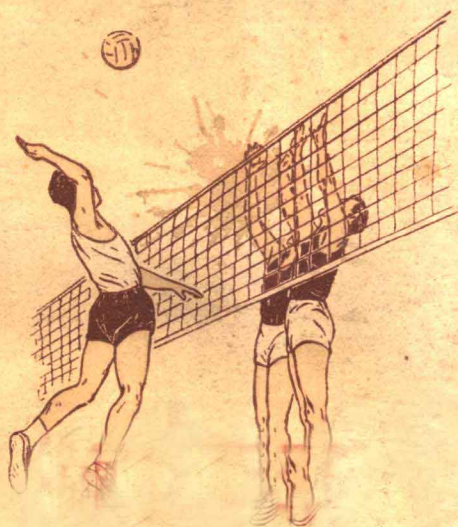


六人排球基本練習法



中国青年出版社

六人排球基本練習法



中國青年出版社

六人排球基本練習法

馬啓偉編著

中國青年出版社

一九五三年·北京

六人排球基本練習法

內容提要 本書詳細地介紹了六人排球各種基本技術,如傳球、救球、發球、扣殺等的動作方法,整隊的攻守方法,以及各種方法的優缺點等。文字比較通俗,並附有動作插圖。是初學六人排球的,或已有排球基礎的以及一般體育工作者的優良參考書籍。

書號67 文教20 32開本 26千字 52定價頁

編著者 馬 啓 偉

編輯者 新 體 育 社

青年·開明聯合組織

出版者 中國青年出版社

北京東四12條老君堂11號

總經售 中國圖書發行公司

印刷者 中國青年出版社印刷廠

印數20,001-40,000 一九五三年七月第一版

每冊定價1,400元 一九五三年十二月第二次印刷

序 言

六人排球在蘇聯和歐洲各人民民主國家，已經成爲一項很普及的運動項目，並且有着豐富的經驗和很高的技術水平。一九五〇年我國學生排球代表隊參加世界學生第二次代表大會的體育比賽以後，六人排球在我國才開始提倡，現在已逐漸地在全國各地廣泛地開展起來。

六人排球在個人技術上和九人排球基本相同，但在整隊的攻守方法上却有着很大的區別。目前，國內還缺少有關六人排球練習方法的書籍，作者現將個人在實際活動和指導工作中的一些初步體會介紹出來，和大家研究。由於經驗較少，內容難免有不正確的地方，還希望讀者給以指正。

著 者 一九五三年四月

目 次

六人排球的優點.....	1
基本動作.....	2
一 傳球.....	2
二 舉球.....	4
三 救球.....	6
四 扣殺.....	11
五 發球.....	18
六 攔網.....	23
整隊的防守方法.....	26
一 對方發球時的防守方法.....	27
二 對方扣殺時的防守方法.....	29
整隊的進攻方法.....	34
一 最基本的進攻方法.....	34
二 需要較高技術的進攻方法.....	35
三 需要移動位置的進攻方法.....	37

六人排球的優點

六人排球與九人排球比較，它有下列幾個優點：

1. 使每個隊員都能得到全面的發展：按六人排球規則的規定，每個隊員，不是固定在一個位置不動的，在比賽時要經常輪轉位置。因此，每一個隊員必須掌握與熟練前排隊員及後排隊員應有的各種技術。當在前排時，必須要能舉球、殺球、攔網；等輪轉到後排時，還要能傳球、救球。這樣，每個隊員，不僅在技術上，而且在身體的鍛鍊上，都能得到全面的發展。

2. 運動量較大：六人排球全場場地雖比九人排球場地小，但按個人所控制場地的範圍却比九人排球為大。所以每個隊員的活動範圍擴大，活動量自然也就增加。

3. 訓練更優越的技術：六人排球中每人所管的地區面積較大，因此跌倒救球的技術也必須提高。六人排球的網子比九人排球的網子高一些，所以在殺球時必須跳得高，才能將球殺入對區，這樣就要求每個隊員要有很強的彈跳力。此外，按規則的規定 不准越過或踏及中綫，無形中在殺球的技術上，對身體的控制能力，有了更進一步的要求。同時，對‘持球’的要求嚴格，以及在任何情形下都不准過網等。這些要求都促使排球技術得到進一步的提高。

4. 適合於各種年齡和性別：排球有一種特殊的優點，它可以是一種很激烈的運動；同時，也可以是一種很緩和的運動。所以，不論男女老少，都可以利用排球作適量的體育活動。

基本動作

練習排球時，必須先練基本動作，然後才能進一步的練習整隊的攻守方法。一般人往往認為練習基本動作有些枯燥而不肯認真練習，這是不對的。我們必須改變這種不正確的看法，重視基本動作的練習。因為基本動作是技術的基礎。

在談基本動作之前，首先介紹‘準備姿勢’。

‘準備姿勢’的意思，就是在球未到之前，每一個運動員應該做一個準備接球的姿勢，也就是說什麼樣的姿勢能使接球人向各方向的移動最快，能更迅速的應付對方所擊來各種不同方向不同力量的球呢？這種姿勢就叫做‘準備姿勢’。

‘準備姿勢’是：兩腳左右並稍微前後分開站立，身體重心放在兩腳中間，兩膝微屈，這樣隨時可以迅速地向各方向移動或跳出。同時兩臂彎屈，兩肘向外，兩手放在胸前（圖1）。

排球的基本動作可以分為托球、扣殺、發球與攔網四種；托球中又可分為傳球、舉球與救球。

一 傳球

傳球也叫托球。就是接得對方來球後，將球送給同隊另一隊員的托球動作。

在接球前必須做好準備動作，傳球的準



圖1. 準備姿勢

備動作與‘準備姿勢’相同。同時，兩手手指分開并自然彎屈，虎口相對，手腕微後翻（圖2），當球到達頭的前上方時，利用蹬腳、伸肘、伸腕的力量，並用手指端節內部（手掌不能觸球）將球彈擊出去（圖3）。



圖2. 接球時兩手的準備姿勢

這種傳球的方法，因為對球的控制面積大，所以準確性也就最大；並且不容易‘持球’。在排球技術中，它是應用最多最廣的，所以，這種方法也叫‘基本傳球’方法。因此，每一個排球隊員都應該很好的掌握住這種基本傳球方法。在比賽過程中，對各種不同方向不同高度的來球都應該盡量利用兩

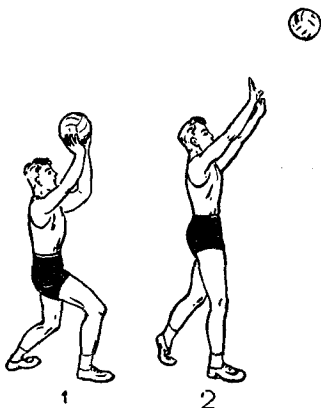


圖3. 傳球的姿勢

腿的前進、後退、單腿蹲跪、身體後倒、側倒等動作來造成使用這種基本傳球的條件。

傳球時，應盡量使用雙手，兩手手指盡量張開，手指微屈以手指端節內側觸球，以增大對球的控制面，這樣可以增加傳球的準確性。要避免用手掌觸球，不然，容易造成‘持球’犯規。同時，也不要用手掌根觸球，因為手掌根觸球會減小傳球的彈力和對球的控制力。傳球的力量的產生主要靠伸膝，上體向前上方移動和伸臂等動作。手指觸球後，兩臂應盡量伸直。

一般隊員常常不能將球托得很準確，並且不能托得很遠的原因，主要的是兩肘沒有完全伸直，另外一點是伸膝的力量沒有用上，忽略隨球向前上方的送出動作。擊球時，身體須微向後仰，面對來球的方向，兩眼必須注視着來球，雙手在頭的前上方將球擊出。有一些隊員在擊球時，常常兩眼不注視來球，而注視着其他地方，或是兩眼緊緊地閉起。因此，在傳球時很容易造成錯誤，這是應該特別注意的。

二 舉球

舉球又叫‘供球’。一般的情況，舉球大多是第二次擊球。它的目的是將球舉在最適宜的地位，供本隊殺球的隊員能充分地發揮殺球的威力。

練習舉球時應注意下列幾個原則：

1. 舉球者舉球前，應面對傳球者與殺球者之間的方向，這樣能夠看到兩個人的動作，舉球容易準確。

2. 應把球舉在殺球者的前面。當球達到最高點時，它是在舉球者與殺球者中間部位的上方(圖4)。要避免把球舉到

殺球者頭的正上方或頭の後上方。否則殺球者跳起後必須盡力向後屈體，因此就降低了殺球的力量與準確性。

3. 舉球是利用基本傳球的動作，因為它的控制力較大，但須把上體更向後仰，才能將球直向上舉。所以，傳球者應盡

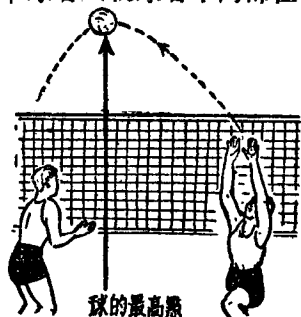


圖4. 舉球的方向和位置

量將球傳至舉球者的上顎部。但遇對方殺過來的球，速度和力量較大時，常使傳球人很難有把握地將球傳好，所以舉球者就應該多練習各種姿勢（如坐、蹲、仰臥等）的舉球動作。

4. 舉球者應要求自己將所舉的球盡量適合殺球者的要求。這樣，殺球者才能充分發揮他的力量。因此，舉球者與殺球者必須經常在一起練習，彼此能更好的了解。照一般的習慣，舉起的球高過網上二公尺上下，距網五十公分以內比較合適。身材較高的殺球者，喜歡較高的球，起跳後，在空中可以有觀察的時間。對於身材較矮的殺球者，應該舉給較低的球，不然殺球人很難掌握起跳時間，因而造成失誤。

5. 舉球者，除作攔網動作外，如遇對方殺球速度和力量較大時，應盡可能避免直接（第一次）接擊，因為來球過急很難作合適的舉球。

根據球與網的關係，舉球可分成近網球與遠網球兩種：

1. 近網球：舉球者站在網旁，將球向上舉到距網十到五十公分處。但根據殺球者的需要又可分成兩種：

（1）近網高球：舉起的球高過網上兩公尺上下，適於一般速度較慢的殺球動作。

（2）近網低球：舉起的球高過網上五十至七十公分，適於進行快速度的殺球動作。

2. 遠網球：遠網舉球可以分成兩種：

（1）離網舉球：舉球者將球舉在距網二公尺左右，殺球者可利用鈎臂殺球動作，將球殺入對區。因球距網較遠，可以增加對方攔網的困難。

（2）向網舉球：舉球者站在距網三公尺以外的地區，不

經傳球人第一次的傳球動作，即將球舉向斜前方離網較近的上空，給殺球者作近網殺球動作。這種舉球方法，多為乘對方防守不備，在第二次擊球時將球殺入對區（兩下殺球）。用這種方式舉起的球應較高，給扣殺者有足夠的時間上前，並能觀察對方隊員的移動，必要時還可以將球再舉起給另一扣殺者。

三 救球

六人排球中，因為每人平均所管地區較大，救球的機會很多，因此救球成為排球的重要技術之一。救球主要是直接擊起對方所殺或吊殺過來的球，但同隊隊員有時因為傳球不夠準確，也會造成救球的動作。

救球時，應盡量利用身體前、後、左、右的移動，採取基本傳球的托球方法，作準確地傳球。

救球可以簡單分成下列幾種：

1. 後倒救球：接對方的來球時，如果在腹部以上，並且速度很大時，我們為了要減少球的壓力，同時在接球後造成有效的傳球，就需利用後倒救球動作。

後倒動作：首先是身體下蹲，兩脚一前一後使重心降低，然後向後倒，使身體有一個傾斜度，使兩手接球點能在額前，這樣就可以很容易的將球向斜上方擊出去。擊球後身體要盡量彎屈（收腹）自然後倒，倒地時用後背觸地，身體輕輕搖擺，這樣可以避免受傷並可迅速起立（圖5）。

2. 雙手低手救球：在九人排球中低手救球習慣上是用兩手手掌（掌心向上）擊球的動作。這種擊球方法，因為手指與手掌同時接觸球，容易造成‘持球’。如果對方殺球力量很大

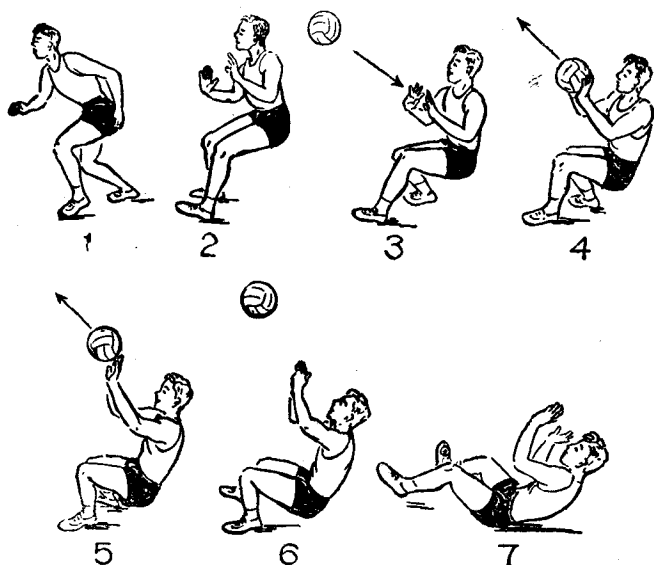


圖5. 後倒救球

時,球在手中也很容易形成旋轉(‘持球’或連擊)。有時,兩手的動作不一樣快,常形成連擊。在六人排球中對‘持球’一項限制比較嚴格,因此一般在九人排球中所採取的低手救球方法,應加改進。

下面介紹兩種六人排球的低手救球方法:

(1)兩掌重疊的低手救球方法: 把兩手手掌交叉重疊起來放平成一平板形,手指併攏,利用手掌擊球(圖6)。可以避免連擊和‘持球’犯規,同時也不會減少擊球力量。

(2)兩掌相併的低手救球方法: 兩掌相對併攏,利用虎口擊球。這樣增強了腕部的力量,也就減少了‘持球’和連擊的可能。如果用單手虎口來擊球,面積比較小,對球的控制力也

小；利用雙手虎口可以增加對球的控制力（圖7）。

3. 上步救球

球：來球在正前面較遠的地方，但有一定高度時，這時就需要採取上步救球。

上步救球動作：就是向前作很快的移動，然後向前邁一大步，後腿跪在地上。這樣，使身體

重心下降，爭取在額的前上方利用基本傳球方法擊球（圖8）。

如來球較低，不能利用基本傳球方法擊球時，也可採用單手低手救球。單手低手救球動作，也是很快地向前移動，最後不邁大步，而是雙脚下蹲，再用單手手掌（手指併攏手掌成一勺形）輕輕將球墊起。

4. 魚躍救球：當球在正前方距離很遠，並且速度不太大（一般是對方的吊殺球）時，可採用魚躍救球。



圖6甲. 兩掌重疊的低手救球方法

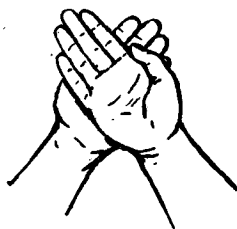


圖6乙. 兩掌重疊的放大圖

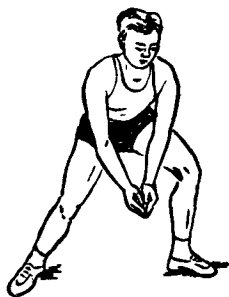


圖7甲. 兩掌相併的低手救球方法



圖7乙. 兩掌相併的放大圖

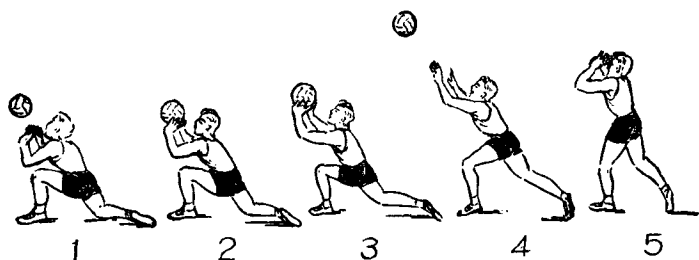


圖8. 上步救球

魚躍救球動作：即躍出後（雙腳起跳或單腳起跳都可以）當身體在空中時，利用單手低手救球動作將球墊起；擊球後手掌先落地，然後屈臂使上體、腿部依次由上而下輕輕落地，以避免受傷（圖9）。

練習魚躍救球前，最好先在雙槓上練習雙臂屈伸，然後再在墊子上練習魚躍動作，等兩臂有了力量，並且對於魚躍動作熟習了以後，再正式作魚躍救球動作，以免受傷。

5. 蹣救：當球在前面距離很遠、很低、速度又大時，就須要蹣救。

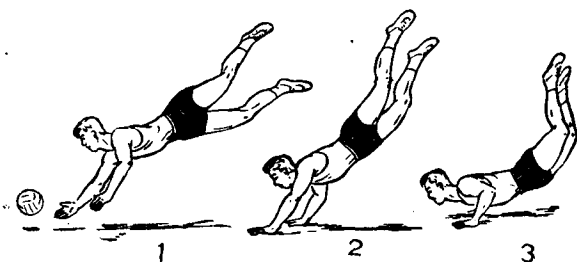


圖9. 魚躍救球

蹣救時，應使身體重心下降，並迅速前倒，單手伸出作擊球動作。擊球時，身體側轉，使擊球後身體側後部觸地，並在地面上有一滾轉動作再起立（手臂和地面平行向側方移動）。擊球是墊擊不是推擊。

6.側倒救球：由側面擊來的球接近身體的胸、腹時可採用側倒救球。

側倒動作：首先向球來的方向側出一大步、屈膝、身體略側轉面對來球（以邁出腳的腳掌為軸）。然後，盡量降低身體重心，使臀部盡量接近邁出腳的腳跟上，上體後仰，採取基本傳球方法將球擊出。擊球後，身體自然後倒，與後倒救球同樣方法落地（圖10）。

7.側滾救球：當球在體側較遠並較低時，則採取側滾救球。側滾救球動作與向前蹣救相同，只不過是向側面（圖11）。

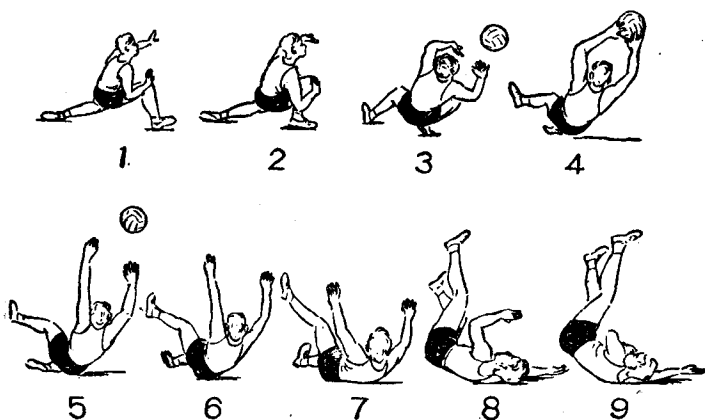


圖10. 側倒救球

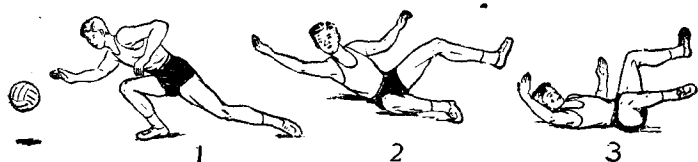


圖 11. 側滾救球

四 扣殺

扣殺就是進攻時的殺球動作。是一種比較複雜的基本動作。殺球時，起跳後，不但要適應自己的身體，將球由網上有力的殺過對區，同時還要躲避對方的攔網並且還要避免犯規。這一切動作都要在跳起後，在空中很短的時間內完成。殺球者首先要有優良的彈跳能力和機智敏銳的觀察力。此外，還要掌握殺球動作要領。殺球時，要利用腰部的動作來增加殺球的力量，並利用手腕來變換殺球的方向，利用手臂有力的將球殺入對區。

殺球起跳時，要屈肘舉臂向上。跳起後，胸部微後屈，當達到最高點時收腹並猛力向前擺臂擊球。觸球時，應有一迅速的屈腕動作，變換球的方向。

殺球者在殺球時，應注意下列幾個要點：

1. 起跳前應觀察對方隊員位置的移動；
2. 爭取當球在網上所能達到的最高點時殺球；
3. 向下殺球，球的落地點離網越近越好；
4. 攻擊對方弱點或空隙處；
5. 殺球方向和殺球力量的大小，應根據場上具體情況而有變化。