



怎样打排球

ZENYANG DA PAIQIU

怎样打排球

金龙哲 张百振 编写

吉林人民出版社

目 录

排球运动概述.....	1
第一章 排球基本技术和练习方法.....	3
第一节 发 球.....	4
第二节 垫 球.....	19
第三节 传 球.....	30
第四节 扣 球.....	42
第五节 拦 网.....	55
第二章 排球基本战术和练习方法.....	63
第一节 进攻战术和练习方法.....	63
第二节 防守战术和练习方法.....	75
第三节 阵容配备.....	86
附录一 排球场地和设备.....	89
附录二 排球规则与裁判法问题解答.....	91
附录三 小排球和九人排球的比赛方法、 场地、器材规格.....	98

图例符号说明:

- | | |
|-------------------|----------------|
| ○ 运动员。 |→运动员跑动路线。 |
| ①②③.....标明所站位置运动。 | ——→传球路线。 |
| △ 教练员。 | ⇒ 发球、扣球方向。 |
| □ 拦网运动员。 | □ 高台或高凳。 |

排球运动概述

排球运动是广大群众喜爱的体育活动之一，在我国比较普及。由于排球场地设备比较简单，基本技术、战术也不很复杂，只要初步学会和掌握几个主要的技术动作就可以作为锻炼身体、参加者运动量可大可小，因此，它能适合于不同年龄、不同性别和不同训练程度的人锻炼身体的需要。

排球比赛是在一个平坦的长方形场地上进行的。场地长18米，宽9米，中线上空架有长9.50米、宽1米的球网。比赛时，每队上场六名队员，在各自的场地上分前、后两排站位（故有“排球”之称）。队员的任务是用手把球击过网落入对方场区。每队只允许触球三次就应把球击过网去（拦网的一次除外），同时一人不能连续触球两次。击球时，球不能在手上停留时间过长，应该短促地将球击出，否则判为“持球”犯规。

排球比赛从发球开始。只有发球一方获胜才能得分，发球得分应继续发球，直至失误再换由对方发球。取得发球权的一方应先顺时针方向轮转一个位置，由前排左队员轮转到后排右进行发球。比赛没有时间的限制，来回球的次数越多，运动量也就增大，兴趣也越高。比赛的胜负由局数和比分来确定。每局的基数为15分，谁先得15分谁就为胜该局，但当赛到14:14平时，某队必须连续胜两分才能结束该局比赛，如16:14；17:15……。正式比赛采用五局三胜制，一般比赛也可采用三

局二胜或输赢打满三局的办法。

排球运动是一项集体的、对抗性很强的体育活动。比赛中要求运动员进行快速的移动、滚扑、跳跃、猛烈击球等动作。经常参加排球活动，对于培养人的判断能力和身体的灵活性，增强心脏、血管和呼吸系统各器官的功能，促进人体新陈代谢和青少年的正常发育，都有很好的作用。

为了帮助青少年及其他业余爱好者学习打排球，本书着重介绍排球技术、战术及其练习方法。

第一章 排球基本技术和练习方法

排球基本技术就是打排球时所需要的各种专门动作，是排球运动的基础。排球技术，一般分为发球、垫球、传球、扣球、拦网五种，以及作为完成这五种技术的基础动作：准备姿势、移动、转身、倒地、滚动、前扑、鱼跃等。

技术是战术的基础，战术是在技术基础上形成和发展的。两者的关系是相互依赖，相互促进，相互发展的。没有全面熟练的技术，就不可能有快速灵活的战术。因此，不管球队技术水平如何，都要加强基本技术训练。

在练习排球基本技术时，要注意贯彻：全面、准确、实用、熟练四个方面的要求。

全面：就是要全面地掌握各项基本技术。在排球比赛中，进攻与防守交替得非常快，无论在前排或后排，每个队员都肩负着进攻和防守双重任务。各项技术都有得分和失分的可能。因此，个人与全队的技术都必须全面。既要掌握进攻技术，又要练好防守本领，这样才能适应比赛中的各种复杂情况。在对青少年训练中，更要注意技术上的全面发展，在不同阶段有所侧重地加强训练。例如，在启蒙阶段，首先从防守技术开始加强训练，但对进攻技术也不能完全偏废。把进攻与防守的训练正确地结合起来，最后达到技术全面、特长突出的目的。

准确：就是要使技术动作合乎比赛规则的要求。凡是规则所不允许的动作，如传球中的捞球、捧球、推球、携带球等动

作，以及其它技术中容易犯规的动作都应防止出现。使基本技术练得正确、合理，这样有利于提高各项技术的成功率，减少失误率，才能在比赛中争得主动地位。

实用：就是要使技术动作合乎实战的需要。技术动作的实用性是通过比赛实践来检验的，失误少、效果好则是检验的主要依据。初学者特别是青少年练习技术时，应严格强调动作的规格，这与灵活运用技术，创新技术动作是没有矛盾的。我们提倡在掌握实用技术的基础上提高技巧性，发展假动作，掌握绝技。这样才能在比赛时减少失误，发挥集体配合的战术效果。

熟练：就是要牢固地掌握各项技术。技术熟练才能在紧张快速的比赛中应付自如，在复杂的条件下正常发挥。要达到这个目的，必须刻苦勤奋地练习，运动员往往对一个技术动作，练习几千次甚至几万次，从量变到质变，不断提高熟练程度。因此，练技术的过程是练作风和增强身体体质的过程，也是培养坚强意志和顽强的战斗作风的过程。

第一节 发 球

发球是由某队员在发球区将球抛起后，用一只手或手臂的任何部分将球击入对方场区的一种击球方法。发球是排球比赛的进攻手段之一，只有掌握发球权才能得分。发球队员可以不受限制地采用各种不同方法，将球发到对方线内的任一位置。具有进攻性的发球，可以破坏对方的进攻战术，甚至可以直接得分。如果发球失误或缺乏攻击性，则会给本队带来不利，以致失去得分的权利。因此，我们必须重视发球技术的训练。

发球的方法很多，下手发球有：侧面下手发球、正面下手

发球、侧面下手发高球；上手发球有：正面上手发球、侧面上手发球；飘球有：正面上手飘球、侧面上手飘球。

在发球练习时，应注意循序渐进的三个要求：第一，学会正确的发球动作，熟练发球技术，减少失误。第二，根据个人特点和需要，重点掌握一至二种发球方法，在这个基础上，提高发球的攻击性。第三，培养发球的战术意识和临场运用的能力，使之能根据比赛的需要发出不同性能、落点和弧度的球。

一、下手发球

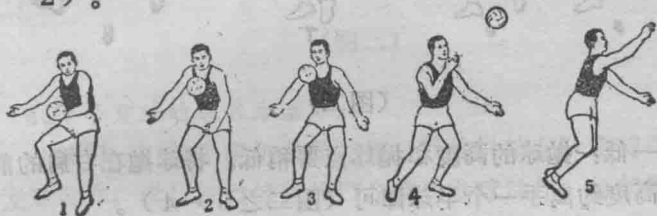
凡属击球的手臂由后下方向前上方挥动，击球点低于肩部的发球方法，统称为下手发球。这类发球，动作简单易学，准确性较大（俗称“保险球”），对初学者比较适合。但由于球速慢、力量小，故攻击性不强。（本书所介绍的发球技术和练习方法均以右手为例。）

1. 侧面下手发球

准备时，侧面对网（右手发球者左肩对网），两脚开立，约与肩同宽，两膝弯屈，重心放在两腿之间。

发球时应注意“抛、转、击”三个环节。

抛：左手持球由小腹前平稳地将球向上抛起，离手约两个球的高度，距离身体约30公分，同时右臂摆至右侧后下方（图一之1—2）。



（图一）

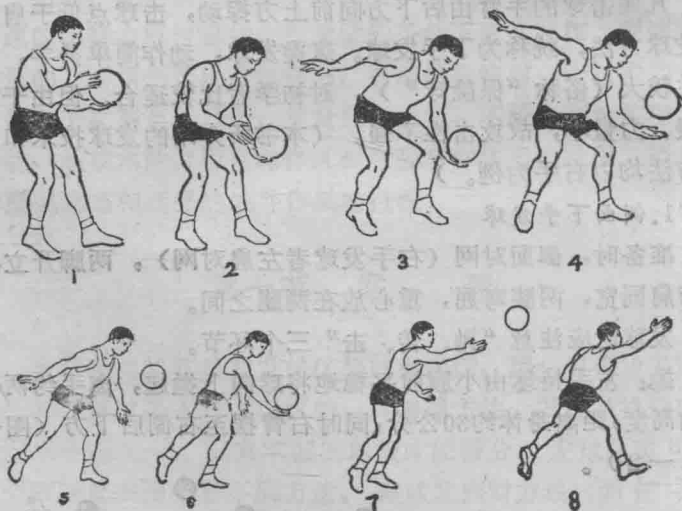
转：抛球后，利用右脚蹬地和向左转体的力量，带动右臂向前摆动。

击：击球时，手臂自然伸直，用手掌或虎口击球的后下方，击球点应在腹前高度。击球后，身体重心随着击球动作而前移，并转成面向球网，顺势入场（图一之3—5）。

2. 正面下手发球

准备时，面对球网站立，两脚前后分开，左脚在前，右脚在后，两膝微屈，上体前倾，左手持球于腹前（图二之1—2）。

发球时应做到“一低、二直、三跟进”。



（图二）

一低：抛球的高度和抛球点要稍低。将球抛在右肩的前下方，高度约离手一个半球即可（图二之3—4）。

二直：击球时手臂要伸直，摆动面应与地面垂直。在抛球

时，右臂后摆。击球时，以肩为轴向前摆动，手臂的摆动平面与地面相垂直，在右肩的前下方齐腰的高度用全掌、掌根或虎口击球的后下方（图二之5—6）。

三跟进：击球后，身体重心随右臂前摆而前移，右脚顺势跨进场内（图二之7—8）。

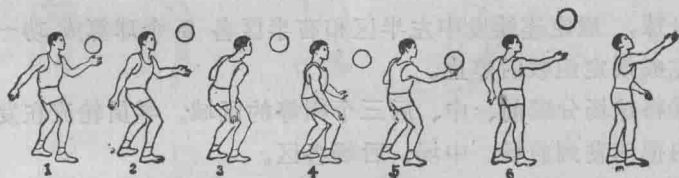
3. 侧面下手发高球

这种发球因为球飞得很高，弧度很大，在有风的情况下，常会改变下落的路线，加上在高处下落时光线耀眼，不易判断准球的落点和时间，减弱了接球的准确性。

准备时，一般是以击球手臂的同侧肩对网（右肩对网），两脚开立，左脚可以稍靠后站，左手持球于腹前。

抛球时，双膝弯屈，左手将球抛于右肩前方，距身体半臂，约与额同高，同时，右臂向后下方摆动（图三之1—3）。

击球时，借助下肢的蹬力，以肩为轴，右臂自下向上迅速摆动，触球前一瞬间，小臂加速上提，用虎口击球的下部稍偏后的部位（图三之4—7）。击球后，即转入场。



（图三）

4. 下手发球的练习方法

〔练习一〕徒手模仿发球动作。教练员站在队伍前面做下手发球动作，学员按教练员的口令模仿发球动作。每组做6—8次，做2—3组即可。

〔练习二〕抛球的专门练习。队形同前，每人一球或2—3人轮流用球。抛球时，强调统一抛球的动作与高度，要抛得平稳而且垂直于地面，球抛出后使球自行落地。教练员应检查抛球的位置是否合适。每组做4—6次，直到抛准为止。

〔练习三〕对墙发球。距墙4—6米，根据球的数量和队员的人数站成纵队或横队轮流对墙发球。教练员站在侧面观察学员的摆臂和击球动作是否准确，这个练习要求达到能基本上完成发球动作时止。

〔练习四〕隔网发球。2—4人一组，离网4—6米，对面发球。要求发给对面同伴，以同伴站位移动一步接到球为准，每人发准10个球为一组，完成规定组数后，逐步拉长发球距离。

〔练习五〕全班（队）学员分成两组，各在端线或发球区发球。这个练习可逐步提出下列要求：

①规定每人连续发5个好球算成功一组，中途有失误时必须重新计数，规定每人完成若干组。

②将球场分成左、右两个相等的半场，学员轮流在发球区内发球，规定连续发中左半区和右半区各3个球算成功一组。完成规定组数后停止。

③将球场分成前、中、后三个相等的区域。学员轮流在发球区内把球发到前场、中场、后场各区。

〔练习六〕全班（队）进行发球比赛。①规定每人发10—20个球，看谁失误最少；②分组进行比赛。把全班（队）分成若干小组，全组学员轮流发球，没有失误时，计成功一次，如其中有一个队员发球失误，则全组不能计数，重新发球。看在规定时间内，哪组成功次数最高；或规定每组完成10次，看哪组失误最少和完成任务最快（可由教练员或组长计数）。

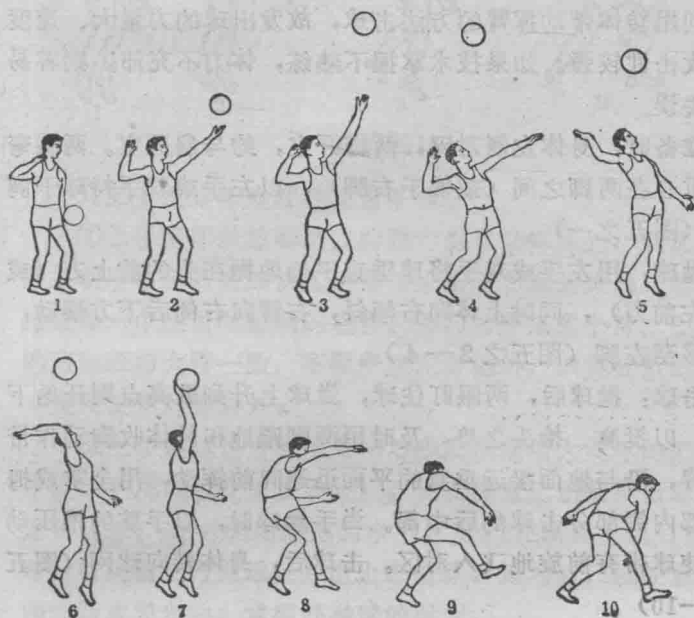
二、上手发球

凡属击球点高于肩部的发球方法，统称为上手发球。这类发球的特点是：力量大、速度快、弧度平，具有较强的攻击性，但上手发球的难度比下手发球稍高，发球者需有一定的技术和身体素质基础。

1. 正面上手发球

准备时，面对球网站立，左脚在前，右脚在后，重心落在右脚上，两膝微屈，左手托球于胸腹前（也可用双手托球）。

抛球时，左手平稳地将球垂直抛于右肩前上方。抛球的高



(图四)

度要高于击球点两个球左右。在抛球的同时，右臂抬起，肘关节平于肩（或稍高于肩），手指自然并拢，掌心向前，上体稍向右转，保持挺胸展腹之势（图四之1—4）。

击球时，利用收腹动作和胸部力量带动手臂挥动，用全掌击球的后中部。当手触球时，手腕应有适当的前压动作，使球带有前旋地飞出（图四之5—8）。

击球后，由于收腹带动手臂向前挥臂，使上体前倾，重心由右脚前移至左脚，同时右脚向前跨出一步，并顺势入场做好比赛准备（图四之9—10）。

2. 侧面上手发球

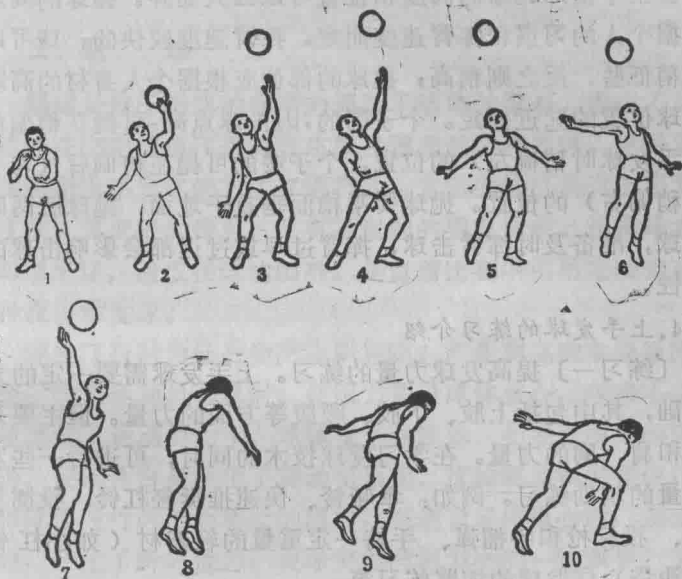
又称勾手大力发球。这种发球能充分发挥全身的协调力量，利用转体带动挥臂的方法击球，故发出球的力量大、速度快、攻击性较强。如果技术掌握不熟练，体力不充沛，则容易造成失误。

准备时，身体左侧对网，两脚开立，约与肩同宽。两膝弯曲，重心在两脚之间（或偏于右脚），以左手或双手持球于胸腹前（图五之一）。

抛球：用左手或双手将球垂直平稳地抛在头的前上方（或头的左前方），同时上体向右倾斜，右臂向右侧后下方摆动，重心移至左脚（图五之2—4）。

击球：抛球后，两眼盯住球，当球上升到最高点刚开始下落时，以挺胸、抬头之势，及时用两脚蹬地和转体收胸动作带动手臂，沿与地面接近垂直的平面迅速向前挥动，用全掌或拇指下部内侧部分击球的后中部。当手触球时，以手腕的推压动作，使球带有前旋地飞入对区。击球后，身体转向球网（图五之5—10）。

（四图）



(图五)

3. 上手发球练习时的注意事项

①上手发球虽然都是以胸腹力量带动挥臂的，但是，手臂的主动用力仍然是加快挥速和增大击球力量的关键。整个用力过程是一个连贯而协调的动作。练习时要注意小臂、手腕用力的方向应与大臂一致，不要产生左右偏斜，以免分散击球力量（发侧旋球时除外）。

②上手发球也可利用3—5步助跑来增大发球的力量（勾手发球利用向后交叉步助跑）。但应注意把助跑和击球的动作连贯起来，充分利用助跑的水平速度，在助跑的最后第二步时，就向前上方抛球，并追上去击球。练习时，应注意固定助跑的距离和步法，掌握好抛球的时间。

③上手发球抛球的高度和位置可以因人而异。抛球的高度应根据个人的习惯和挥臂速度而定。挥臂速度较快的，球可以抛得稍低些，反之则稍高；抛球的部位应根据个人身材的高矮和发球位置的远近而定。个子高的，因击球点高，可抛在稍偏前（勾手发球时稍偏左）的位置，个子矮的可抛在稍偏后（勾手发球稍偏右）的位置。抛球要平稳而垂直于地面，抛球后两眼盯住球，准备及时挥臂击球，挥臂过早或过迟都会影响击球的准确性。

4. 上手发球的练习介绍

〔练习一〕提高发球力量的练习。上手发球需要一定的力量基础，其中包括上肢、下肢、腰腹等方面的力量。但主要是上肢和肩、胸的力量。在学习发球技术的同时，可进行一些发展力量的辅助练习。例如：举哑铃、快速推挺轻杠铃、投掷实心球、投标枪和手榴弹、手持一定重量的轻器材（如小杠铃片，沙袋）作发球的挥臂练习等。

〔练习二〕提高挥臂速度的练习。上手发球时，要特别强调加快挥臂速度。除了多做手的挥臂动作外，可以对墙或两人一组对面投掷小皮球、垒球的练习。也可以选择高度适当的树叶为目标，作快速挥臂击打树叶的练习。

〔练习三〕击固定吊球的练习（或由同伴双手举球代替）。要求对准吊球挥臂击球，用全掌击准球的后中部。目的是练习正确的挥臂动作，提高挥臂速度和手腕控制球的能力。

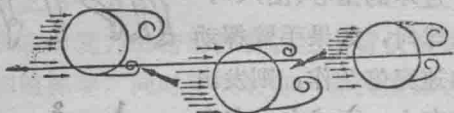
〔练习四〕两人一组对面（或隔网）发球。相隔10—14米，采用对发或一发一垫的方法进行。要求练习者学会发球动作，发出的球应落在接球同伴的附近。初学时，发出的球应带有上旋，在熟练技术后可以发左、右侧旋或其它旋转性能的球。

三、飘 球

飘球是由于击球的作用力通过了球体的重心，发出不旋转的球体在空中快速飞进时产生飘晃现象的一种发球。这种发球大都是用上手发球的方法来进行的。发出的球既具有上手发球速度快、弧度平的特点；又有不规则的飘晃性能。使接球者不易对准来球，造成接球的困难。是目前比赛中运用比较普遍的一种攻击性发球。

球在飞行时为什么会产生飘晃呢？产生飘晃的主要原因有两个：①当运动员击球时，作用力通过球体重心，球就不带旋转地离开了运动员的手，球体是个弹性体，受到作用力的突然冲击，使球体自身产生了震动和形变，这种震动和形变使作用力和球体飞行时正面所受的阻力，在通过球体重心时，发生了偏差，产生了新的合力，使球突然向阻力小的一边飘晃。第一次飘晃产生后，球在新的飘晃方向上受到较大的阻力，产生了另一种新的合力方向，第二次飘晃也就产生……。②不旋转的球体在空中快速飞进，由于气流的速度赶不上球体的飞行速度，在球体飞行方向的后面空气稀薄，压力迅速降低，因此压力大的气流就向压力低的地方压缩，在球体的后面形成许多气流旋涡(图六)。旋涡的形成，对球体所产生的吸引作用是产生阻力的重要因素。旋涡的大小不同对球体的阻力也不相同，所以旋涡的产生能阻止和干扰球的飞行和稳定。

根据上述两点产生飘晃的主要原因，我们可以懂得，要发好飘球，必须做到：
第一，击球力量要通



图(图六)