

排球

Volleyball

入门技巧一月通

刘蕊川 / 主编



- 零基础入门到精通一月通
- 数百幅图片清晰细致讲解
- 多个小技巧简单易学实用
- 实战+案例纵深巧妙分析

排球一月通

入门技巧

主 编 刘蕊川
 副主编 杜加华 刘 娜
 参 编 孙琦林 邓云兵 易 燕 谢 微 徐 伟 刘海燕 陈远吉
 陈文娟 李 娜 李 新 李春秋 李 霞 宁 平 郭玉燕
 魏 超 朱菲菲 姚丽丽 张水金 程 灵



内 容 提 要

本书主要面向排球爱好者,注重知识的全面性,技术、战术重点的突出性,练习与提高的可行性,图文并茂,科学、权威、通俗而富有趣味,既符合运动技术的基本规律,又重点、难点突出。本书内容包括:排球运动基本知识、基本技术与训练方法,运动员身体素质训练、心理技能训练,排球战术,排球竞赛的组织工作及竞赛制度,排球比赛观赏全攻略等。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

排球入门技巧一月通/刘苾川主编. —北京:北京理工大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5640-8165-2

I. ①排… II. ①刘… III. ①排球运动—基本知识 IV. ①G842

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第191875号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 203千字

版 次 / 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



前言 Preface

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。“球类入门技巧一月通”系列丛书结合各种球类的特点，对球类运动的技能、技巧进行了详细阐述。本系列丛书共包括5个分册，即：《篮球入门技巧一月通》《排球入门技巧一月通》《足球入门技巧一月通》《乒乓球入门技巧一月通》《羽毛球入门技巧一月通》。本套丛书由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 针对性。本套丛书主要面向球类运动爱好者，以方便球类运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以球类运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(2) 新颖性。本套丛书将球类运动的理论和球类运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(3) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对球类技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了球类运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(4) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大球类运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。

编 者



目录 Contents

PART 1

排球运动基本知识

2/ Section 1 排球运动概述

- 2/ 一、排球运动的起源
- 3/ 二、排球运动的传播
- 4/ 三、排球运动的发展
- 7/ 四、中国排球运动的兴起和发展

19/ Section 2 排球运动的特点与作用

- 19/ 一、排球运动的特点
- 19/ 二、排球运动的作用

20/ Section 3 排球技术的分类和特点

- 20/ 一、排球技术的分类
- 20/ 二、排球技术的特点

21/ Section 4 排球比赛场地、器材和设备

- 21/ 一、比赛场地
- 24/ 二、器材和设备

26/ Section 5 排球比赛规则

- 26/ 一、胜1分、胜1局和胜1场
- 27/ 二、关于“自由防守队员”的规定
- 27/ 三、主要规则简介
- 37/ 四、关于非技术犯规



40/ Section 6 裁判员

40/ 一、裁判员的职责

44/ 二、裁判员的哨声和手势

45/ Section 7 比赛结束的工作

PART 2

46 排球运动基本技术与训练方法

47/ Section 1 排球运动准备姿势和移动

47/ 一、准备姿势

50/ 二、移动

54/ Section 2 发球技术

54/ 一、发球技术在比赛中的作用

54/ 二、发球技巧

55/ 三、发球技术的动作方法

65/ 四、发球技术的练习方法

66/ 五、发球技术常犯的错误及纠正方法

67/ Section 3 垫球技术

67/ 一、垫球技术在比赛中的作用

68/ 二、垫球技巧

68/ 三、垫球技术的动作方法

76/ 四、垫球技术的练习方法

76/ 五、正面双手垫球常犯的错误及纠正方法

76/ Section 4 传球技术

76/ 一、传球技术在比赛中的作用

77/ 二、传球技术的动作方法

79/ 三、传球技术的运用

85/ 四、传球技术的练习方法



86/ 五、传球常犯的错误及纠正方法

88/ Section 5 扣球技术

88/ 一、扣球技术在比赛中的作用

88/ 二、扣球技术的动作方法

94/ 三、扣球技术的几种变化

96/ 四、扣球技术的运用

102/ 五、扣球技术的练习方法

104/ 六、扣球常犯的错误及纠正方法

105/ Section 6 拦网技术

105/ 一、拦网动作的组成

107/ 二、拦网技术的运用

108/ 三、个人拦网战术

110/ 四、集体拦网战术

115/ Section 7 排球技术训练与意识培养

115/ 一、培养观察能力是形成正确排球意识的前提

116/ 二、掌握技术动作是形成正确排球意识的重要环节

116/ 三、培养技术运用的应变能力是形成正确排球意识的重要途径

117/ 四、掌握技术动作的各种变化是体现排球意识的重要标志

117/ 五、学习排球理论是培养排球意识的基本条件

136/ 五、提高挥臂速度的练习

136/ 六、起跳速度练习

136/ 七、排球运动员速度素质训练的基本要求

137/ Section 4 力量素质训练方法

137/ 一、力量素质的作用与种类

138/ 二、影响力量素质的因素

139/ 三、力量训练的特点

141/ 四、力量素质训练方法

146/ 五、排球运动员力量素质训练的基本要求

147/ Section 5 耐力素质训练方法

147/ 一、耐力训练的意义与特点

148/ 二、耐力训练的方法

149/ 三、排球运动员耐力训练的基本要求

119 PART 3 排球运动员身体素质训练

120/ Section 1 身体素质训练概述

120/ 一、身体素质的重要性

122/ 二、排球运动员身体素质特点

123/ 三、排球运动员身体素质训练的原则

125/ Section 2 体能训练

125/ 一、体能训练基本理论

128/ 二、体能训练的内容与要求

131/ Section 3 速度素质训练方法

131/ 一、速度素质的种类

132/ 二、速度素质的训练特点

134/ 三、反应速度训练法

135/ 四、提高移动速度的练习





156/ Section 8 柔韧性素质训练方法

156/ 一、柔韧性素质练习方法

157/ 二、排球运动员柔韧性素质训练的基本要求

159

PART 4

排球运动员心理技能训练

160/ Section 1 心理技能训练概述

160/ 一、心理技能训练的概念

161/ 二、心理技能训练的目的

163/ 三、心理技能训练的重要作用

165/ 四、心理技能训练的原则

168/ 五、心理技能训练的内容

169/ Section 2 心理训练方法

169/ 一、放松训练

171/ 二、生物反馈训练

173/ 三、表象训练

174/ 四、暗示训练

174/ 五、模拟训练

175/ 六、其他心理训练方法

150/ Section 6 弹跳力训练方法

150/ 一、弹跳力训练的意义与特点

151/ 二、弹跳力训练的方法

151/ 三、排球运动员弹跳力训练的基本要求

152/ Section 7 灵活性及协调能力训练方法

152/ 一、灵活性及协调能力训练的意义

153/ 二、灵活性及协调能力的训练特点

153/ 三、灵活性及协调能力的训练方法

155/ 四、排球运动员灵活素质训练的基本要求

180

PART 5

排球战术

181/ Section 1 排球战术概况

181/ 一、排球战术的概念与分类

182/ 二、排球的流派

183/ 三、现代世界男女排球强队的打法及其趋势

185/ Section 2 排球基本战术

185/ 一、攻守转换和战术的变换

186/ 二、阵容配备、位置交换与
信号联系

188/ 三、进攻战术

191/ 四、防守战术

196/ 五、个人战术

197/ 六、集体战术的训练

199/ Section 3 排球战术的练习

199/ 一、接发球进攻战术的练习

201/ 二、接扣球进攻战术的练习

204 PART 6 排球竞赛的组织工作及竞赛 制度

205/ Section 1 排球竞赛的组织 工作

205/ 一、成立组织机构

206/ 二、制定竞赛规程

206/ 三、制订工作计划

207/ 四、竞赛期间的工作

207/ 五、竞赛结束后的工作

208/ Section 2 排球竞赛制度

208/ 一、循环制

212/ 二、淘汰制

215/ 三、混合制

218 PART 7 排球比赛观赏全攻略

219/ Section 1 重大排球赛事介绍

219/ 一、国际排球赛事介绍

229/ 二、国内排球赛事介绍

237/ Section 2 如何欣赏排球比赛

238/ Section 3 排球比赛观赏礼仪

240 参考文献





PART 1

排球运动基本 知识

开篇要点

- ◆ 排球运动的起源和发展
- ◆ 排球运动及排球技术的特点
- ◆ 排球比赛场地、器材和设备
- ◆ 排球比赛规则
- ◆ 裁判员的职责

Section 1 排球运动概述

一、排球运动的起源

排球运动诞生于1895年，创始人是美国马萨诸塞州霍利沃克城的威廉·G·摩根。

身为热衷于推广体育运动的基督教青年会干事，摩根在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中逐渐意识到，不同的对象应该采用不同的锻炼方法。当时逐渐流行起来的是由奈史密斯发明的篮球运动，但摩根认为它比较适合年轻人，对于年纪稍大的人来说则过于剧烈。1895年，摩根辅导一个由商人组成的班级时，逐渐萌生了一个大胆的想法：创造一种结合篮球、棒球、网球以及手球的游戏，而这种游戏又必须避免篮球那样的肢体接触。为此，摩根在青年会的体育馆中进行了试验。他在篮球场上架起了球网（高约1.98m），以篮球胆为球，让人们像打网球一样用手隔网来回托传球，与网球的不同之处是球不能落地，球在哪一方落地一次就算哪一方失败一次。

由于篮球胆太轻，在空中飘忽不定，玩起来很不方便，摩根尝试将篮球



胆换成了篮球；但篮球又过于沉重，飞行速度太慢且很难用手将其隔网击打。最后，该市的司堡尔丁体育用品公司（Spaulding Company）试做了圆周63.5~68.8cm，重量约255~346g，外表为皮制，内装橡皮球胆的球。经试验，此球效果非常理想，于是就决定采用这种球——这就是第一代排球，其规格与现代国际比赛用球已经非常接近，排球这项运动正式诞生。很快，它就在基督教青年会中广泛传播开来。摩根和春田市（Spring Field）体育干事弗兰克·德博士及消防署长林奇共同将这项游戏命名为“Mitontte”（意为“小网子”）。

知识链接

1896年，摩根制定了世界上第一部排球竞赛规则，发表在当年7月出版的美国《体育》杂志上。同年，春田专科学校举行了首次排球表演赛，这也是世界上最早的排球赛。赛后，春田市立学院的霍尔斯特德教授根据球要在空中飞行、不能落地的特点，将其改名为“Volleyball”（意为“空中连续击球”），这一名称一直沿用至今。

最初的排球运动只是一种消遣游戏，比赛人数的多少、比分的多少都由比赛双方临时协商决定。

二、排球运动的传播

排球问世后，由美国教会的传教士和驻外军官、士兵传播到了世界各地。由于排球在问世之初就没有严格的上场人数限制，加之传入的时间不同，世界各地排球运动的形式也不尽相同。

由于地理位置的原因，排球最先传入美洲：1900年首先传入加拿大；1905年传入古巴；1912年传入乌拉圭；1914年传入墨西哥。传入美洲的大多是6人制排球形式。

排球传入亚洲也比较早：1900年首先传入印度；1905年起，先后传入中国、日本、菲律宾等国。因为所采用的规则不同，亚洲排球经历了16人制→12人制→9人制→6人制的演变过程。

欧洲的排球运动起步要稍晚一些，第一次世界大战期间才随美国士兵登陆。1917年，排球最先出现在法国，接着传入意大利；1919年、1921年先后在捷克、



波兰等东欧国家开展。虽然欧洲排球起步晚，但其排球运动已采用运动员轮转、15分制和6人制，且竞技性已渐成熟，因此发展较快。

有意思的是，美国虽然是排球的故乡，但世界排坛诸强却是中国、古巴、巴西、俄罗斯、意大利，甚至是突尼斯等国。这主要是因为美国长期把排球用于休闲和娱乐，没有将其作为一种竞技项目来发展。

三、排球运动的发展

世界排球运动的发展主要可分为三个阶段：娱乐排球、竞技排球和现代排球。

1. 娱乐排球（1895—1936年）

排球本就是为娱乐休闲而创造的，因此排球从诞生之初就被大众认可为一项娱乐性较强的游戏。人们进行排球运动，是以休闲、健身为主要目的。

但游戏也需要有规则，因此，从1896年摩根制定第一部排球规则开始，排球的各项规则开始逐步建立：1900年，采用21分制；1912年，采用运动员轮换制和三局两胜制；1915年，采用15分制。尤其是1921—1938年，因排球技术水平的提高和技术手段的多样化，规则进行了一系列的修改和完善，除划定了比赛场地外，技术动作被归类为发球、传球、扣球和拦网，场上队员也有了明确的位置分工。此外，1924年，单独制定了为妇女参赛的女子比赛规则。

1936年柏林奥运会期间，第一个国际排球组织——排球技术委员会成立，旨在促进国际的排球比赛和交流，但由于第二次世界大战的爆发，委员会还未正式开展工作就宣布解散。

2. 竞技排球（1947—1980年）

第二次世界大战期间，世界排球运动一度停滞不前。直到1947年7月，在法国、捷克斯洛伐克和波兰三国的倡议下，国际排球联合会（FIVB）在巴黎召开成立大会，制定了国际排联宪章，成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会，正式出版了通用国际排球竞赛规则，并选举法国人保尔·黎伯为第一任主席。从



此，排球运动从娱乐阶段进入了竞技阶段。

根据国际排联大会的决议，1948年在意大利罗马举行了第1届欧洲男子排球锦标赛，1949年在布拉格举行了第1届世界男子排球锦标赛。

其后，第1届欧洲女子排球锦标赛（1949年），世界女子排球锦标赛（1952年），世界杯男子排球赛（1965年），世界杯女子排球赛（1973年），世界青年男、女排球锦标赛（1977年）先后在国际排联的领导和组织下成功举办，竞技排球在全球范围内得到蓬勃发展。

1964年，排球作为奥运会正式比赛项目，出现在了第18届东京奥运会的赛场上。

竞技时代的全面到来，掀起了世界排坛诸强争霸和各大技术流派竞相绽放的热潮。

20世纪50年代的排坛霸主是苏联队，其无论男队、女队，均身材高大、力量强劲，进攻扣球势大力沉，多次蝉联世界冠军，他们被称为“力量派”。

能与“力量派”抗衡的是以前捷克斯洛伐克男排为代表的“技巧派”，他们战术细腻，以球的线路变化和落点控制为特色，曾在1956年巴黎世锦赛上击败苏联队获得冠军。但在“力量派”和“技巧派”的多次交锋中，“力量派”占据了明显的上风。

20世纪60年代初期，日本著名“魔鬼教练”大松博文率领日本女排创造了“滚翻防守”“勾手飘球”等技术，打破了苏联女排称霸的格局。凭借出色的防守、飘忽的发球、迅捷的快攻和顽强的意志，日本女排横扫女子排坛，除了获得诸多世界冠军，她们还获得了东京奥运会女子排球的冠军。

20世纪60年代中期到70年代末，世界排坛出现了“百花齐放，百家争鸣”的局面，日本女排学习了中国的“近体快”“平拉开”等快攻技术，创造了“短平快”“时间差”“位置差”等打法，成为“速度派”；苏联队保持了“力量派”的特点并进行了改进；捷克斯洛伐克队仍是“技巧派”的先锋；民主德国队则以高大队员的“超手扣球”和高成功率著称，被称为“高度派”……

3. 现代排球（1980年至今）

20世纪80年代开始，世界排球进入了现代排球阶段。现代排球包括全攻全守排球，社会化、商业化、职业化排球和“大排球”三个内涵。

进入20世纪80年代，各种技、战术流派间的交流融合频繁，打法创新的步伐也在加快，凭一技之长就能一统排坛的时光已全然不在。于是，一场新的排球革命——全攻全守排球悄然开始。

全攻全守排球以中国女排和美国男排为标志，强调技术和战术的高快结合、前后结合，形成全面型进攻的打法。

20世纪80年代初，中国女排在主教练袁伟民的带领下，形成了攻防全面、战术多变，以高制亚洲、以快制欧洲的技、战术打法，1981—1986年，创造了举世瞩目的“五连冠”伟业。美国男排则大胆运用跳发球技术和后攻技术，设计了立体进攻战术，也获得了“四连霸”的傲人战绩。

知识链接

排球运动发展至今已100多年了，竞赛规则经过多次的修改，更加突出了现代排球的技术特点。例如，身体各部位都是合法的击球部位；技术要求更加规范，突出实用效果；比赛中提高了出球速度（发球、扣球），实行每球得分制，使比赛更加激烈、精彩。从而提高了比赛的观赏性，使之成为真正意义上的现代排球运动。

20世纪50年代初至60年代中是排球技术的大发展时期，中国发明了平拉开扣球，3号位快板球技术，上、勾手大力发旋转球技术。日本发明了飘球技术，双手垫球技术，滚翻垫球技术。苏联发明了4号位高点强攻技术。

20世纪70年代至90年代，欧洲发明了后排进攻技术、跳发球技术、拦发球技术等。古巴发明了上手平冲式发球技术。中国发明单脚前飞、单脚背飞扣球技术，短平快扣球技术，盖帽式拦网技术。20世纪还出现了后排远网快球进攻技术。

20世纪末21世纪初，排球运动虽然没有更多新的技术出现，但世界各队均提高了击球速度（男子发球突破时速100km），同时，各队均在努力提高场上身高及网上高度。可以说，高度+力量+速度=现代排球运动。



四、中国排球运动的兴起和发展

1. 中国排球运动的兴起

19世纪末20世纪初,西方文化不断地向中国渗透,作为文化现象的体育也不例外。西方不少的竞技运动项目逐步在中国开展起来,排球运动就是其中之一。据一些体育史学家考证,排球运动是在1905年传入中国的,它的最初名字叫“队球”。首先开展这项活动的是华南、华东和华北地区。

华南地区:1905年,排球运动首先在广州南武中学和香港皇仁书院开展。1913年,远东运动会参赛选手许民辉(广东籍)积极推广排球,并将这项活动向郊县城乡推广。一年后,排球运动已成了广东广大青年农民、职工喜爱的活动,该省几十个县广泛开展、组织竞赛,发展速度惊人。在此基础上涌现出了不少的著名排球运动员和著名排球队,并组织起了体育协会——广东排球联合会。

华东地区:上海是开展排球运动比较早的城市之一。1908年,北美基督教青年会派遣爱克斯纳(M.J.Exner)医生来华担任上海基督教青年会体育部主任,他在青年会体育训练班上讲授和介绍了包括排球在内的多种体育运动项目。1912—1924年,基督教青年会通过举办体育干事训练班来推广排球运动,12年间,先后培养了9批体育教师和干部,其中一部分人后来成了各地推广排球运动的骨干。

华东地区是排球运动开展较好的地区,除上海外,还有地处祖国东南沿海的福建省。福州市基督教青年会干事潘竹孙是上海基督教青年会体育干事训练班学员。他将所学到的排球知识、技术和练习方法带回了福建,为福建排球运动的开展打下了基础。

华北地区:早在1910年前就有少数教会学校开展排球活动,但尚未成为竞赛项目;直到1914年第2届华北运动会在北京天坛举行时,才正式设立排球的竞赛项目。

华北运动会自第2届首设排球竞赛后,一度在比赛中取消排球项目达10年之久,直到1924年第11届时才恢复排球比赛。华北排球运动发展之迟缓,由此可见一斑。

但是，到了20世纪20年代末30年代初，华北排球运动的开展已经不局限于几个大城市了。排球运动传到了山东半岛的烟台、青岛等地，这些地区也组织了许多比赛，为排球运动的推广普及做出了贡献。

知识链接

排球传入我国以后，经历了16人制、12人制、9人制和6人制的演变过程。

1905—1919年，我国排球比赛采用16人制，每排4人，位置固定小轮转。当时技术水平很低，打法比较简单。

1919—1927年，采用12人制，12名队员分成3排站位，每排4人，位置固定不轮转。技术发展到采用上手发球、正面扣球，并且出现了单人拦网和倒地救球技术。

1927—1951年，采用9人制，9人制排球在我国发展了24年之久。

2. 6人制排球的实行

1900—1910年，排球运动先后传入亚洲的印度、中国、日本、菲律宾等国。由于当时亚洲各国室内运动场馆远不如美国，基督教青年会的体育干事们根据亚洲的具体情况，介绍、传授了在室外开展的16人制排球。亚洲前3届远东运动会排球比赛都是采用的16人制比赛。1919年，第3届远东运动会后，比赛规则有了较大的修改，将16人制改为12人制，场地由90ft. × 45ft. 缩小为80ft. × 40ft. (ft. 为英尺)。1927年，又将12人制改为9人制，9人制排球一直延续到1949年。在相当长的时间里，9人制排球一直流行于包括中国在内的亚洲各国。

20世纪50年代，世界最高水平的排球赛都是采用6人制比赛。例如，在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的第1届男子排球世界锦标赛，世界青年联欢节和世界大学生运动会全都是采用6人制比赛。为了适应国际比赛的需要，中国开始学习6人制排球技术和比赛规则。1950年7月，中华全国体育总会在清华大学举办了全国体育工作者暑假学习会。在学习会上，北京大学林启武教授向全国体育工作者介绍了6人制排球比赛的规则与办法。参加学习会的100多人经过学习、领会，对6人制排球产生了兴趣，并且掌握了初步的知识。这些学习班学员都成了开展6人制排球的