

北京体育大学出版社

排球游戏

VOLLEYBALL GAME

孙杰 于飞 王晓东 编著



排球游戏

孙 杰 于 飞 王晓东 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 西 北
责任编辑 小 青
审稿编辑 西 北
责任校对 夏 伟
绘 图 一 凡
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

排球游戏/孙杰,于飞,王晓东编著. - 北京:北京体育大学出版社,2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0350 - 8

I. ①排… II. ①孙…②于…③王… III. ①排球运动 - 运动训练 IV. ①G842. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 013486 号

排球游戏 孙 杰 于 飞 王晓东 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6.375

2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

随着世界排球运动的蓬勃发展和我国排球运动的日益普及提高，我们编写了《排球游戏》一书，其目的是为我国排球运动的发展和提高尽微薄之力，为体育工作者在排球教学和训练中提供选择游戏活动的方便。

目前我国关于活动性游戏的书刊出版发行的比较多，但排球运动专项游戏的书刊却很少见，为了更好地推动我国排球运动技术水平和教学训练水平的提高，适应广大青少年和体育工作者的需要，我们结合教学训练的实践和体会，参考中外体育游戏资料，收集和创编了《排球游戏》一书。

本书所选编的排球游戏是中外体育游戏中的精华，具有一定的典型性和代表性。按运动游戏目的加以分类，从排球运动的实际出发，按照“游戏目的、游戏准备、游戏方法、游戏规则、游戏教法建议”的体例编写，趣味性与对抗性并存，技术与战术并重，以便在教学训练中使用。

本书文字简练，生动有趣，通俗易懂，图文并茂，具有较强的指导意义，不仅可以在学校体育教学训练使用，也可全民健身活动借鉴。书中不足之处敬请同仁和专家批评指正。

编者

2009年6月

目 录

排球游戏理论部分

一、体育游戏的概述	(1)
(一) 体育游戏的概念	(1)
(二) 体育游戏的作用	(2)
(三) 体育游戏的创编原则	(5)
二、排球运动特点与功能	(9)
(一) 排球运动的特点	(9)
(二) 排球运动的功能	(11)
三、排球游戏概述	(14)
(一) 排球游戏的概念	(14)
(二) 排球游戏的作用	(15)
(三) 排球游戏的特点	(15)
(四) 排球游戏的分类	(18)
(五) 排球游戏的创编	(19)
(六) 排球游戏的组织与要求	(25)

排球游戏实践部分

一、发展灵活性的游戏	(30)
大鱼网	(30)
指鼻子	(31)
头上跨下传球	(32)

曲线拨球	(33)
抛球喊号	(34)
小垒球	(35)
橄榄球赛	(37)
模仿追逃	(38)
拍 臀	(39)
钻过反弹球	(40)
钓 鱼	(40)
快接高抛球	(41)
拨球绕圈	(43)
头上胯下传球	(44)
钻栏架赛	(45)
二跳二钻赛	(46)
三摸二拦赛	(47)
两向立卧撑赛	(48)
燕 飞	(49)
小松鼠赛跑	(50)
拉风琴	(50)
醉八仙	(51)
半“未”字移动赛	(52)
愚公移山	(53)
二、发展速度能力的游戏	(54)
你抓我救	(55)
抢球追人	(55)
跑垒接力赛	(56)
喊数抱团	(57)
冻 人	(58)
西瓜空中飞	(59)
三球不归一	(60)

坚守一方	(61)
跳越绳球	(62)
三人躲拍肩	(63)
抢占小圆	(63)
叫号垫球	(64)
三球不归一	(65)
接反弹球	(66)
二龙戏珠	(67)
三、提高排球兴趣和熟悉球性的游戏	(68)
中心球	(68)
球击圈内人	(69)
接球击人	(71)
冲过火力网	(72)
炮 战	(73)
打龙尾	(74)
点穴解穴	(76)
胯下突围	(77)
击瓶战	(78)
打碉堡	(79)
圆圈排球	(80)
滚球入门	(81)
小手球比赛	(82)
自抛转身接反弹球	(83)
向后向前抛接球	(84)
俯撑“∞”字绕球	(84)
迎面地滚球接力赛	(85)
投球入筐	(86)
我抛你接	(87)
看谁接球多	(87)

持球接力赛	(88)
垫接反弹球赛	(89)
自垫高低球赛	(90)
扣投靶子	(91)
摸高比赛	(92)
看谁跳得快又好	(93)
打树叶	(94)
扫 雷	(95)
四、提高基本技术的游戏	(96)
追 球	(96)
来回球	(97)
计分传球	(98)
发球记分	(99)
传球接力	(100)
五传排球	(101)
脚夹球抛远	(102)
自传自垫	(103)
对墙垫球	(104)
看谁摘得多	(105)
挂钩摘钩	(106)
接发球比赛	(107)
“特殊规定”排球赛	(109)
滚雪球	(110)
传球比赛	(111)
看谁摘得多	(112)
跑垒球	(113)
发球得分	(114)
方形传接球	(116)
宝莲灯	(117)

天女散花	(117)
自传球打板碰筐	(118)
步步高	(119)
穿梭接力赛	(120)
双人穿梭接力赛	(121)
传球跑位	(122)
自传球比多	(123)
传接篮板球	(124)
越网传球	(125)
鲤鱼跳龙门	(126)
传球绕障碍接力赛	(127)
众星捧月	(128)
四角传球比赛	(129)
背传球接力赛	(130)
传运球前进	(130)
蛇形自传接力赛	(131)
二人循环传球赛	(132)
二人立卧撑传球赛	(133)
二人绕环传球赛	(134)
垫球入筐赛	(134)
圆圈垫球赛	(135)
迎面自垫球接力赛	(136)
十字自垫球接力赛	(137)
绕标杆自垫球接力赛	(138)
钻网擂台赛	(139)
单手垫球比赛	(139)
穿梭跑动垫球赛	(140)
对墙垫球比准	(141)
看谁起球多	(142)

对垫行进	(142)
扇面垫球	(144)
抛球比好	(145)
发球上楼梯	(145)
发球比远	(146)
发球打靶	(147)
发球得分赛	(148)
排球掷远	(148)
发点比赛	(149)
发球打点	(150)
发球擂台赛	(151)
排垒球	(151)
踩点扣吊球	(152)
吊 球	(153)
远网自抛扣球赛	(154)
扣球入筐	(155)
扣球记分赛	(156)
扣半高球比快	(157)
扣近体快球比赛	(157)
扣平快球比赛	(158)
扣吊相结合赛	(159)
扣背快球赛	(160)
徒手拦网赛	(160)
拦网接力赛	(161)
追星赶月	(162)
猴子捞月	(163)
二人配合拦网	(164)
拦固定球接力赛	(165)
拦高台扣球接力赛	(166)

比谁拦摸固定球多	(167)
往返移动拦网赛	(167)
拦网后防守赛	(168)
过三关	(169)
钻三次后发球赛	(170)
一发一接赛	(171)
一发一防赛	(172)
接发球对抗赛	(172)
一防一传赛	(173)
一调一防赛	(174)
小场地二对二比赛	(175)
四对四比赛	(176)
五、培养协调能力	(178)
发球得分	(178)
地滚球	(179)
滚球接力	(181)
搬运球	(182)
附加体操动作的接力	(183)
鸭子赛跑	(184)
流星锤	(185)
脚托毽子竞走	(186)
火车赛跑	(187)
跳球接力	(188)
背人接力	(189)
主要参考文献	(191)



排球游戏理论部分

一、体育游戏的概述

(一) 体育游戏的概念

在汉语中，“游戏”一词在战国时期的历史文献中已经出现，但“游戏”一词其意义的渊源上是从古汉语中的“遨”、“嬉”等词（字）义发展而来的，现代词语系列中与“玩”、“玩耍”等十分相似。游戏早在人类社会初期就作为教育和体育的手段，人们借助游戏为自己的后代进行教育、传授各种社会活动的经验。游戏含有“玩耍”、“消遣”和“娱乐”的意思。正如荷兰文史学家浩依金在他的《游戏与人》著作中写到：“今天，在我们的生活中，人们已除去了那种认为玩是一种恶习的意识，从身心健康出发，玩耍不仅对孩子还是对大人都是一种不可缺少的体育活动”。

体育游戏是在游戏中发展和派生出来的一个分支，是融体力和智力为一体的，以进行人体基本动作为主的的游戏。体育游戏是按一定的目的和规则进行的一种有组织性的体育活动，也是一种有意识的创造性和主动性的活动。



国际排联和中国排球协会

国际排联全称为国际排球联合会，英文名为（International Volleyball Federation, FIVB）（图 1-1）。1947 年 4 月 20 日在巴黎成立，总部设在瑞士的洛桑。

中国于 1952 年成为国际排联的临时会员，1953 年为其正式会员，1958 年退出，1974 年恢复国际排联的正式会员资格。

中国排球协会简称“中国排协”，英文译名“CHINESE VOLLEYBALL ASSOCIATION”，缩写为“CVA”（图 1-2）。1953 年中国排球协会成立，张之槐任主席，其总部设在北京。

《排球小知识》

（二）体育游戏的作用

1. 体育游戏可以培养学生良好品德

首先，体育游戏是在一定规则约束下进行的，通过游戏可以培养学生自觉遵守规则、遵守纪律的良好习惯。其次，在集体游戏中，参加者为了更快更有效的完成游戏，取得胜利，必须发扬集体主义精神和团结互助的优良品质。再次，在对抗竞争形式的体育游戏中，能够激发学生的进取精神，培养学生的机智、勇敢、顽强等优良品德。

2. 体育游戏可以促进创新思维的发展

体育游戏是一种复杂的条件反射过程，它取决于大脑皮层对内、外感受器所产生的各种信号的分析能力。在游戏过



程中,不仅需要学生具有较强的观察力、记忆力和判断力,而且要求学生的视、听、触、平衡、时间、空间等感觉灵敏,并具有一定的认识问题、分析问题的能力,从而为学生的智力发展广开途径。

3. 体育游戏能够提高学生的学习动机和练习的主动性

“没有趣味便没有游戏”。体育游戏具有很强的娱乐特性,有利于培养学生参加体育锻炼的兴趣,在一定程度上提高学生的练习的积极性。良好学习动机的形成,则可以培养学生练习的主动性,使其乐而不厌的练习,收到良好的练习效果。

4. 体育游戏能够发展学生身体素质,提高心理素质水平

体育游戏通过身体活动来进行,不仅能培养运动速度、灵敏性、协调能力和耐力素质,同时学生在快乐的情绪下发展身体素质,进一步增强呼吸系统的心肺功能以及运动器官的功能,达到增强体质目的。

体育游戏以丰富有趣的的活动形式,在竞争中频繁出现胜负结果,使每一个参与者都能感到获胜的可能,从而达到提高自信心、鼓舞士气,另外,对待失败,应调整和改善心态,做到胜不骄败不馁。

5. 体育游戏能够消除疲劳

在体育教学训练课的开始部分进行游戏活动,一方面通过活动肢体,能够消除前一天训练产生的疲劳感,另一方面可以通过游戏活动兴奋大脑神经系统激发活力,并舒



展肢体，起到做好充分准备活动的作用，还可以防止受伤，为课的主要部分做好准备。体育教学训练课的结束部分的放松练习是体育教学不可缺少的组成部分，在放松部分正确利用游戏方法，将能帮助学生尽快的消除由于运动而产生的疲劳，使学生有效地调节紧张的心理状态，改善心理环境，调节运动器官的生理功能，并在此过渡中补偿运动时缺少的氧气，消除疲劳。

6. 体育游戏能够增强学生社会交往能力

体育游戏提倡协调配合和个人的成功在集体的成功之中，许多内容都需要互相帮助与协作才能完成。不计较个人得失，团结协作的良好品质，是改善人际关系，适应社会环境的有效媒介，它可以使人走向集体，形成和谐的群体关系。学生在公开的、集体的体育游戏中，自觉不自觉地受到集体团结气氛的感染和熏陶，通过自己的努力和队友的鼓励，彼此沟通，默契配合，能够有效消除孤独感和自卑感，树立良好的自信心，形成健全的性格。



目前世界上的大型排球比赛

(1) 世界排球锦标赛

世界锦标赛是开展最早、规模最大的世界性排球比赛。1989 年国际排联将世界青年锦标赛、世界少年锦标赛与之统一规划, 统一领导, 称之为世界锦标赛系列。

(2) 世界杯排球赛

世界杯赛的前身是“三大洲”男子排球赛, 由欧、亚、美三大洲的球队参加。1964 年国际排联扩大为世界大赛称为“世界杯赛”。世界杯赛每 4 年举办一次, 参赛队最多不超过 12 个队。

(3) 奥运会排球赛

自 1964 年起, 排球比赛被列为奥运会比赛项目。奥运会排球赛的参赛队一般为男子 12 - 16 个队, 女子 8 个队。每四年举行一次。分室内六人竞技排球和室外二人沙滩排球。

(4) 世界排球联赛: 这是一种主客场赛制的历时较长的比赛。

《排球小知识》

(三) 体育游戏的创编原则

不断创造和更新体育游戏, 既能丰富教学内容, 提高学生参与运动的积极性, 又能促进学生全面发展。

通过对体育游戏的创编, 能够激发教师的责任感和成就感, 充分发挥教师的主观能动性。同时, 根据学生特点, 充



分利用教学资源,实施个性化教学,则充分体现学生的主体性。

体育游戏的创编原则,以对立统一的形式存在于游戏的全过程。进行游戏创编时,一方面要充分利用各原则的统一性,使各原则相互促进,相互加强。另一方面,要注意处理好各原则之间的相互对立,相互制约的关系,最大限度地减少他们之间的相互干扰。体育游戏创编的具体原则有:

1. 锻炼性原则

锻炼性是体育游戏最本质的特征。应根据游戏者年龄、性别及实际活动能力等特点来确定相应的运动负荷量、游戏难度和活动方式。根据参加体育游戏的人数、时间、场地、器材等条件来确定个人活动占时数和单轮活动占时总数及游戏活动的路线。

2. 教育性原则

体育游戏对学生的身体、智力和品德都有良好的影响,不同的体育游戏具有不同的教育作用。体育游戏的教育作用必须与游戏的内容、方法、组织形式等有机结合,融为一体,寓教育于游戏活动之中,要有意识、有目的地促进学生的全面发展。

3. 趣味性原则

“好之者不如乐之者”。兴趣是最好的老师,学习兴趣的存在,是一个人求知的起点,是创造精神的原动力。如果体育游戏缺乏趣味性,将从根本上失去对学生的吸引力,应根据参加体育游戏的人群特点和素质、技术及智力水平,在游