

排球簡要技術



人民体育出版社

統一書号: T 7015 · 688

排 球 簡 要 技 術

★

人民体育出版社編輯出版

北京体育館路

〔(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)〕

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华書店发行

★

787×1092 1/32 8千字 印張 $\frac{24}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印数: 1—100,000册

定 价 [5] 0.08元

責任編輯: 陈世崇 封面: 何 超繪

目 录

排球簡要技术.....	1
进攻和防守的方法.....	13
排球簡要規則.....	81
排球场地和設備.....	20

排球簡要技術

排球也是廣大青少年所喜愛的一項運動。要想打好排球，必須能熟練地做起跳、移動、倒地和擊球等動作，全隊的六個隊員還必須互相協作，依靠集体的力量才能得勝。所以說經常打排球可以強筋骨、強意志和培養集体主義的優良品質。

打排球時，除了要研究技術外，還必須經常參加賽跑、跳高、跳繩、單杠、雙杠等運動。

打排球主要的技術有：傳球、發球、扣球、拦網等，但每一種技術又有很多方法，現在這裡只介紹簡單易學和使用較多的。

一、傳 球

傳球的目的，首先是不讓球落地，然後要把球傳得穩和准。規則規定，人的上體任何部位都可以接觸球，但主要的還是靠靈活的两隻手。

（一）雙手上手傳球：雙手從臉前把球托出，叫雙手上手傳球。由於雙手控制球的面积大，容易傳穩；傳球時，可以看清目標，容易傳准。所以打球時，要盡量爭取用這種方法。

如像圖一之1：傳球時，面對來球，兩腳左右稍分開站立，左腳稍向前一點，兩膝微屈，上體稍前傾，兩手手指自然分开放在胸前，手指向上，虎口相對，肘部自然向下。這種姿勢對傳球、起跳、移動都很方便，所以打球時要經常保持這種姿勢。

如像图一之2：当球来时，两手稍向上举，手腕后屈，使两手在脸前接触球，同时开始伸两腿和两臂。球触手时，主要是拇指、食指和中指前端用力，其余两指扶在球的两侧。

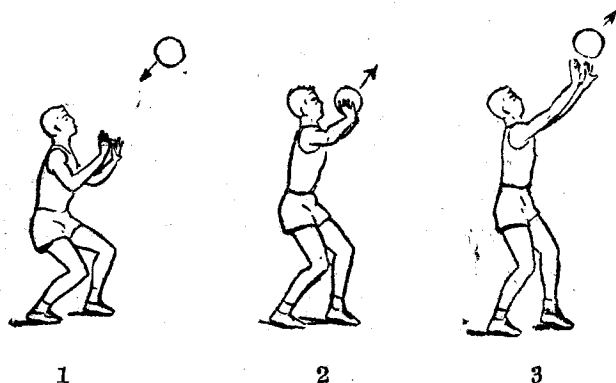


图 一

如像图一之3：繼續伸腿、伸臂把球传出。把球传出后，应馬上做好准备姿势。

手接触球时，应在脸的前面，並靠近脸；手心不要接触球；肘部是弯屈的。

为了使手在脸前接触球，身体可向左右或前后移动或稍下蹲。

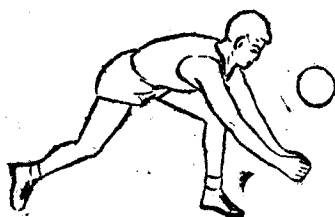


图 二

量，主要是靠球本身的彈力。

(二) 双手下手传球：这种方法主要是在来球太低来不及用双手上手传球时使用。传球时不是手指、手腕的力

如像图二：左脚向球来的方向迈出一或两三步，膝尽量弯屈，上体前弯，同时两手合在一起向前伸出迎球，两臂伸直，用拇指和虎口处把球垫起。

双手下手传球，一般常用的两种手形，如像图三。自己觉得哪种方便，就用那种。击球时两手要平，不要分开，用力要一般大。

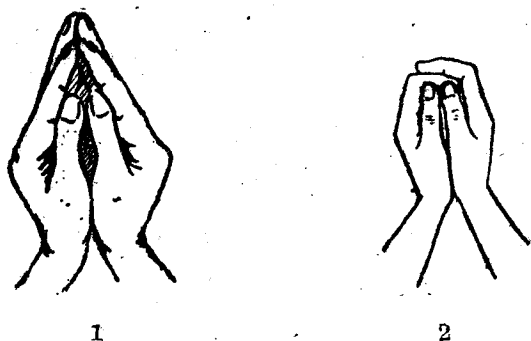


图 三

(三) 单手下手传球：离自己远而低的球，可以用这种方法。

如像图四：右脚向球迈出，膝弯屈，后腿伸直，上体前倾，同时右手手指自然并拢伸出，用手掌（主要是掌根处）将球垫起。



图 四

如球是在自己的左
可用左手击球，左脚应在前；如果是用右手，那么最好

是用手背击球。

的情况，

比赛时，传球不但要稳和准，並且应根据当时的情况。采用各种不同的动作，如本来是三下过网，但在对方意时，突然在第二传时，就可打过网。

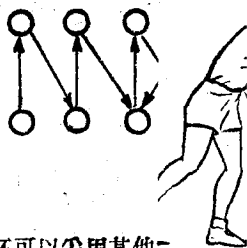
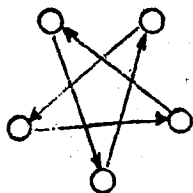
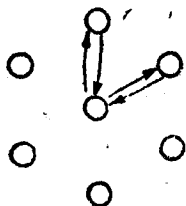
练习传球的方法

练习前要活动活动胳膊，尤其是手指、手腕要先活动一下，以免挫伤。练习时应先练双手传球，然后再练下手传球、单手下手传球；先练原地的，后练移动的。还要注意把动作做正确。

1. 圆圈传球

2. 五星传球

3. 对面传球



说明：1. ○代表人 →代表传球路线

2. 这只是练习传球的几种方法，大家还可以采用其他方法来练习。

3. 站成圆圈练习传球时，中间的人最好是会传的，如果他传不准，可改用手抛球。

4. 练习移动的或下手传球，就可以把球传给对方的左后方，让传球人在移动中把球传起。

二、发球

发球是比赛的开始。如果发球好，可直接赢分。排球的人都必须会这项技术。

(一) 正面下手发球：这种方法，由于面向对方，

的情况，同时也容易发得准确，但力量太小，对对方的威胁不大。

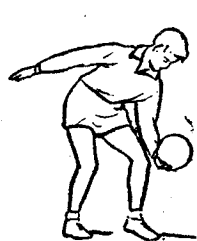
方

先如
手網
的。

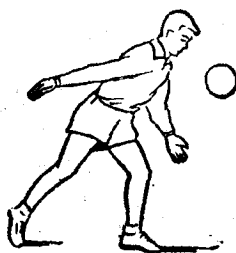
发球

↑
↓
○
○

：他自



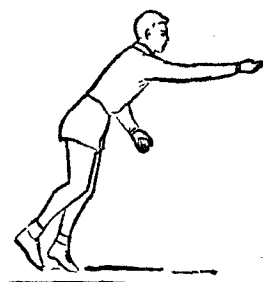
1



2



3



4

图 五

如像图五之1：两脚前后分开站立，左脚在前，两膝微上体前倾，右手手指自然并拢向后摆，左手持球在身体方。

，如像图五之2：左手将球轻轻向上抛起，球不要抛得太右臂向前摆，两腿随着伸直，身体重心也随着前移。

，如像图五之3：击球时的姿势。

如像图五之4：把球击出后的姿势。把球击出后，后腿随势向前跨步进场，参加比赛。

发球时手应击球的后下部，使球向前上方飞进。如果只击球的下部，球就向上；如只击球的后部球就向前，不易过网。

(二) 侧面勾手发球：这种方法发出的球有力对方不容易接起或組織进攻。

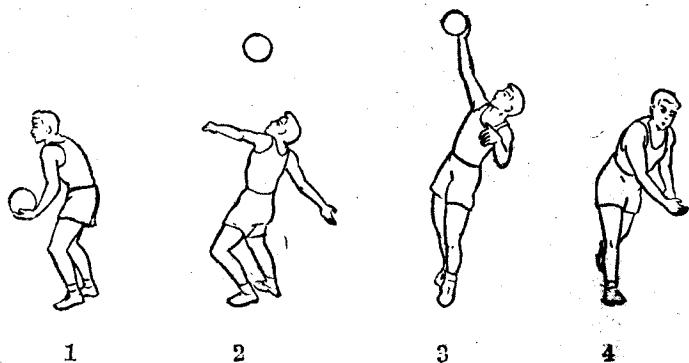


图 六

如像图六之1：左侧对着球网，两脚稍左右分开站立，两膝微屈，上体稍前倾，左手持球在腹前（稍偏左一点），右臂自然下垂。

如像图六之2：左手把球向上抛起，同时右臂开始向右后方、向上摆动，上体顺势向右倾斜和转动，身体重心落在右脚上。

如像图六之3：右腿用力蹬直，同时很快地向左转体，带动右臂更有力地击球。

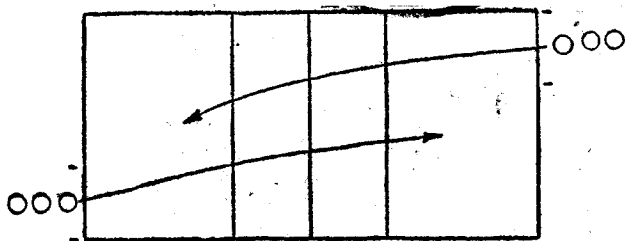
如像图六之4：身体繼續轉动，右臂繼續摆动，把球击出。然后順势进场参加比赛。

向上抛球应直向上方，不要抛歪，並且要抛得高些（大約高出自己一公尺左右）。击球时，应在最高点，手臂要伸直。

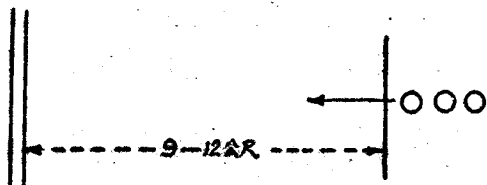
比賽时，要求发球队員要发得准和有力，另外还可根据当时的情况，采取一些办法。比如：把球发给对方技术較差的隊員，或是刚上場的隊員，也可以把球发到对方沒有防守好的地方。

練習发球的方法

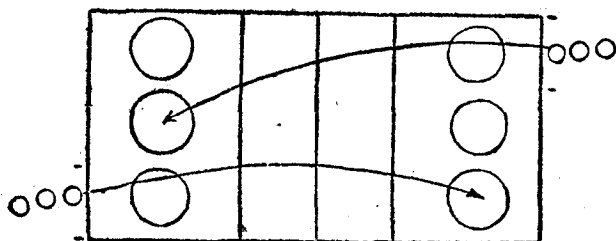
1. 对面发球



2. 对牆发球



3. 发球比准



- 說明：1. 練習前先要作些其他的活動，如跑跑步、做體操等，特別肩部要先好好活動一下。
2. 球場最好安上球網。
3. 應先練會下手發球，然後再練勾手發球。
4. 發球比准时先在场內划上圓圈。決定把球發在哪个圓圈內。

三、扣 球

扣球就是以一只手用力把球打到对方的场区内，直接得分。

扣球时必须跳起，同时跳得越高越好，並且很多时候在跳起前还要跑两三跑（这叫助跑），所以这里先简要把起跳和助跑的方法說一下。

原地双脚起跳：起跳时，两脚左右稍分开，两膝弯曲，上体稍前倾，两臂像划圆弧似的連續而迅速地从前胸（预备姿势，两手在前胸）向两侧摆到侧下方，接着两臂顺势用力向上摆（注意抬肩），同时两脚用力蹬地，头和上体也要向上挺起。

如果是助跑起跳，必須使助跑和起跳很好地衔接起来，因此助跑的最后一步应用右脚，並且这一步要跨的大一些，

同时两手向侧后方摆动，身体稍向右转动和倾斜，左脚立刻跟上去，落在右脚稍前面一点，接着两脚蹬地向上跳起。

(一) 正面屈体扣球：这种方法，主要是利用上体前压的力量帮助扣球，手臂的摆动不大，容易扣准。由于所扣的球离球网较远，适合我们的身体条件。

如像图七之1：跳起后，上体稍向后仰，并稍向右后扭转，右臂弯屈举在右侧方，肘部对着侧后方，手自然伸开举在头的侧上方。

如像图七之2：用力挺胸、挺腹，左臂下压，右臂再稍向后拉，准备击球。

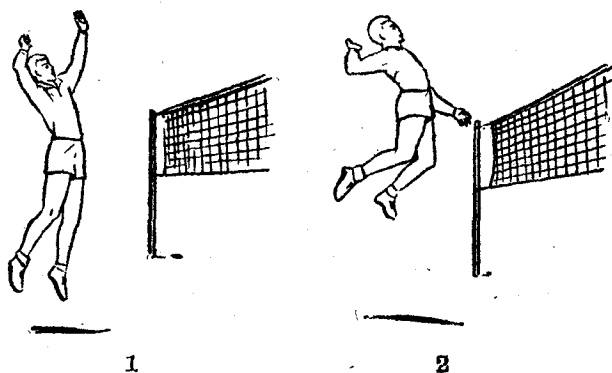


图 七

如像图七之3：上体猛烈向左转，带动右臂向前挥动击球。这时右臂已伸直，在头的前上方击球，上体开始下压。

如像图七之4：上体继续用力下压把球击出。

击出球后落地时，最好双脚同时落地，如果一前一后，

应尽量争取中間相隔的时间短些。为了減輕着地力量和繼續起跳，两膝应稍弯曲。

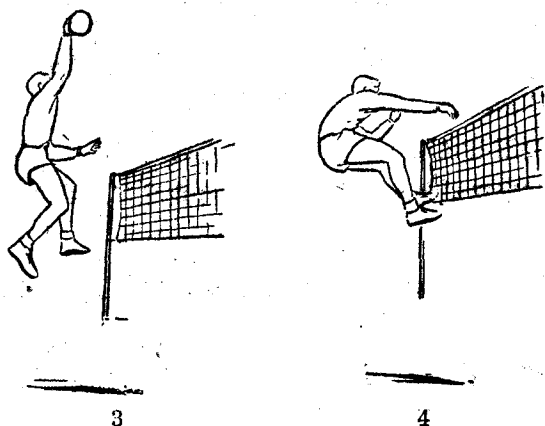


图 七

(二) 側面勾手扣球：这种扣球的力量較大，如果起跳过早或冲到球前面，也同样可以扣球。

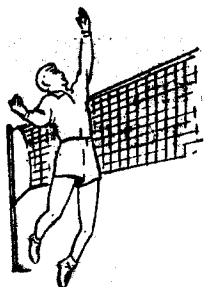
如像图八之1：身体左侧对球网跳起后，上体稍后仰，右臂迅速地由脸前摆到右侧方(右臂由于帮助起跳摆到脸前)，肘部稍弯曲，手心向上。

如像图八之2：右臂繼續摆到右后方，手臂伸直，手心向上，身体尽量后屈、挺胸，左臂下压，准备击球。

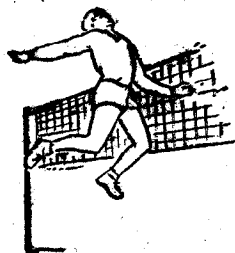
如像图八之3：身体迅速向左轉，同时上体猛烈向前屈，带动右臂向前揮动击球。

如像图八之4：把球击出后的姿势。

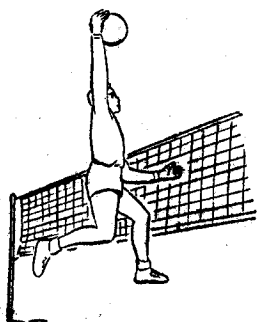
比賽时，不能一直蛮扣，必須根据当时的情况，合理地使用。比如：



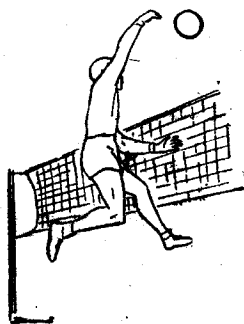
1



2



3



4

图 八

1. 对方的防守技术差，没有拦网时，可以尽力扣球，争取直接扣球赢分。

2. 如果对方防守得很严，有人进行拦网时，除扣球外，就还要使用其他的方法。如像有时采取用力扣球，有时可采取轻轻扣球，或者不扣，把球轻轻吊在对方的空处。

練習扣球的方法

1. 自己拿着球站在离墙三、四公尺的地方，自己把球向上抛起，自己扣，先站着，然后跳起扣。

2. 两人相距三、四公尺一人抛球（或传球），另一人在原地或跳起扣球。两人交换做。

3. 扣球过网，队员如像图九站好，一人站在靠近网处

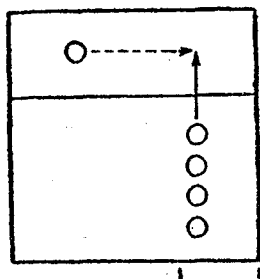


图 九

传球，其余的人依次上前扣球。开始时如果把球扣不过网，可以把网子降低些，以后再慢慢升高。如果传球人把球传不准，可以用手抛起来练习。

4. 在对方半场内划两、三个圆圈，利用上一练习的扣球方法，规定把球扣在指定的圆圈内。

四、拦 网

拦网就是两手举过网顶，把对方打来的球拦回去，或让对方打来的硬球碰手后向后弹起，使同队的队员容易传球，所以它是有效的防守方法。

拦网时，两脚踏地向上跳起，同时两臂自胸前开始向侧、向下，再上摆（好像划圆的动作），使两臂举在头的前上方，手指自然分开，手心正对来球，手向后仰，使手指向后上方，两手不要离得太远，如像图十。

如果一人拦不住对方扣来的球，可以二或三人同时跳起拦网，方法和上面说的相同，但是两臂向上摆时，不要划圆

圈，应直接从胸前上举，同时大家的起跳时间要配合好。

拦网时要注意：1. 要向上跳，不要向前跳；2. 起跳的时间不要太早；3. 起跳的地点离网不要太近；4. 要根据对方扣球路线，及时地移动；5. 靠网边的一只手应稍向里转。

练习拦网的方法

1. 在球网的一边放一条木凳，一人手中拿球站在木凳上，练习拦网的人站在对面作好准备姿势。当拿球人把球举起时，对面的人即跳起作拦网的姿势。

2. 方法和上一练习相同，但是举球时可以往左、右一些，拦网人及时向左、右移动，跳起拦网。

3. 拦网人站在网前，另一人站在对面轻轻把球抛过去，拦网的人即跳起拦网。

4. 和扣球练习结合起来练习。

做以上的练习时，先练一人拦网，后练二、三人的集体拦网；先练原地跳起拦网，然后再练移动跳起拦网。

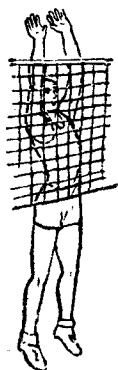


图 十

进攻和防守的方法

打排球是集体的活动，要取得胜利，就必须分工负责，互相配合，充分发挥全体队员的力量。

进攻和防守的方法，主要是根据双方的具体情况来决定

的，所以方法很多，下面只介紹一些最簡單的方法和最基本的原則，也就是场上每个隊員的位置、行动范围和任务。

規則規定，每隊最多只能击球三次就必須把球打过网，因此进攻時必須注意防守，防守時必須注意进攻，所以进攻和防守很难截然分开。为了說明方便，才把它分为两部分。

一、进攻的方法

(一) “中一二”：即是說隊員在场內站成图十一的陣式。

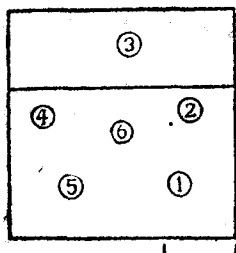


图 十 一

采用这种站法，一般來說，前排中間的一个隊員（即是图中的③）传球技术較好，前排两边隊員的扣球技术較好。进攻的方法是，当对方把球打过来时，③位的隊員就应当馬上向后轉，面向传球的同伴。其余的任何人

传球时，都尽量爭取把球传给③位的隊員，由他把球传给两边②位的隊員或④位的隊員扣球，也可以自己把球打过去。

(二) “边一二”：隊員在场內站成图十二之1和2的任何一个陣式。这种站法是②或④位隊員传球好，前排其余两个隊員扣球好。进攻的方法是，当对方把球打过来时，②或④位隊員馬上轉向传球的隊員，其余的任何人都把球传給他他可以直接把球打过去。或是再把球传给前排两人中的任何一人，再由該隊員跳起把球扣过去。