

软式排球和沙滩排球训练指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU  
SUZHIJIAOYU  
CONGSHU

[主 编：周洪凯]

吉林  
吉林  
文音  
史像  
出版  
出版  
社社

软式排球和沙滩排球训练指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU  
SUZHIJIAOYU  
CONGSHU

[主 编: 周洪凯]

吉林  
林林  
文音  
史像  
出版  
社社

# 目 录

## 上篇 软式排球

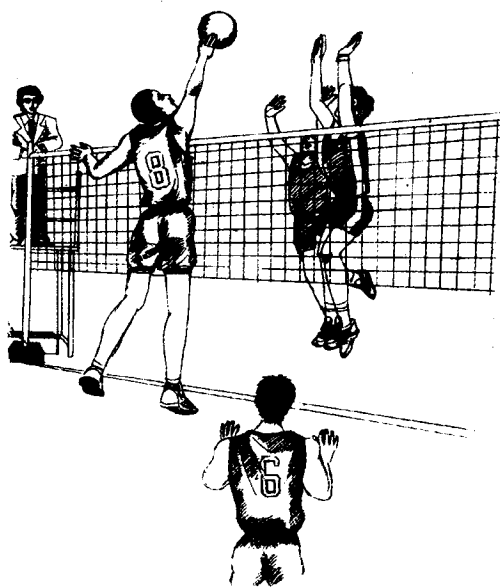
<b>第一章 软式排球运动的起源及发展</b> .....	2
第一节 软式排球的起源 .....	2
第二节 软式排球在中国的发展 .....	3
<b>第二章 软式排球运动的技术及规则</b> .....	4
第一节 软式排球技术 .....	4
第二节 软式排球的基本技术方法 .....	5
第三节 相关技术分析 .....	17
第四节 软式排球与硬式排球的差别 .....	23
第五节 软式排球运动方式及特点 .....	24
第六节 软式排球的游戏方法 .....	26
<b>第三章 软式排球比赛的组织</b> .....	29
第一节 软式排球比赛规则 .....	29
第二节 竞赛的准备 .....	49
<b>第四章 软式排球运动与身体素质训练的关系</b> .....	52
第一节 软式排球运动的益处 .....	52
第二节 软式排球训练中的心理素质训练 .....	55
<b>第五章 软式排球运动的注意事项</b> .....	66
第一节 软式排球的注意事项 .....	66
第二节 软式排球运动损伤及防护 .....	68

第三节 推广软式排球的必要性 ..... 69

## 下篇 沙滩排球

第一章 沙滩排球运动的起源及发展 .....	72
第一节 沙滩排球运动的起源 .....	72
第二节 沙滩排球在中国的发展 .....	75
第三节 沙滩排球与排球的不同 .....	81
第二章 沙滩排球的场地、器材、装备 .....	83
第三章 沙滩排球运动的技术及规则 .....	87
第一节 沙滩排球运动的技术 .....	87
第二节 沙滩排球技术训练与意识培养 .....	93
第三节 沙滩排球与竞技排球发球的差异 .....	98
第四章 沙滩排球的比赛组织 .....	100
第一节 国际沙滩排球规则 .....	100
第二节 评分规则 .....	121
第五章 沙滩排球运动与身体素质训练的关系 .....	123
第一节 沙滩排球运动的好处 .....	123
第二节 训练稳定型的发球心理 .....	124
第三节 身体素质训练 .....	127
第六章 沙滩排球运动的注意事项 .....	135
第一节 预防运动损伤 .....	135
第二节 其他注意事项 .....	137

# 上 篇 软式排球



# 第一章 软式排球运动的起源及发展

## 第一节 软式排球的起源

排球运动是用双手做发球、垫球、传球、扣球和拦网等动作的球类运动项目之一。排球英文是“volleyball”，原意是空中击球或击空中飞球。

软式排球是一项新兴的体育运动，它以其免充气、质地软、球速慢、难度小、伤害少、趣味性高、普及性广、健身价值高等特点，深受人民群众的喜爱。

软式排球是 20 世纪 80 年代中期在日本首先发展起来的，在某种程度上可以说是排球运动本质的一种回归。

最初软式排球只是日本的一种家庭式娱乐游戏，长期以来这种随心所欲的自由娱乐方式给人们带来了许多乐趣，也锻炼了身体。同时又因为它使用重量轻、质地软、气压小、反弹力低的球进行活动而深受广大青少年和中、老年人的青睐，逐渐成为日本中老年人和家庭独有的一项体育活动。后来此项运动以其独特的魅力迅速普及到了日本的中学和小学。1988 年，日本排球协会制定了软式排球运动的竞赛规则，并以其独特的“软”性，填补了硬式排球开展范围的“真空”，从此，软式排球走向了规范化和系统化。1992 年，软式排球运动正式进入了日本学校，并成为中小学体育课程的主要内容。1993 年 4 月，“日本沙滩软式排球协会”正式成立。1994 年 10 月，日本向美国和欧洲等国派出了软式排球代表团并进行访问。自此，软式排球在日本得到了全面普及并向欧美等国推广。由于此项活动集娱乐性和竞技性于一体，是一项极有发展前景的群众体育项目。所以很快得到人们的认同和喜爱。目前，软式排球在日本、新加坡、韩国、意大利、美国等国已得到广泛的开展。1995 年 8 月，软式排球进入中国。

## 第二节 软式排球在中国的发展

我国的软式排球运动出现比较晚，于1995年8月由北京体育大学排球教研室引入我国，并很快受到了我国体育界、教育界、企业界的重视。1995年北京体育大学举办了我国历史上首次软式排球比赛。1996年，由国家体委排球处宣布，中国排协拟大力开展和推广沙滩排球和软式排球的活动，并吸引广大的青少年投身其中。1996年12月，国家体委在成都体院举办的“全民健身”活动创编引进项目表演与研讨会上，将软式排球运动指定为重点体育项目之一。后来在江苏、浙江、上海等也相继举办了软式排球的各种赛事。1998年1月由国家体委审订并出版了我国第一本《软式排球竞赛规则》。1999年12月，中国的软式排球领导小组正式成立。2000年2月在集美大学举办了第一期软式排球培训班，共有42所高校参加学习。

2000年11月，在上海举办了第五届全民健身运动会——“奥力杯软式排球比赛”，上海市的大、中、小学校及社会各行各业的市民都踊跃参加，具有很大的社会反响。国家新闻媒体为此做了大量的专题报道。2000年底，国家教育部为了进一步加强中小学校的素质教育，正式将软式排球列入21世纪《九年义务教育全日制中、小学体育与健康教学大纲》。2002年，人民体育出版社出版了软式排球竞赛规则的相关书籍。2005年，我国的软式排球人口达到1亿多人，教育部将软排纳入了新的教学大纲，至此很大一部分人都将有机会在学校学习到软排技术。再加上老年人、大学生、女性人群的积极参与，我国玩软式排球的人数越来越多，群众接受这个新鲜项目的热情也非常高。如今软式排球运动已在全国各高校、中小学校中乃至全国各地都得到了广泛的开展，而且越来越受到人们的重视和欢迎，并成为一项能够全面地满足所有人合理欲望的“大众化体育”活动，并成为新世纪体育项目中又一蓬勃发展的运动，具有深远的发展前景。

## 第二章 软式排球运动的技术及规则

### 第一节 软式排球技术

由于软式排球运动对场地的要求不高，设备也比较简单，主要的规则很容易掌握。软式排球的运动量可大可小，适合于不同年龄、不同性别和不同训练程度的人，既可以在球场上训练和比赛，也可以在空地上围成一个圈将球打来打去，所以受到广大群众的喜爱，也很容易被初学者接受。

依据软式排球技术动作的基本规律，学习软式排球要遵循循序渐进的原则，由浅入深的学习。具体地说，在初学阶段，首先要进行地滚球、环绕球等单个动作的学习，再逐步过渡到有多人参加的滚球、环绕球组合动作学习，达到即熟悉球性，同时又能提高身体素质为目的；其次要进行原地移动、改变方向的练习，对来球性能（高度、弧度、速度）熟练掌握，能够运用双手接抛球动作。在诱导阶段，首先要进行简单条件下的各种接抛球技术的学习，其次大量地进行难度逐步加大的各种接抛球动作的学习，如在移动中变方向的接抛球技术，以强化软式排球的各种击球手法。

在学习软式排球的开始阶段，首先要学习垫球技术，熟练掌握以后，再进行下手发球技术的学习，以便进行发、垫技术的组合学习和进行比赛。其次，在学习传球技术以后，进行发、垫、传技术的组合练习，并参加比较简单的小型比赛。在基本技术熟练以后开始学习扣球技术，并进行发、垫、传、扣技术组合练习和参加较复杂的学习比赛。最后进行拦网技术学习，组织发、垫、传、扣、拦技术串连练习和复杂条件下的比赛学习。

根据软式排球动作技术的各个环节的内在联系和技术



学习的实践证明，击球动作是软式排球技术中最复杂，也是最关键的动作，它包括击球时的手型、击球点、击球部位和击球用力四个环节。从宏观上看，击球手型和击球用力是练习者最不容易掌握，其次是击球点和击球的部位。而抛球是发球技术的重点，击球臂的三个环节依次发力的弧形挥击动作是发球技术的难点；击球点的保持既是垫球技术重点和难点；击球手型是传球技术的重点；击球用力和手指、手腕对球的控制则是传球技术的难点；起跳和空中击球是扣球技术的重点；空中击球的时机和手对球的控制则是扣球技术的难点。

## 第二节 软式排球的基本技术方法

### 一、准备姿势

准备姿势是在进行移动和各种击球动作之前所做的一切准备动作，也是软式排球完成各种技术和组成战术的基础部分，它为移动和击球做好充分的准备工作，同时也为更快捷地移动和准确地击球创造了条件。在发球或击球前，良好的准备姿势可以迅速启动及快速的移动，在接近来球时，能够掌握好人与球之间的关系，并在最短的时间占据有利的击球位置，以便完成各种击球动作。

软式排球的准备姿势：由于软式排球的球速比较慢，所以在软式排球运动中，准备姿势一般可以采用重心比硬排球稍高的稍蹲姿势，击球前身体重心稍靠前，肌肉保持一定的紧张度，目视着来球的方向。软式排球的各种击球技术在动作开始以前都有其特定的、专用的准备姿势。

准备姿势可以根据身体重心的高低分为：稍蹲准备姿势、半蹲准备姿势两种。

稍蹲准备姿势一般用于来球的速度较慢、弧度较高时的传球、垫球或击球前的助跑过程。

半蹲准备姿势则主要运用在防守和拦网等方面。

### 动作方法：

1. 稍蹲准备姿势动作方法：两脚向前后或平行开立，比肩稍宽，脚尖朝前或作适当的内收，同时两膝内扣，身体的重心稍低、靠前，膝关节要保持一定的弯曲，两臂自然放松，肘关节下垂，双手置于腹前，双眼注视着来球，两脚微动，全身处于待发状态。

2. 半蹲准备姿势动作方法：两脚前后或平行开立，比肩稍宽，脚尖朝前或适当的内收，两膝关节的弯曲程度稍大，两肩的投影线要超过膝部，膝部的投影线则落在脚尖前，同时脚跟提起，上体前倾，重心靠前，其余动作方法与稍蹲准备姿势相同。

## 二、移动

移动是一种从起动到制动之间的人体位移。移动速度是单位时间内人体位移的距离。移动的主要作用是及时接近来球，保持良好人与球之间的关系，以便于合理的完成击球的各种动作。而在来球时迅速的移动可以占据场上的有利位置，争取到足够的时间和空间，而是否能及时地移动到位，是完成这项技术的关键。软式排球的运动都是在人体的移动中完成击球动作的。因此，移动速度的快与慢，直接影响到击球后的效果。

移动的特点：移动主要是通过队员的走动或跑动来完成的。在软式排球的比赛场上，移动大都是短距离的移动，一般两三步的移动最多。软式排球场上的移动又是不定向的，即每一次的移动都必须根据来球的方向、击球的方向或在比赛中根据本方的战术组成进行多方向的移动，而且要根据接球的性质和接球的距离采用不同的步法。

移动技术主要由起动、移动步法和制动三部分组成的。软式排球比较常用的移动步伐有并步与滑步、交叉步、跑步等。

### 移动动作方法：

1. 移动前的准备：根据场上的不同情况来采用合理的

准备姿势，以便及时的起动，并快速的移动到位置。

2. 起动：在准备姿势的基础上，迅速的抬腿收腹，使身体的重心倾向移动的方向，同时移动方向的（交叉步移动除外）异侧腿迅速蹬地，使整个身体迅速向来球方向起动。

### 3. 移动步法：

①并步与滑步：当来球的距离与身体一步左右时可以采用并步的移动方法。近球一侧的脚向来球的方向跨出一步，另一侧脚则迅速而有力地蹬地，并迅速跟上做好接球的准备姿势。当来球与身体的距离比较远时，此时用并步法不能接近来球，此时可以采用连续并步法即滑步。

②交叉步：当来球在体侧3米左右时，可以采用交叉步。如向左移动采用交叉步时，身体要稍向右转，同时左脚从右脚前向右交叉迈出一大步，然后右脚再向右跨出一步，同时将身体迅速转向来球的方向，成接球前的准备姿势。

③跑步：当来球比较远时，可以采用跑步移动方法。跑步移动时两臂要配合着摆动，不要过早的做击球准备，应该一边跑步一边看着来球，到时机成熟立即击球。

4. 制动：击球以前，身体的重心必须要相对稳定，才有利于完成各种击球的动作，同时要控制好击球的方向、路线和落点。所以在移动后必须有良好的制动过程。

一步制动法：移动时向后跨出一大步，同时降低重心，全脚着掌地以抵抗身体继续移动所产生的惯性，并要利用腰腹的力量控制上体，使身体的重心停留在两脚所构成的支撑面内。

两步制动法：两步制动时以倒数第二步做第一次制动，紧接着向前跨出一步，同时身体后倾，两膝稍弯曲，重心下降，用脚的内侧蹬地来抵抗移动的惯性，使身体平稳，处于有利做下一个动作的状态。

## 三、发球

发球是软式排球比赛的开始。发球是队员在发球区内

将自己手中的球抛出，并用一只手将球击入对方场区内的一种击球方法。发球是软式排球技术中惟一不受他人制约的技术。按照软式排球的规则规定，发球队员必须在肩以下部位将球击出。在发球时击球点不能与肩平或超过肩关节的高度。发球主要有磕发球、侧手发球、正面上手发球、跳发球等。而下手发球是软式排球的特点技术之一，其基本技术有正面下手发球和侧面下手发球两种。

(一) 正面下手发球动作方法：

1. 准备姿势：面对球网，两脚前后开立，左脚在前（以右手击球为例），两膝微屈，重心落在后腿，左手持球于腹前。

2. 抛球：左手将球轻轻抛起在体前右侧，离手高度约20~30厘米。

3. 击球：抛球的同时右臂伸直以肩为轴向后摆动，同时借助右腿蹬地的力量，身体的重心随右手向前摆动击球而移至前脚，在腹前用掌根或虎口击球的后下部。击球时手指、手腕要适度紧张，击球后随即入场。由于软式排球球体比较软，挥臂速度应快一些，以增加击球的力量。

(二) 侧面下手发球动作方法：

1. 准备姿势：队员左肩对着球网（以右手击球为例），两脚左右开立，约与肩同宽，两膝微屈，上体稍向前倾，重心应落在两脚之间。

2. 抛球：左手将球平稳的抛送至胸前，距身体约一臂距离，离手高度约30厘米。

3. 击球：在抛球的同时，右臂引向侧后方，利用右脚踏地、转体的力量，带动手臂向前摆动，重心随之移向左腿，在腹前用掌根或虎口击球的右下方，击球以后随即入场。同样挥臂速度应快一些以增强击球的力度。

#### 四、垫球

垫球主要用单手或双手手臂的坚硬部位，使球从下方向上飞出的技术动作。垫球技术比较简单易学，但是由于

软式排球球体比较软，垫球时很难控制，但是准确性相对较差。垫球主要有单手捞球、双手捞球、棒垫球等，重点为双手下手垫球的击球点、用力和手型。

在软式排球中，垫球技术的运用较多。所以在软式排球技术中占有重要的地位。垫球在软式排球的比赛中主要用于接发球、接扣球、接吊球及接、拦回球及接应各种低球，有时也用来组织进攻。在软式排球垫球技术中，一般采用双手垫球，如果来球较远，可以采用单手垫球，当来球较高、速度较快时，也可以采用单手挡球或双手挡球技术。

垫球的技术特点：垫球的技术大多都是用于接对方击过来的球，可以说是一项比较被动的防守技术。

第一，软式排球比硬排球飞行速度慢，而且球要经过较长距离的飞行后会出现突然下沉的现象，所以在垫球判断时，应比硬排球的落点距离适当前移，身体重心要随之前移。

第二，由于软式排球球体比较软，垫击球时手臂上抬的力量要稍大一些，以增加反弹力。

第三，在一般情况下垫球技术在软式排球比赛中都是将球垫给同伴，因此，要求垫球准确性要高，而且起球效果要好。

#### （一）正面双手垫球

准备姿势：呈稍蹲或半蹲的准备姿势，重心稍靠前，两臂自然弯曲，两手至于腰腹前。

击球手型：主要有三种手型。

抱拳式：双手抱拳互握，两拇指平行向前。

叠掌式：双手掌根靠紧，两手手指重叠互握，两拇指平行朝前。

互靠式：两手自然放松，腕部靠紧，两拇指平行朝前。

击球部位：在触球时，手臂要靠拢且伸直，距腕关节以上 10 厘米左右，与腕骨内侧合成一个平面。

击球：当球飞到腹前一臂的距离时，两臂要快速前伸并插入球下，向前上方蹬地抬臂，击球点保持在腹前约一臂的距离，将球准确地垫在击球部位上，同时配合蹬地动作，身体重心随击球的动作前移。

### （二）体侧垫球

在软式排球接发球或防守垫球时，如果正对着来球时，身体来不及移动，则垫球的击球点在体侧，称为体侧垫球。这种垫球可以扩大击球的控制面，但不易控制击球的方向。

#### 动作方法：

如球由左侧飞来，右脚的前脚掌内侧迅速蹬地，同时左脚向左跨出一步，左膝弯曲，将重心移至左脚，两臂夹紧向左伸出，右肩微向下倾斜，左臂高于右臂，用右转体收腹动作，配合两臂在体左侧截球的飞行路线，用两前臂击球的后下部。如球从右侧飞来则相反。由于侧垫不易控制垫球的方向，所以在来得及的情况下，应尽量采用正面垫球。

### （三）背垫

由体前向背后垫球的方法称为背垫球，此种垫球方法大多用在球飞过身体的上方而离身体较远时采用。

#### 动作方法：

首先要准确判断来球的落点，迅速转体移动到球的落点，背对着击球的方向，同时两臂夹紧伸直，击球点高于肩，抬头挺胸，展腹后仰，直臂向后上方摆动，击球的前下部，直臂向后上方抬送。

### （四）单手垫球

当来球离身体比较远时，由于球速度较快而来不及或不便用双手垫球时，就采用单手垫球技术。这种垫球方法动作快，控制范围大，但由于击球的面积小不易控制球的方向。

单手垫球可以采用虎口、半握拳、掌根、手背以及前臂等处击球。如当来球向右侧飞行时，右脚迅速向右跨出一大步，上体向右倾斜，右手臂伸直并向右伸出，自右后

方向前摆动，主要击球的后下部，如来球在身体的远处，可以用向侧方跃出、单手击球的方法。

### (五) 挡球

在软式排球的比赛中，当来球较高、速度较快、不便于传球或垫球时，可以采用单手或双手在胸部或肩部以上挡击来球，称之为挡球。挡球主要有双手挡球和单手挡球两种，主要运用在防守时来球在胸部以上并且力量较大时，或挡击速度较快的来球。运用挡球可以扩大击球的控制范围，但不易控制球的方向。

1. 双手挡球：多用于挡击胸部以上力量大、速度快的来球。

双手挡球的手型为：抱拳式和并掌式。

抱拳式的手法是：两肘稍弯曲。一手半握拳，另一手外抱，两掌的外侧朝前。并掌式的手法是：两肘稍弯曲，两手虎口相互交叉，两掌外侧朝前，合并成勺形。双手在挡球时无论使用哪一种手法，两肘都要弯曲，肘关节朝前，手腕向后仰，用掌外侧和掌根所组成的平面挡击球的后下部。主要的击球点在脸前或两肩上，击球时手腕应保持一定的紧张，要用力适度。

2. 单手挡球：主要用于来球较高、力量较轻、在头上方或侧上方的球。

单手挡球的方法主要有：掌根击球和掌心击球。

掌根击球的手法为：手张开，手腕后仰，手指自然弯曲，用掌根平面击球；

运用掌心击球的手法为：击球时手掌虚握拳，用掌心的平面击球。

在挡球时不管采用哪种手型，击球的瞬间手腕都要紧张、后仰，用力要适度，使击球平面朝向前上方，对准球的后下部击球。如来球较高时，还可以采用跳起挡球方法。

## 五、传球

软式排球传球是用双手（或单手）在额前上方，利用

蹬腿、伸臂协同一致的动作及手指手腕的弹击力来完成击球的技术动作，是软式排球最基本最重要的技术之一。

软式排球由于球体柔软、无伤害，所以软式排球的传球技术对初学者来说难度并不大。传球在比赛中主要运用于二传，将接、防起的球传给进攻的队员，在比赛中可以起到组织进攻与反攻的纽带和桥梁作用。由于软式排球比赛中的发球主要是下手发球，发出时球的速度、力量都不及硬排球，并且球体柔软无伤害，因此传球技术也在接发球中经常采用。同时传球还可以用吊球和处理球的方法，起到进攻的作用。传球主要有拍传球、挡传球、拳击球、头顶传球、软化传球，其中重点是双手上手传球的击球点、用力、手型的动作。

#### (一) 正面传球

**准备姿势：**采用稍蹲的准备姿势，上体适当的挺起，眼睛注视着来球，双手自然抬起，置于额前。

**迎击球：**当判断来球下降至额前上方一球的距离时，蹬地、伸臂、两手向前上方迎击球。

**手型：**当手触球时，两臂要弯曲，两肘适当的分开，两手自然张开并呈半球状，使手指与球吻合，手腕稍后仰，以拇指内侧，食指全部，中指的二三指节触球，无名指和小指在两侧触球部分较少。两拇指相对接近成“一”字形或成“八”字形，两手间距以不漏球为宜，手型比室内硬排球大，便于控制柔软的球体。

**用力：**当手触球时手指手腕保持适度紧张，配合脚蹬地、伸膝、伸腰、伸臂，需要手指手腕的缓冲即可将球轻揉地传出。

#### (二) 顺网二传

二传队员传出的球如果顺网飞行称顺网二传，这是一种比较常用的二传技术。顺网二传能看清楚扣球队员的位置，容易控制球的方向和落点。这种传球动作与正面传球动作基本相同，主要区别是由于一传来自后场，为改变球的飞行方向，使球顺网飞行，传球前要斜对着来球的方向，



对准击球点。在传球时要边传边转体，使身体面向出球方向，保持正面传球。

### （三）背传

背传是指向后背方向传球，也称为背向传球。采用稍蹲的准备姿势，上体比正传稍向后仰，重心落在两脚中间，双手自然抬起并置于脸前，背对着传球出手的方向，击球的手法与正传基本相同，击球点比正面传球略高，在额上方，当手触球时，手腕适当的向后仰，掌心向上。手型与正面传球相同，拇指托住球底。传球时，利用蹬地、展腹、抬臂及手腕的弹力将球向后上方传出。

### （四）跳起单手传球

跳起单手传球主要运用在来球较高且靠后或二传在网前时，由于一传来球比较高而且冲网，因此在跳起后无法运用双手二传，而运用单手二传。

跳起单手传球的动作要领是：在空中最高点时，单手臂的肘部弯曲上举，手腕后仰，掌心向上，五指适当的收拢，构成一个小的半圆形手型，用伸肘动作及手指手腕用力“点”即可。如需要跳起单手传高球时，上臂要适当的下降，以增加上抬时伸臂的距离，手指手腕的紧张程度也应大一些。

## 六、扣球

扣球是软式排球攻击性比较强的技术之一，也是队员跳起在本方空中将球从过网击入对方场区的一种击球动作。扣球技术在软式排球比赛中占有重要的地位，扣球技术的好与坏、水平的高与低是决定比赛胜负的关键。它不仅是得分的主要手段，也是最积极、最有效的进攻武器。

扣球技术是比较复杂的空间连续动作，所以需要有良好的弹跳高度，利用腰腹的力量、快速挥臂以控制来球，才能将高于网上沿的球击入对区。

扣球是在与二传密切配合下完成的一种击球动作，二传队员与扣球队员相互配合的好坏直接影响着扣球手的作