

张五平
●
编著

排球

速成教学

PAIQIU SUCHENG JIAOXUE



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

排球速成教学

张五平 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

排球速成教学 / 张五平编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5643-1395-1

I. ①排… II. ①张… III. ①排球运动—教材 IV.
①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 185725 号

排球速成教学

张五平 编著

责任编辑	刘 立
特邀编辑	吴明建
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	146 mm×208 mm
印 张	5.75
字 数	175 千字
版 次	2011 年 9 月第 1 版
印 次	2011 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-1395-1
定 价	20.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

排球运动从初学到掌握其基本技术和相关知识,教学周期较长,这是一直困扰广大排球工作者的一个难点问题。本人在对多年排球教学经验进行总结与归纳的基础上,又集近几年有关排球教学的最新研究成果,以现代体育教学理念为引领,编著了《排球速成教学》一书。

本书的特点,一是每一项基本技术的教学练习方法,在设计方面都针对了技术难点重点,练习目的明确。二是练习程序遵循了从易到难、阶梯式和循序渐进的原则。三是对排球运动发、垫、传、扣、拦五项基本技术的教学,分别配置了多种有助于掌握、巩固技术动作,强化和提高技术水平的游戏。这不仅可以培养学生学习排球技术的兴趣,还能提高其技术练习的积极性、主动性。基本技术速成教学的章节是本书的重点内容。另外,本书在排球运动基础知识教学章节中,对知识内容的框架设计做到了简洁明了,知识点明确。同时,全书也基本做到了图文并茂,以图释文。实践证明,本书的以上特点可以帮助教学者有效缩短教学周期,使学生在较短时间内掌握排球运动的基本技术和基础知识。

《排球速成教学》一书适宜作为体育院校排球专项教学的教师、中小学体育教师教学参考用书,也可作为体育专业学生、排球爱好者自学用书。

由于时间仓促,书中难免有不妥之处,敬请同行批评指正。

编著者

2011年7月16日

目 录

第一章 发球速成教学	1
第一节 发球动作方法	1
第二节 发球教学	8
第三节 发球游戏	14
第四节 发球战术运用	18
第二章 垫球速成教学	20
第一节 垫球动作方法	20
第二节 垫球教学	29
第三节 垫球游戏	43
第四节 垫球战术运用	49
第三章 传球速成教学	51
第一节 传球动作方法	51
第二节 传球教学	58
第三节 传球游戏	72
第四节 传球战术运用	78
第四章 扣球速成教学	80
第一节 扣球动作方法	80
第二节 扣球教学	88
第三节 扣球游戏	98
第四节 扣球战术运用	102
第五章 拦网速成教学	105
第一节 拦网动作方法	105
第二节 拦网教学	109

第三节	拦网游戏	120
第四节	拦网战术运用	125
第六章	排球基本战术	126
第一节	阵容配备	126
第二节	集体进攻战术	128
第三节	集体防守战术	131
第七章	排球运动竞赛组织与裁判工作	136
第一节	排球运动竞赛组织	136
第二节	排球运动裁判规则	141
第八章	排球运动基础知识	161
第一节	排球运动起源与重大赛事	161
第二节	排球运动特点	164
第三节	排球运动不同流派和打法	168
第四节	娱乐排球运动的主要形式	170
第五节	排球运动欣赏	175



第一章 发球速成教学

排球的发球是发球队员站在发球区，抛球并用单手或手臂将球直接发入对方场地的击球方法。发球也是排球运动的基本技术之一。同其他排球技术相比，它是不受他人影响的一项技术。

现代排球比赛中，攻击性发球需要很快的速度，难以预测的飞行路线、准确的落点和很大的力量。这种发球在比赛中发挥着非常重要的作用。它能破坏对手战术配合，减少对方的攻击力，因此能减轻本方防守和拦网队员的压力，并为防守反击创造有利条件，也可给每一个接发球队员施以很大的心理压力，并可能直接得分。无攻击性的发球将导致本方拦网与防守的被动局面。

一名优秀的发球队员应具有稳定的心理素质、非常强的上体和手臂力量，以及协调性、观察能力、训练有素的个人战术和技巧。

按照动作方法分类，排球发球主要有下手发球、上手发飘球、上手发旋转球和跳发球。

第一节 发球动作方法

以下介绍的发球动作方法均以右手发球为例。

一、下手发球

(一) 一般特征

下手发球更多地用于娱乐排球。由于这种发球常导致比赛中

有许多来回球，会使比赛变得更容易而有趣。对于大多数初学者而言，下手发球简单易学不易失误，所以是推荐给中小学生的的一项基本技术。

（二）动作方法（图 1.1）

1. 准备姿势

发球队员面对球网，左脚站在右脚前一点的位置，身体重心在后，两膝微微弯曲，左手将球持于腰部，距右肩前方约 60 厘米。

2. 左手抛球

左手向上抛球，至身体右上方约 20~30 厘米。

3. 挥臂发力

抛球的同时，发球队员右臂大幅度向后摆动，然后向前方的球挥动，挥臂过程中，重心从后脚移至前脚。

4. 击球部位和手法

发球队员可以掌根、手腕或握拳内侧击球中下部。

5. 跟随动作

击球后，手臂向球的方向做小幅度伴送动作。

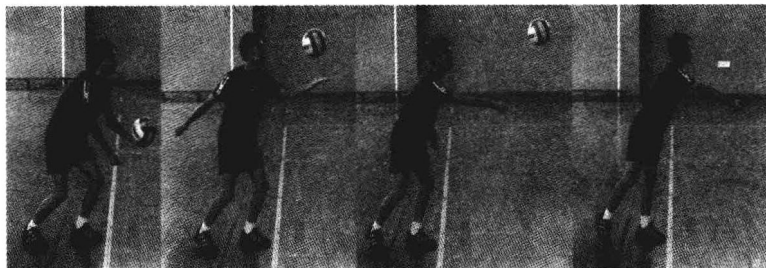


图 1.1 下手发球

二、上手发旋转球

（一）一般特征

上手发旋转球是一种在肩部以上将球击打到对方场区的发球。发球队员还必须使球产生快速下落的飞行路线，击球臂需要非常准确的挥击。这种发球对女生或力量弱、不够协调的男生比较困难。

（二）动作方法（图 1.2）

1. 准备姿势

以右手发球队员为例，队员面对球网，两脚分开站立。左脚置于右脚前一点的位置，左手持球于腹前，两眼注视前方。

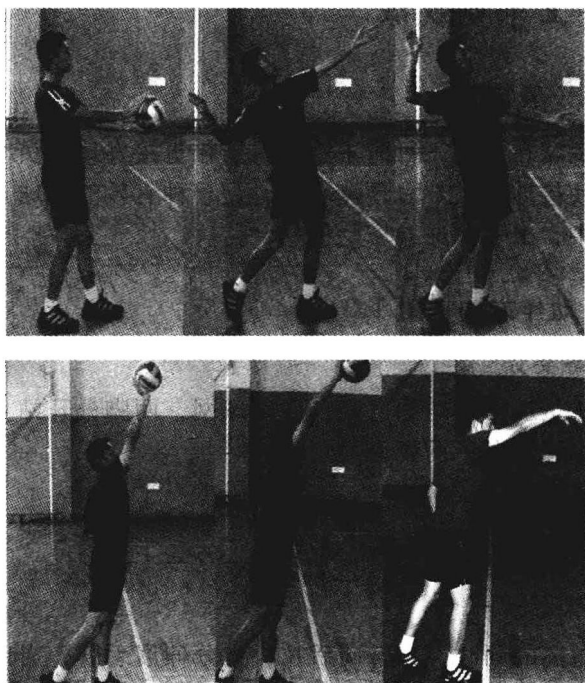


图 1.2 上手发旋转球

2. 抛 球

把球抛到头前上方约 1.5 米的高度。

3. 挥臂发力

抛球的同时身体右转,使左肩指向球网,身体后倾成反弓形状,重心置于右腿,右臂弯曲,手张开放在头后。当球下落时,身体转向球的方向,并带动右臂挥动甩直,重心随即移动于前脚。如果想增加球的力量与速度,发球队员必须在球下落时快速迅猛击球。

4. 击球点和击球手法

发球队员在右肩前上方最高点击球。先是掌根接触球,然后整个手掌包裹球,向前上方滚动推压,使其产生前旋。

三、上手发飘球

(一) 一般特征

上手飘球在空中飞行时不旋转。当接近接发球队员时,球体左右晃动,使接球队员难以预测落点,是一种有效的发球。在各种水平的比赛中,上手飘球被广泛使用。

(二) 动作方法 (图 1.3)

1. 准备姿势

发球队员左手持球约肩高,面对球网,两脚分开站立,左脚稍前,重心均匀分布于两脚。

2. 抛 球

左手将球抛入空中,位于右肩前上方约 1 米高度。

3. 挥臂发力

球被抛离的同时,右臂向后拉,充分伸展手臂,当球开始下落时,在直线方向上突然加速挥击。

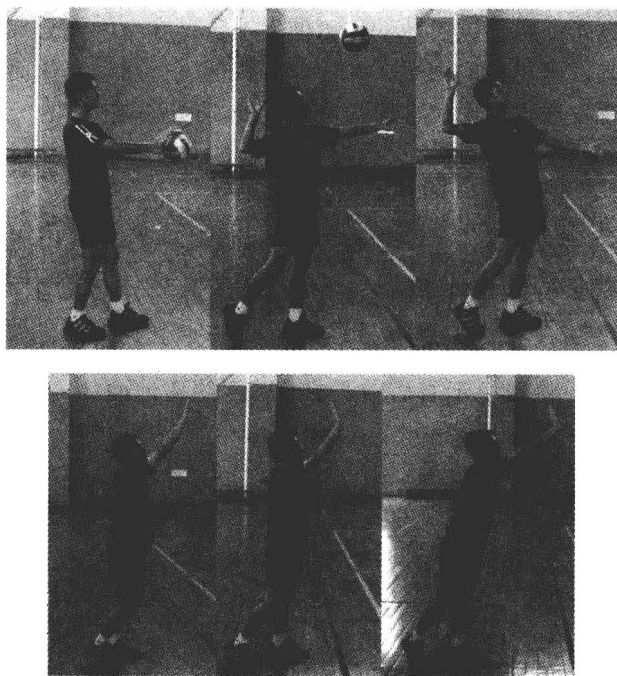


图 1.3 上手发飘球

4. 击球部位和手法

手掌保持竖立紧张、手指并拢，手腕在挥击过程中不可弯曲，用手掌根平面击球后中下部，触球时，击球力量必须通过球体重心以防止旋转。

5. 跟随动作

在击球后有突停动作。

四、跳发球

(一) 一般特征

跳发球是发球队员采用扣球助跑的动作，跳起后将球击入对方场

地的一种技术。由于该发球动作可使发球队员在空中充分伸展肢体，所以能使其发出更大的力量，并使球有较低飞行路线，从而增大接发球难度。跳发球也是现代排球赛中最有效、最有攻击性的一种发球。

（二）动作方法（图 1.4）

1. 准备姿势

发球队员持球面对球网站立，在距底线 3~5 米处。

2. 抛 球

由击球手将球抛于右肩前上方，高度约离地面 3~5 米，球落下的位置应在底线附近。

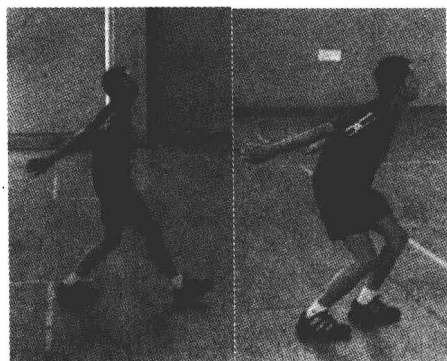




图 1.4 跳发球

3. 助 跑

发球队员在抛球后开始朝向球助跑，助跑和起跳方法同扣球。

4. 空中动作

跳起后，身体开始成反弓状，右肩抬起，然后在球下落时，上体朝着球的方向迅猛转动，带动右臂向前上方包打击球。

5. 击球点和击球部位

在跳起的最高点，右肩前上方最高点充分伸展手臂以手掌击球中下部，然后全掌裹住球，手指朝前上方用力推压。

6. 落 地

击球后右臂顺势朝身体下方摆动，双脚同时着地，两膝弯曲。

各种发球动作都有区别,但无论发球者要用哪种发球,必须遵循以下四个技术要点:

① 抛球平稳。② 以正确手法击准球的相应部位。③ 击球方法必须正确。④ 击球用力得当。

第二节 发球教学

一、教学步骤

(一) 讲解和示范

(二) 徒手练习

▲ 抛球

▲ 挥臂和击球

(三) 结合球练习

▲ 抛球

▲ 挥臂击固定球

▲ 完整动作练习(对墙发球)

▲ 两人隔网相对9米左右发球

▲ 在发球区发球

(四) 纠正错误动作

二、速成练习

(一) 徒手模仿练习

1. 徒手模仿发球抛球动作和挥臂动作

【练习目的】体会发球用力顺序和挥臂的轨迹,掌握正确的挥臂



方向和速度。

【练习方法】学生跟随教师口令，徒手做抛球动作和挥臂动作。

【练习要求】注意观察教师手臂动作。

2. 徒手模仿发球挥臂击球动作

【练习目的】体会发球的击球手法和击球部位

【练习方法】左手置于击球点位置，右手做挥臂击球练习（击在左手掌上）。

【练习要求】注意观察教师击球手臂挥击动作。

3. 徒手模仿抛球、挥臂、击球动作

【练习目的】体会发球抛球、挥臂、击球动作的连贯性。

【练习方法】学生跟随教师口令，依次做发球的抛球、挥臂、击球动作。

【练习要求】注意观察教师击球手臂挥击和躯干动作。

（二）抛球练习

1. 原地抛球手法练习

【练习目的】体会抛球的位置和高度。

【练习方法】学生每人一球，将球抛送至右肩一臂远的前上方，高度距手1米左右，保持球的落点在右脚前与左脚尖平行的位置。

【练习要求】抛球时，掌心向上平稳地托送球。

2. 固定目标的抛球练习

【练习目的】提高抛球的准确性。

【练习方法】学生每人一球站在网或墙边，利用球网或墙壁的适当高度作为标记，练习抛球。

【练习要求】平稳地向上抛，使抛出的球不旋转。最好使抛出球的高度固定。

（三）击固定球练习

【练习目的】体会挥臂动作、击球手法、击球点和击球部位。

【练习方法一】两人一组，一人双手持球于对方合适击球的位置，另一人挥臂击固定球。

【练习方法二】学生一手将球按在墙上，一手挥臂练习击固定球，练习挥臂击球。

【练习要求】击球点要控制在右肩上方一臂的距离，全掌包击球后下部。

（四）抛击结合练习

1. 抛球与挥臂击球练习

【练习目的】体会抛球和挥臂击球动作的协调配合。

【练习方法】学生每人一球先做抛球动作，同时做挥臂击球动作，但球不击出。

【练习要求】抛球同时上体做反弓引臂动作后再做挥臂击球动作。

2. 对墙或挡网做抛球与挥臂击球练习

【练习目的】体会抛球和挥臂击球动作的协调配合。

【练习方法】学生每人一球，面对墙或挡网站立，距离5米左右，练习对墙发球。

【练习要求】抛球同时上体做反弓引臂动作并挥臂击球，满掌击球后中下部，以收腹收胸动作带动手臂挥动。

（五）巩固和提高发球技术的练习

1. 低网近距离发球练习（图1.5）

【练习目的】体会和掌握正确的挥臂击球手法。

【练习方法】降低球网高度（大约2米），学生两人相对站在各自中场区进行发球。

【练习要求】动作正确，用力不要过大，弧度适中；满掌击球后



中下部，以收腹收胸动作带动手臂挥动。

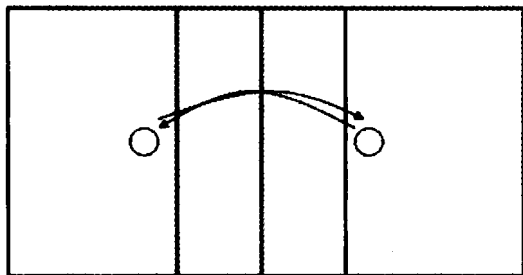


图 1.5

2. 隔网中场区发球 (图 1.6)

【练习目的】体会和掌握正确的挥臂击球手法。

【练习方法】两人一组，相对站在各自中场区内发球到对方场区。

【练习要求】动作正确，用力不要过大，弧度适中；满掌击球后中下部，以收腹收胸动作带动手臂挥动。

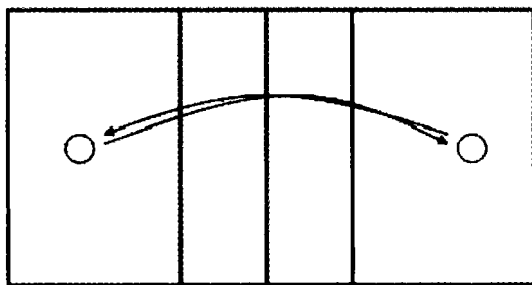


图 1.6

3. 发球区发球 (图 1.7)

【练习目的】巩固与强化发球主要技术环节。

【练习方法】学生在发球区内将球发到对方场区。

【练习要求】用力适当，满掌击球后中下部；以收腹收胸动作带动手臂挥动；力争发球过网。