仔细体会动作要领，才能逐步掌握合理的技术动作，达到熟能生巧、运用自如的程度。

第一节 传 球

一、传球的准备姿势与移动

(一)准备姿势

作准备姿势的目的是为了迅速移动，找好位置，把球传好。它不仅包括身体姿势和取位的方法，更重要的是思想上的准备。我们应该懂得“**优势而无准备，不是真正的优势，也没有主动。**”例如，参加百米赛跑，你做好了蹲踞式起跑动作，全神贯注听

到枪声后就迅速起跑，这个速度一定要比你站在起跑线上没有什么准备时快得多。所以不论跑得多快，跳得多高，要打好排球，首先要练好良好的准备姿势。

动作方法：准备姿势有两种，即传一般高球(稍蹲)和接扣球或发球(半蹲)时的身体姿势。稍蹲的动作是：两脚前后开立，约与肩同宽。两膝弯屈，上体稍前倾，重心偏前，后脚跟提起(如图一)。半蹲准备姿势主要应用于接对方扣球和发球时。由于来球速度快，力量大，为此准备时，两膝弯屈度和上体前倾度都应适当增大些，两臂可根据需要伸开、举起或下垂，以便在起动时帮助摆动。两脚跟稍离地，使整个身体保持微微移动状态，便于及时向任何方向移动和完成各种动作(如图二)。



图一



1.接发球准备姿势



2.接扣球准备姿势

图二

注意事项：

1.良好的准备姿势习惯，主要靠在平时训练中养成。较普遍的问题是由于下肢力量不强而造成身体重心蹲不下去。在练习中应加强下肢力量的训练。

2.在青少年的训练中，应把准备姿势、步法移动以及完成传球的动作三者紧密结合起来，注意连贯性，不断提高判断来球、快速移动的能力。

(二)移动

准确的判断和良好的步法移动是传好球和提高防守能力的基础。在排球比赛中，有时由于双方队员积极移动、勇敢救球，一个球来回十几次不掉地，打得激烈精采。有时由于队员很少移动，球往往打不到两下就掉地了。因此，我们必须重视步法移动的训练，在球场上应该做到：快速移动追球打，而不要站着不动等球打。这是初学者应引起注意的问题。

那末，怎样进行步法移动练习呢？

排球中常用的步法有一步、两步、跨步、跨跳步和跑步五种。

1.一步：来球距离身体较近时，可用一步的移动。向前移动时，前脚向前迈出一步，后脚蹬地后迅速跟上成准备姿势；向左移动时，就用右脚蹬地，同时左脚向左跨出一步，右脚再跟过来；向右或向后移动也是同样的道理。有时向前一步移动也可以用后脚蹬地向前迈出一步，使原左脚在前变为右脚在前的准备姿势。

2.两步：当球距离身体较远，移动一步不能接球时，就可以采用两步移动。向前移动时，后面的脚先向前跨一步，接着另一只脚再向前跨一步，保持准备姿势站立。若向两侧移动，可用交叉步。

3.跨步：当来球离身体不远，但较低时采用。向前移动

时，后脚用力蹬地，前脚向来球方向跨出一大步，身体重心移至跨出脚上，上体前倾，胸部几乎靠近大腿，后腿伸直或随着重心前移而自然的跟上前去。若向侧面跨步时，应在跨步后，身体转向来球方向，便于两臂对准来球方向做迎球动作。这种步法在垫球时应用较多。

4.跨跳：为了在短时间内更快的移动和增大移动距离时采用。跨跳时，两腿应更有力的蹬地，使双脚离地向来球方向跃出，不要向高跳，而要向远处跨跳，当跨跳到球下面时，两脚应成半蹲或全蹲姿势，并稍分开一些站立，以减少向前的冲力和保持身体重心稳定。

5.跑步：即一般的快跑，但起动加速要快。

学会上述单个步法移动的方法比较容易，但要在比赛中熟练地运用，就需要进行专门性的训练，平时应该把步法和倒地、滚动、鱼跃以及传、垫球的动作结合起来练习。也可以多采用一些带有竞赛性和游戏的方法来进行，提高身体的灵活性和动作的连贯性。

练习步法的方法。

练习一，看教练员的手势或听口令做一步、两步、跨步、跨跳和跑步等步法练习。

要求：学会正确的动作方法，移动后身体要平稳。

练习二，看球移动。教练员传或抛出各种不同弧度、方向、距离的球给固定的一个队员，其他队员则保持一定的间隔，在这个队员后面，作与这个队员同样的移动取位和传、垫球动作。

要求：注意判断教练员的传(抛)球，迅速移动取位。

练习三，3—6人一组，保持间隔距离，做好半蹲(接扣球)姿势，屈膝提踵，身体处于微微移动状态。看教练员的手势变化，连续做向前、后、左、右的移动(每次移动距离2米左右为宜)；最后看手势向同一方向作侧倒、侧滚、鱼跃以及互相追逐的动作。

要求：保持屈膝移动，视线集中看教练员的手势变化，起动和改变移动方向时要快速。

练习四，地上划若干个3—5米见方的区域，队员站在中央以半蹲姿势准备，看到讯号后，立即起动向前、后、左、右沿对角线方向快速移动，每次必须用手摸及区域的边线或边角。在完成规定次数的最后，可用快速起跑、侧倒、滚动、鱼跃等动作结束练习。

要求：保持屈膝移动。移动时，尽量减少身体的转动；也可穿插跳起拦网或摸高物等动作进行。

练习五，2—3人一组，结合各种传(垫)球的移动练习。队员间互相有意识给对方各种不同距离的球，使其移动后传(垫)球。

要求：传(垫)球时，经常采用跑动的形式进行，可以规定跑动的路线，也可以不规定路线进行。

练习六，采用30米、60米等短距的快跑，以及各种姿势的起跑、滑步和其它球类活动的练习，以提高下肢力量和步法移动的灵活性。

二、双手上手传球

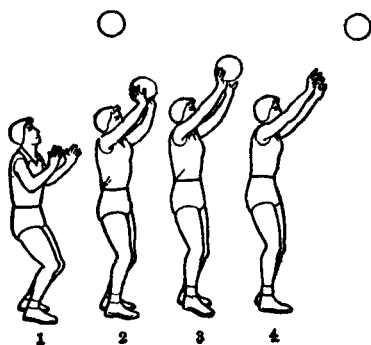
它是排球运动的“入门”技术，也是最重要的基本技术之

一。双手上手传球，可以十个手指触球，控制球的面积大，所以能传得稳；加上伸臂动作与全身动作容易协调，传球的准确性也较高。目前比赛中，接发球一般是采用双手下手垫球，然后再通过双手上手传球作二传来组织进攻。它的弱点是不便于传低而重的球。

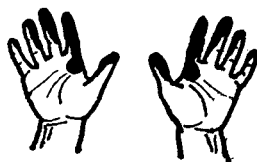
怎样传法？

看到球飞来时，首先判断它的落点，尽快地移动到传球的位置，对准来球做好准备姿势。此时，两手张开，手腕稍后仰，肘部自然下垂，手指手腕较放松，并保持身体稳定(如图三之1)。

当球来至脸前时，先要作迎球动作，在伸膝的同时，两手由胸前向脸前上方迎球。触球前的瞬间，手指手腕要主动迎击球，利用手臂和身体的协调力量，以及手指手腕的弹力把球传出(如图三2—4)。



图三

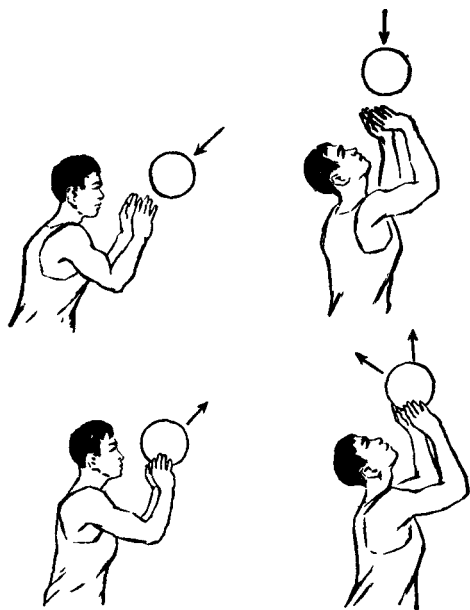


图四

触球时，准确的手型应该是，手腕稍后仰，手指微屈，拇指相对成八字形，两手成瓢形，触球的后中势(部位见图四)，

主要以拇指、食指和中指承担球的压力，无名指和小指帮助控制球。但不能使手掌与球接触。

传球时，击球点一般应保持在鼻与眼前十五厘米左右。但为了伸臂动作的方便，当向前传球或传平球时，击球点可以稍低一些。向上或向后传球以及传从上面落下来的球时，击球点可以高出头部。（如图五）



图五 合理的击球点

如何在比赛中应用？

为了适应战术的需要，在比赛中把各种不同的来球准确地传到预定的目标，必须学会采用不同的方法传各种不同的球。

1. 一般的二传

它是在第一传的基础上来传球的，所以是在比较平稳的情况下进行的改变方向的传球。传球时应注意：

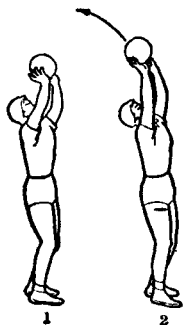
(1) 手腕后仰和手指张开的程度较大，以增加两手对球的控制面积，有利于控制球传出的方向，提高准确性。

(2) 注意身体和两臂的伸送动作，充分利用手指、手腕的灵活性，控制传出球的方向和弧度。

(3) 保持较高的击球点（头额前上方），便于随时改变传球的方向。

2. 背传

由于战术的需要，必须向背后方向传球。背传时，触球点应略高于一般性传球，使球保持在额的前上方（如图六），上体和手腕向后仰，两臂向头后上方送出。



图六

3. 跳传

当来球较高时应用。跳传时，应根据来球情况采用单脚或双脚起跳。其动作和扣球起跳相同。跳起后两臂放在脸前，在身体腾空到最高点时，利用手臂和手指手腕的力量将球传出。注意不要在身体下降时传球，否则不能传准或造成持球。

4. 调整传球

当第一传不到位，二传手不能在近网处传球时，为了组织进攻就必须进行调整传球。由于来球的情况多变，场上每个队员只要处于有利的位置，就应该准备作调整传球。

传球时，首先应选定调整的目标，尽量向对角线方向传球，即缩小传出球和网的夹角；其次是注意传球的弧度应比一般的二传稍高一点。出手不宜过早，速度不要太快。如果球离网较远或传球距离较长时，可运用全身协调力量进行传球，以便将球传到最有利的扣球位置上。

5. 传快球

应根据扣快球队员的助跑起跳时间和速度，来决定球传出的时间和速度。传球时，动作幅度较小，主要用手指和手腕的力量进行传球。

6. 平拉开传球

传球的弧度平、速度快，可以充分利用网长加强快速进攻。传球时可适当降低击球点，并有手腕下压和手臂前送的动作。

练习方法：

(1) 初学者的练习方法：

练习一，传固定球。两人一组，一人举球于对方传球位置，另一人以传球的手型和动作传固定球。

要求：触球时手型正确，手臂和身体有迎送球的动作。

练习二，两人一组，相距3—5米，一人抛球，另一人将球传回。

要求：抛球要有弧线，落于传者脸前；传球者手指手腕要有主动迎击球的动作。

练习三，自己将球抛起约40—50公分，待球下落时将球传出(可以对墙进行)。

要求：触球点正确，传准目标。

练习四，两人对传。

要求：结合步法移动，身体保持平稳。

练习五，连续自传或对墙传球。练习手指手腕控制球的能力，也可以进行比赛，看谁传的次数最多。

要求：减少失误，多传次数。

练习六，改变方向和跑动中传球，如图七所示。



1.三角传球

2.迎面跑动传球

3.移动传球

图七

要求：移动后要面对传球方向，传准。

练习七，2—4人一组，传稍高和稍远的球。着重于提高手指手腕的力量和培养身体协调用力的动作。

(2) 第二传的训练方法：

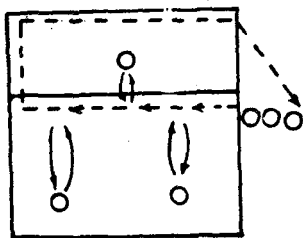
练习一，小组二传练习，中间队员作背传(如图八)。



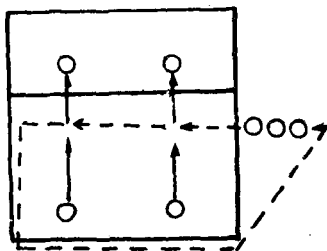
图八

要求：弧度好，落点准，动作协调。

练习二，移动中作一般二传或背传练习(如图九、十)。



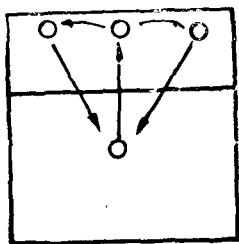
图九



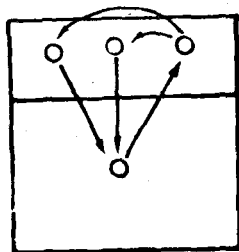
图十

要求：移动后，面对来球方向再传球，传球时身体要保持稳定。

练习三，固定位置(网前)作“中一二”和“边一二”的第二传练习(如图十一、十二)。



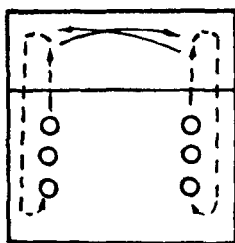
图十一



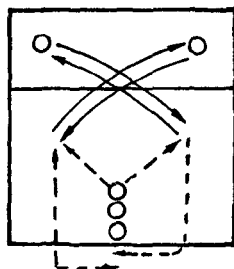
图十二

要求：传球准确，二传手每次传球前要有步法和转身动作。

练习四，移动中作拉开二传和调整二传练习(如图十三、十四)。



图十三



图十四

要求：把球传到最有利的扣球位置上。

练习五、快球二传练习。

①两人一组，一个队员在网边作第二传，另一队员传第一传。第二传队员作快球二传后又将球回传给同伴。

②在网边和扣快球的位置上空，挂一个目标（吊球或利用篮圈），要求作第二传的队员把球传中吊球或传进篮圈。

三、双手下手垫球

我们经常可以看到足球运动员利用头前额顶球，互相顶来顶去，想往左顶时前额向左一偏，想往右顶时头向右一甩，又稳又准。这就是由于足球运动员经过刻苦的练习，熟练地用头前额的平面支配了球的反弹角度、距离和方向。双手下手垫球也就是要利用两臂相夹所组成的平面来支配球的反弹方向和落点。

运用垫球技术可以扩大击球的范围和减少“持球”犯规。特别是对于来势低、速度快、力量较大的球，使用垫球比较方便，所以它已成为接发球和接扣球的主要方法。