

排球教程

PAIQIU JIAOCHENG

◎主 编 白 红



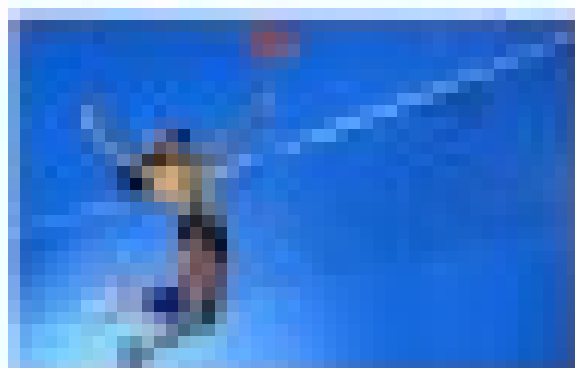
北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

排球教程

排球运动入门与提高

刘世增 主编



清华大学出版社
Tsinghua University Press

排球教程

主 编 白 红
副 主 编 刘 畅 黄文杰 廖成会
参 编 雷亚军 张 训 黄 钢

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

排球教程 / 白红主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 6464 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 181626 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 6.5

字 数 / 165 千字

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑 / 廖宏欢

印 数 / 1 ~ 1500 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 19.80 元

责任印制 / 王美丽

Preface 前言

排球是一项普遍开展的体育运动，深受大学生的喜爱。排球比赛将两队用球网隔开在各自的场区，按照规则运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术进行攻防对抗，使球落在对方场区的地面上或球打手后出界，不使球在本方场区落地的一种体育项目。

排球运动能发展人的力量、弹跳、速度、灵敏、柔韧等多项身体素质，提高中枢神经系统和心脏器官的功能，增强身体健康，并培养人的勇敢顽强、吃苦耐劳的意志品质，以及遵守纪律、团结友爱的作风和集体主义精神。

排球运动自身特点和规则的要求，使排球运动体现出广泛的群众性、技术的全面性、高度的技巧性、激烈的对抗性、攻防技术的两重性、严密的集体性，显示出排球运动的锻炼价值、观赏价值、娱乐价值，从而确立了排球运动在体育运动中的重要地位。

通过本教程的学习，使学生掌握排球运动发展及技术、战术的基本知识；排球技术、战术的教学原则和基本方法；排球技术、战术及身体素质的训练原则和基本方法；排球裁判工作、竞赛组织的基本理论和操作方法；排球运动科学研究的程序和基本方法。培养学生爱业、敬业精神，全面提高学生的专业理论素养和实践操作能力，使学生初步具备组织大、中、小学排球教学，课余训练以及组织和裁判中、小型比赛的能力。

本书侧重于培养学生的体育实践能力，并结合高等院校“体育与健康”课程的教学特点，促进学生身心健康全面发展。本教程既可作为高等院校选修（选修）课程教材，也可作为广大排球运动爱好者学习与训练的参考。

由于编者水平、经验和时间有限，本书难免存在错误或不当之处，恳求广大读者批评指正。



第一章 排球运动概述	1
第一节 排球的起源及发展趋势	1
第二节 排球运动的作用和特点	4
第三节 排球运动在我国的发展	6
第二章 排球基本技术	8
第一节 准备姿势和移动	8
第二节 传球技术	11
第三节 垫球技术	14
第四节 发球技术	17
第五节 扣球技术	21
第六节 拦网技术	24
第三章 排球战术	28
第一节 排球战术的基本理论	28
第二节 阵容配备	30
第三节 个人战术	31
第四节 防守战术	31
第五节 进攻战术	33
第四章 排球专项身体训练方法	38
第一节 发展专项力量	38
第二节 发展专项弹跳力	41
第三节 发展专项速度	42
第四节 发展专项耐力	44
第五节 发展专项灵敏性	46
第六节 发展专项柔韧性	47
第五章 排球竞赛的组织工作	49
第一节 排球竞赛的组织工作	49
第二节 排球竞赛方法	51
第六章 排球运动裁判法	56
第一节 排球运动的主要规则与裁判方法	56

第二节 排球裁判员手势图解	67
第七章 排球实战能力提高速成	73
第一节 教练员现代排球观念的形成	73
第二节 比赛准备与临场指挥	78
附录	82

第一章 排球运动概述

学习内容

本章介绍排球运动的起源和发展,排球运动的基本特点,中国排球的发展历程。

第一节 排球的起源及发展趋势

一、排球运动的起源

排球运动起源于美国。1895年美国麻省好利诺城(Holyoke)基督教青年会干事威廉·摩根(William Morgan)首创了排球运动。

当时网球和篮球已盛行,摩根先生最初是想把篮球变成用手推击的网球,以便为上了年纪的人发明一种既不很紧张,又有一定竞争性和娱乐性的游戏。他大胆汲取了篮球和网球运动的某些特点,利用篮球胆,在适当升高的网球网的两边往返拍击球。这就是排球运动的雏形。1896年,摩根将此游戏在基督教青年会干事会上作了表演和介绍,同年美国人哈尔斯戴博士建议将最初对这个运动项目的称呼“米诺奈特”(Mintonette 意“小网子”),改为 Volleyball,意思是“空中飞球”,即推击球不使其落地。排球传入我国时,最初将其音译为“华利波”,后又翻译为“对球”,因为当时我国正用来进行练习新兵的运动,列队练习较多,加之排球比赛当时是16人制,场地上分四排站立,每排四人,故我国称为排球。

排球运动产生后,在很长时间内没有列入体育运动的竞赛项目,而仅是作为休养和消遣的游戏。

二、排球运动的发展

世界排球运动的发展可分为三个主要阶段:娱乐排球阶段、竞技排球阶段和现代排球阶段。

(一) 娱乐排球阶段(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。

但游戏也需要有规范,因此,从1896年摩根制定第一个排球规则开始,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,排球运动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。

(二) 竞技排球阶段(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一届欧洲男子排球锦标赛,1949年在布拉格举行了第一届世界男排锦标赛。其后,第一届欧洲女子排球锦标赛(1949)、世界女子排球锦标赛(1952)、世界杯男子排球赛(1965)、世界杯女子排球赛(1973)、世界青年男、女排球锦标赛(1977)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,排球成为奥运会正式比赛项目,并出现在第18届东京奥运会的赛场上。竞技时代的全面到来,也掀起了世界排坛诸强争霸和各大技术流派竞相绽放的潮流。20世纪50年代的排坛霸主是苏联队。苏联无论男队、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而获得冠军。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。

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,“东洋魔女”横扫女子排坛,除了诸多世界冠军,她们还获得了东京奥运会女子排球的冠军。

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”

的特点并加以改进;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”……

(三) 现代排球阶段(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。它包括全攻全守排球,社会化、商业化、职业化排球和“大排球”三个内涵。

1. 全攻全守排球

进入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。

2. 排球的社会化、商业化、职业化

1984年,墨西哥人阿科斯塔当选为国际排联主席。上任伊始他就郑重宣布:他的目标是把排球发展成世界上最受欢迎的运动项目之一。于是,他领导国际排联对机构本身和排球运动进行了一系列的改革和调整,将排球运动推向了市场:改革赛制、修订规则、配合并利用现代化传播媒介、创办世界男排联赛和女排大奖赛等,把排球运动推到了竞技体坛的高端,取得了巨大的社会效益和经济效益。而意大利也在国际排联的倡导下率先走上了职业化道路,大力推行排球职业化和俱乐部制度。科学的理念和运营机制带来了巨大的成功,意大利排球水平在职业化后显著提高,原先战绩平平、连进入前8名都困难的男排甚至获得了4次世界冠军,1次世界亚军。随后,法国、德国、荷兰等西欧国家的职业排球也获得了巨大发展,中国、韩国、日本、美国、拉美等国家也都先后建立了自己的排球职业联赛。

3. “大排球”

高水平的竞技排球已在全球范围内得到广泛的热衷和瞩目,但国际排联的目标并不是将排球变成只有少数人“表演”、多数人“观赏”的“一条腿”运动项目,排球需要全面的普及和推广。如今,国际排联已拥有200多个会员国,是世界上最大的单项体育协会之一。为了更好地在全世界范围内扩大排球运动的影响,国际排联已开始有计划、有目的地开展和推广各种形式的排球运动,如沙滩排球、软式排球、学校排球、迷你排球、雪地排球等,其中沙滩排球的发展已经具有相当的规模,不仅拥有自己的管理机构——国际排联沙滩排球委员会,又创办了规范的世界沙滩排球锦标赛和职业巡回赛,还自1996年亚特兰大奥运会开始,成为了奥运会正式比赛项目。竞技排球与娱乐排球并存,高水平职业排球与

群众排球共举，这就是“大排球”的概念。

第二节 排球运动的作用和特点

一、排球运动的特点

排球运动诞生至今已有一百余年，从最初为中老年人和白领人士设计的一种较小运动量的消遣娱乐游戏，到现在凝聚力量、高度、速度的激烈的对抗性竞赛；从美国好利诺城开展的一种民间活动，到现在拥有几亿人参与、210多个会员组织、奥运会4枚金牌、世界性大赛众多的竞赛项目，排球运动已遍及亚洲、欧洲、美洲、非洲、大洋洲，各式各样的排球活动形式和比赛在不同年龄、不同性别的人们中开展，展示着排球运动强大的生命力。国际排联主席阿科斯塔说：“全世界有4亿多人一生中打过排球，有1.6亿多人参加过各类的排球比赛，排球是参加人数最多的体育竞赛项目。”那么排球运动有什么特点呢？

（一）具有形式的多样性和广泛的群众性

排球运动的场地设备比较简单，室内、室外、木板地、沙地、草地、雪地上等都可以作为球场；运动形式多样，既可以用正式排球，也可以用软式排球、气排球、小排球等；既可以隔网对抗，又可以围成圆圈托来托去；人员组成、性别、年龄不限，可以是家庭成员娱乐，可以是年轻人对抗，又可以是男女混合在一起的活动；比赛规则易掌握、好变通，运动量可大可小，不会出现强烈的身体接触对抗，因此具有广泛的群众性。

（二）具有激烈的对抗性

排球比赛虽隔网相争，但也具有激烈的对抗性。水平越高的比赛，对抗越激烈、精彩。攻防不断转化，扣球与拦网、发球与接发球都体现出限制与反限制的关系，霹雳般的扣杀、城墙似的拦网、鱼跃救球、猛力踏跳，这些对于提高人的中枢系统和内脏系统的功能，促进健康发展，增强弹跳、力量、速度、灵敏等身体素质，培养勇猛果断、机智灵活、顽强拼搏的良好品质和竞争意识，都有很大的作用。

（三）具有技术的全面性和高度的技巧性

正式比赛规则规定队员从对方手中获得发球权必须轮转，这就要求场上队员要尽可能做到攻防兼备、技术全面；比赛中每项技术既能得分，又能失分，这就要求队员必须全面、熟练地掌握技术；在快速的攻防转换中要求三次击球过网，球不得在手中停留，双方都不希望球在本方场内落地，因此排球运动具有技术的全面性和技巧性。

（四）具有集体性，体现团队精神

排球比赛是一项集体配合的项目，每个技术环节都体现出团结协作的精神，

每个环节的失误都会造成集体的被动和全队的失败。好的进攻配合便于攻破对方防线,好的拦防配合又打下了反击进攻的基础。高水平的球队,必然有着默契的配合,体现出集体性和协作性。因此,排球运动能培养人们团结协作的团队精神。这是现代生活中极其需要的心理素质之一。

二、排球运动的作用

排球运动是由两支人数相等的球队,在被球网隔离开的两个均等场区内,根据规则,以身体任何部位将球从网上击入对方场区,而不使其在本方场区内落地的、集体的、攻防对抗的体育项目。大学生通过排球基本理论知识和基本技术的学习,要了解排球运动的文化,懂得排球运动的特点与锻炼价值,掌握简单的技术原理,逐步提高基本技术的动作质量和综合运用所学各项基本技术的能力;能够参加排球比赛,并在比赛中运用最基本的排球战术,了解最基本的排球竞赛规则,懂得如何欣赏排球比赛。在运用排球技战术的比赛时,锻炼身体,培养学生的判断能力、分析能力、应变能力以及团结协作、顽强拼搏的集体主义精神。

排球运动的特点,是要求运动员对场上各种变化情况具有精细的感受能力,如运动员在场上完成许多复杂的运动时,动作要十分准确,而这在很大程度上要靠人体运动分析器对肌肉感觉作精确分析才能做到,而且排球运动对于身心健康也有着密切的关系。它的作用主要有以下几点:

(一) 增进健康、强健体魄

排球运动具有竞技与娱乐并存的特点,不同年龄、不同性别、不同技术水平的人都能参与,或活动,或比赛。经常参加排球运动,不仅能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能状况,同时又能提高人的力量、速度、弹跳、灵敏、耐力等专项身体素质和运动能力。总之,经常参加排球运动会使人们在兴奋与愉快中增进健康,强健体魄。

(二) 培养与锻炼良好的心理素质

经常参加排球运动的训练或比赛,会学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法,如连续失误时,如何使自己尽快冷静下来而且不灰心;比分落后时的沉着和不气馁;关键比分时进攻不手软的自信心等,都是对自己形成良好心理品质的培养和锻炼。

(三) 培养勤奋、助人、拼搏的优秀品质

排球比赛中,有球不能落地而且击球至多3次必须过网的特有规定,使参加排球比赛的人总要随时准备弥补同伴因判断错误而无法接球,或因其他原因没接到位的球,为了发挥本方的进攻力量而不惜奔跑扑救,给下一次击球人创造方便条件。因此经常参加排球运动,可以培养人的优良体育道德作风和团结协作的集体主义精神。

(四) 培养人的信息意识、提高配合及应变能力

排球运动在某种意义上是一项依靠判断的运动,尤其在现代的排球比赛中,准确的判断已成为制胜的因素之一。判断的基础是眼观六路、耳听八方,通过观察对方和同伴的动作、击球的声音、场上的布局等,预测将要发生的情况而迅速做出决策。排球比赛也是一项靠集体配合取胜的球类竞赛,个人特长的发挥往往是在同伴发挥特长的前提下取得的。因此,运动员在场上要相互协调,并不断观察同伴的意图,才能默契地与之合作。

可以看出,体育运动的意義非常重大。而其中排球在我国历史較久,而且不同年龄、不同性别、不同技术水平的人都能参与其中,因此排球运动较其他体育运动更易于在我国普及。

第三节 排球运动在我国的发展

一、新中国成立前,排球运动在我国的传播与发展

1905年排球运动传入我国时,它的最初名字叫“队球”。我国首先在广州、香港的一些中学开展起来。1913年我国首次参加在菲律宾举行的第一届远东运动会的16人制排球比赛。我国男排参加10次远东运动会,获5次冠军;女排参加5次,均获亚军。

排球运动传入我国后,由于远东运动会的影响,故经历了16人制、12人制、9人制、6人制演变过程。1915—1919年我国排球比赛采用16人制,每方上场16名队员,分成4排,每排4人进行站立,比赛中位置固定不轮转。1919—1927年我国排球比赛采用12人制,双方各12名队员上场成3排,每排4人站位,场上位置仍固定不进行轮转。当时已出现上手发球、正面扣球,单人拦网及倒地救球等技术动作。1927—1951年我国排球比赛采用9人制,各方9名队员上场成3排,每排3人站位,位置仍固定不进行轮转。当时又出现了勾手大力发球,勾手扣球和鱼跃救球等技术动作,尤其在第八、第九届远东运动会上,为突破菲律宾大队员的拦网,我国男排创造了“快板球”技术,在快球掩护下两边拉开战术。9人制排球在我国延续了24年之久,是采用6人制排球前我国开展排球运动时间最长的一种比赛方法。

二、新中国成立后,排球运动在我国的推广与发展

(一) 推广、普及和发展

在这期间排球运动很快被作为重点体育项目在我国推广。排球比赛正式采用6人制比赛,并且组建了国家男、女排球队,即当时的“中央体训班男、女排球队”。开始参加各大洲国家组织的竞赛活动,男、女排球锦标赛都取得很好的成

绩,排球运动就变得家喻户晓。

20 世纪 60 年代前后在我国各省都根据自己的特点开始形成各自的风格和技术、战术打法,充分体现出 6 人制球技、战术水平的明显提高。但“文化大革命”使我国的体育事业受到了严重的摧残,排球运动也同样,在这期间运动队停止了训练,甚至有的队已被解散,排球运动的整体技术水平下降,运动队出现青黄不接的局面。

(二) 冲出亚洲,走向世界

1972 年在周总理发出“要把体育运动重新搞上去”的号召下国家恢复了体育竞赛,而且进一步明确了今后排球训练工作的指导思想及发展规划;建立了排球基地;各省市都组织了排球训练队。通过每年的冬训,各队的水平都有了明显的提高,1976 年组建了新的国家男、女队。1977 年参加了世界杯排球锦标赛,我国男排获得第五名,女排获得第四名。1978 年又在世界杯排球锦标赛,我国男排获得第七名,女排获得第六名。1979 年我国男、女排在亚洲锦标赛中战胜日本和韩国,双双获得冠军,并取得参加奥运会的资格,从此中国男、女排开始冲出亚洲,走向了世界。随着技能战术的提高,我国女排在 1981—1986 年创造了世界女排大赛中的五连冠的新纪录。在这期间我国的排球运动,可谓以“全攻全守、能高能快”的战术特点,显示了世界排坛的新潮流。

(三) 走出低谷,再创辉煌

20 世纪 80 年代初,我国男排运动水平在下降,连续几年的大型比赛都在失利,随着男排成绩的下降,我国女排在 90 年代初运动成绩也急转直下,跌到了低谷,而且在 1994 年亚运会上负于韩国而名列第二,此时中国女排的运动成绩又倒退到“冲出亚洲”的起点。

我国男、女排运动成绩下滑的原因主要在于指导思想跟不上世界排球运动形势的发展。1995 年国家体委找出了问题所在,并且探讨了今后的发展方向。又重新组建了女排,并聘请郎平回国执教,中国女排又树立了重新攀登世界高峰的信心。

1996 年是排球管理制度改革开始起步的一年,首先是以比赛制改革为先导,促进体制改革的进程,全国排球联赛实行主客场制,这一新改革使运动员在运动场上又找回了拼搏奋进的精神。

思考题

1. 试述排球运动在不同时期的发展情况。
2. 阐述现代排球运动的特点。

第二章 排球基本技术

学习内容

本章主要学习排球技术概念、作用、分类与分析,技术动作的方法和要点、练习的目的,以及学习中易犯的错误和纠正的方法。

排球技术是在比赛规则允许的条件下所采用的各种合理击球动作和配合动作的总称。这些击球动作和配合动作是符合人体解剖学、运动生物力学原理的,符合个人特点和比赛要求的。在完成动作时,应当协调、轻松、省力,能够充分发挥人的体能、技能和特长,并能充分利用空间和时间变化。

排球技术有两种:一种是有球技术,又称击球动作,包括发球、垫球、传球、扣球和拦网等;另一种是无球技术,又称配合动作,包括各种准备姿势、移动、起跳、掩护以及前扑、滚翻、鱼跃倒地等。

排球技术主要由步法和手法组成。另外,躯干、视野和球场意识相结合,使之成为融为一体的动作。

本教材基本技术按照准备姿势、移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网来编排内容,采用主要、次要、介绍三种类型进行讲解。

第一节 准备姿势和移动

一、准备姿势和移动概述

(一) 准备姿势

(1) 准备姿势是迎接即将发生情况的身体姿势,它的作用是便于移动和击球,是一切技术的基础。

准备姿势时两脚左右、前后开立,两膝弯曲下蹲,动作幅度大小可根据不同用途而变化。稍蹲如图2-1所示,在网前准备拦网时,下蹲幅度可小,两脚可平行开立;稍蹲在后场做一般准备时,下蹲幅度小,两脚左右、前后稍开立。半蹲如图2-2所示,通常用于接发球,两脚左右开立略比肩宽,前后开立一脚,脚后跟提起,两膝弯曲并内扣,上体前倾,重心落在两脚间,两臂自然置于体前。深蹲如图2-3所示,在防守和保护中采用,而脚开立较大,两膝弯曲很多,

身体重心很低，上体稍直立，使手臂易于接近地面和倒地保护自己。



图 2-1



图 2-2



图 2-3

(2) 准备姿势教学应以半蹲教学为主，因为这将有利于其他技术的练习。教法步骤如下。

①讲解内容：准备姿势的目的和作用；半蹲准备姿势的动作方法，以及稍蹲准备姿势，半蹲准备姿势和低蹲准备姿势的相同点与区分。

②讲解示范的方法、位置与队形：准备姿势的教学采用边讲解边示范的方法，示范时既要正面示范又要侧面示范，学生成横排站立，教师处于队列正面的中央。

③组织练习：由原地做过渡到移动中做，进一步结合其他技术做。练习中教师的口令和手势指挥应密切配合，以提高练习的质量。

④纠正错误动作：可做全体纠正和个别纠正；也可二列横队面对面站立，一列先做，另一列纠正对方的动作，然后交换。

⑤准备姿势提示：要自然放松，便于与其他技术衔接，切忌紧张，把身体相对稳定和微动状态融合于动作中。准备姿势不宜单独练得太多，在基本掌握后应同其他技术结合练习。

(二) 移动

移动是使人接近球，保持好人与球的位置和占据场上的合理位置，有利于各项攻防技术的运用和战术组成。移动的步伐是根据所需距离而应用，通常有以下几种。

①滑步：来球较近，弧度较高时采用。向左方向移动时，左脚先向左迈出一步，右脚迅速跟上，保持好原准备姿势。滑步一般做一次，也可做几次。在传球、垫球、拦网时采用较多。

②交叉步：如图 2-4 所示，来球较近时采用。向左方向移动时，右脚从左脚前向左方迈出一步，左脚迅速向左方跨出一步落于右脚前面，侧移动时上体稍

先转向,结束时上体再转回,保持击球前应有的准备姿势。在防守、一传、拦网时采用较多。

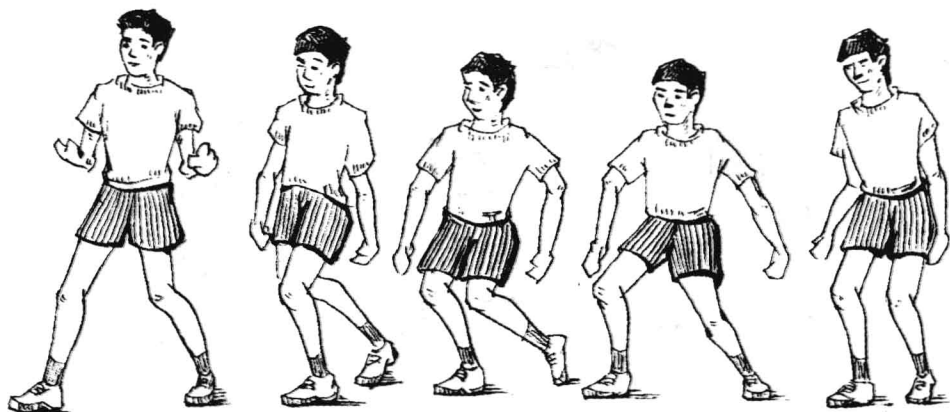


图 2-4

③跨步:如图 2-5 所示,来球较低时采用。即向移动方向跨出一大步,屈膝深,上体前倾多。跨步可向前、侧、侧前各方向,也可过渡到倒地动作。

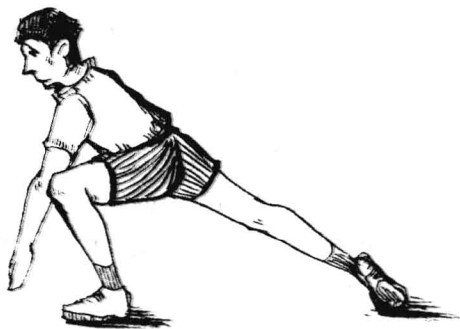


图 2-5

④跑步:离球远时采用。基本步法同熟悉的跑步,不再详述。跑步时多伴有转身和侧身跑,双臂应分开配合摆动。

无论采取何种移动都要体现快起、快停,击球前手臂稳定对准球,保持有利击球位置。

⑤移动技术应以滑步、交叉步、跨步的顺序学习,同时介绍跨跳、跑步和混合移动步法。

二、教学步骤

①讲解的内容:移动的目的和作用,移动与准备姿势的关系;移动步法的种类及其应用时机,各种移动步法的动作方法;移动中常出现的错误动作与纠正