

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



# 软式排球、沙滩排球、气排球理论与方法

主 编 于贵和

副主编 王 萍 李 磊 朱智红 王 滴

吴 卫 唐兴国 谭少丽

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

RUANSHI PAIQIU SHATANPAIQIU  
QIPAIQIU LILUN YU FANGFA



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



# 籃球 籃球 籃球

◎ 俗文化語彙

籃球 籃球 籃球

籃球 籃球 籃球

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

# 软式排球、沙滩排球、气排球理论与方法

主 编 于贵和

副主编 王 萍 李 磊 朱智红 王 滴

吴 卫 唐兴国 谭少丽

参 编 (排名不分先后)

魏富民 陈晓梅 刘 柳 杨鸿黎

吴绍奎 李 军 刘 润 罗丽萍

杨刀云 张 龙



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

软式排球、沙滩排球、气排球理论与方法/于贵和主编. —北京:北京师范大学出版社, 2008. 12  
教育部推荐教材  
ISBN 978-7-303-09752-4

I. 软… II. 于… III. 排球运动—高等学校—教材 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194276 号

---

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)  
北京新街口外大街 19 号  
邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 170 mm × 230 mm  
印 张: 12.75  
印 数: 209 千字  
印 数: 1~3 000 册  
版 次: 2009 年 2 月第 1 版  
印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷  
定 价: 20.00 元

---

责任编辑: 周光明      装帧设计: 李葆芬  
责任校对: 李 菡      责任印制: 马鸿麟

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

## 西南区体育教材教法研究会

**理 事 长** 朱国权

**副理事长** 梁 健 (红河学院)  
文格西 (西南民族大学)  
姚 鑫 (贵州师范大学)  
陈雪红 (楚雄师范学院)  
刘 炜 (贵州大学)  
郭 颂 (贵州民族学院)

**秘 书 长** 周光明 (北京师范大学出版社)

**常务副秘书长** 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

**副秘书长** 孟 刚 (贵州师范大学)  
吕金江 (曲靖师范学院)  
郭立亚 (西南大学)  
张群力 (昆明学院)  
徐 明 (西藏民族学院)  
左庆生 (遵义师范学院)  
鄢安庆 (贵阳学院)

**常务理事** 刘 莉 (曲靖师范学院)  
王洪祥 (昆明学院)  
关 辉 (楚雄师范学院)  
刘 云 (楚雄师范学院)  
王 萍 (文山师专)  
于贵和 (贵州大学)  
邱 勇 (贵州大学)  
谭 黔 (遵义师范学院)  
王亚琼 (黔南师范学院)  
夏五四 (贵州民族学院)

朱智红（临沧师专）  
李建荣（毕节学院）  
雷 斌（贵州电子职院）  
周 跃（云南昭通师专）  
肖谋远（西南民族大学）  
王 平（铜仁学院）  
汪爱平（遵义医学院）  
黄平波（凯里学院）  
党云辉（云南思茅师专）  
李 黔（六盘水师专）

## 教材编审委员会

主 任 孟 刚（兼）（贵州师范大学）  
副 主 任 王洪祥（兼）（昆明学院）  
郭 颂（兼）（贵州民族学院）  
张兴富（四川师范大学）  
朱国权（兼）（云南民族大学）  
姚 鑫（兼）（贵州师范大学）  
陈雪红（兼）（楚雄师范学院）  
吕金江（兼）（曲靖师范学院）  
于贵和（兼）（贵州大学）  
梁 健（兼）（红河学院）

# 前言

《软式排球、沙滩排球、气排球理论与方法》是体育院校排球普修课学生专业用书，是西南区(云、贵、川、渝)体育教材教法研究会(排球)材料小组根据西南地区体育院校教学计划和排球课程教学大纲的规定，结合教学现状及考核要求撰写和串编完成的。本教材总结云、贵、川、渝体育院校排球教学实践，借鉴和吸收了国内外排球先进理论和经验，着重介绍了软式排球、沙滩排球、气排球运动的项目特点，基本技、战术理论与方法。在教材编写中突出学生了解基本技术知识，掌握教学与训练方法，提高战术运用能力，熟悉竞赛规则，掌握裁判工作方法的原理。

本教材是西南区(云、贵、川、渝)体育教材教法研究会组织专家、教授、专业人员经过多次认真讨论，研究并最终编写完成的，该书由于贵和、王萍、吕磊、朱智红、王滴、吴卫、唐兴国、谭少丽、魏富民、陈晓梅、刘柳、杨鸿黎、吴绍奎、李军、刘润、罗丽萍、杨剑云、张龙等编写，统稿由于贵和完成。

本教材是北京师范大学出版社联合西南区(云、贵、川、渝)体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一，编写过程中得到了北京师范大学出版社编辑人员的悉心指导和大力支持，为此深表谢意！在编写过程中，我们还参阅了国内的有关文献、教材和专著，从中汲取了有益的思想和方法。在此，一并表示感谢。

本教材在编写过程中，无论是涉及或吸收借鉴，限于编写人员的经验与水平，难免有用而不当或错误之处，敬请同行、读者给予批评指正。

编者

2008年9月9日

# 目录

## Contents

### 第一篇 软式排球

#### 第一章 软式排球运动概述 … (1)

##### 第一节 软式排球运动的起源 与传播 …… (1)

###### 一、软式排球运动的起源 …………… (1)

###### 二、软式排球运动的传播 …………… (2)

##### 第二节 我国软式排球运动 开展的概况 …… (2)

###### 一、传入初期(1995— 1999年)…………… (2)

###### 二、发展、扩大时期(2000年 至今)…………… (3)

##### 第三节 软式排球运动的特点 …………… (4)

###### 一、安全性 …… (4)

###### 二、群众性 …… (4)

###### 三、趣味性 …… (4)

###### 四、技巧性 …… (5)

###### 五、对抗性 …… (5)

###### 六、集体性 …… (5)

###### 七、区别性 …… (5)

##### 第四节 我国开展软式排球 运动的有利因素 … (6)

###### 一、可以推动全民健身运动 深入、广泛地开展 … (6)

###### 二、适合我国体育设施的 现状 …… (6)

###### 三、促进终身体育意识、能力 和习惯的养成 …… (6)

###### 四、有利于硬式排球运动的 发展 …… (6)

### 第二章 软式排球运动基本技术 理论与方法 …… (8)

#### 第一节 准备姿势与移动 … (8)

##### 一、准备姿势 …… (8)

##### 二、移动 …… (9)

##### 三、准备姿势与移动的教学 与训练 …… (11)

#### 第二节 发球 …… (13)

##### 一、发球的概念及特点 …………… (13)

##### 二、正面下手发球 …… (14)

##### 三、侧面下手发球 …… (14)

##### 四、正面上手发球 …… (15)

##### 五、发球动作技术教学与 训练 …… (16)

#### 第三节 垫球 …… (17)

##### 一、垫球的概念及特点 …………… (17)

##### 二、正面双手垫球 …… (18)

##### 三、体侧垫球 …… (19)

##### 四、背垫球 …… (19)

##### 五、单手垫球 …… (20)



六、挡球 .....	(20)
七、垫球动作技术(接发球) 教学与训练 .....	(21)
第四节 传球 .....	(23)
一、传球的概念及特点 .....	(23)
二、正面传球 .....	(24)
三、背传 .....	(25)
四、侧传 .....	(25)
五、跳传 .....	(25)
六、传球的技术运用 .....	(26)
七、其他传球 .....	(27)
八、传球教学与训练 .....	(27)
第五节 扣球 .....	(29)
一、扣球的概念及特点 .....	(29)
二、正面扣球 .....	(29)
三、扣球动作技术教学与 训练 .....	(33)
第六节 拦网 .....	(35)
一、拦网的概念及特点 .....	(35)
二、单人拦网 .....	(35)
三、拦网动作技术教学与 训练 .....	(37)
第三章 软式排球基本战术理论 与方法 .....	(38)
第一节 六人制比赛基本战术 .....	(38)
一、阵容配备 .....	(38)
二、个人战术 .....	(40)
三、进攻战术 .....	(41)
四、防守战术 .....	(44)
第二节 四人制比赛基本战术 .....	(47)

一、接发球阵形 .....	(47)
二、接扣球防守阵形 .....	(48)
三、进攻战术 .....	(48)
第四章 软式排球竞赛规则与 裁判工作 .....	(50)
第一节 软式排球竞赛规则 简介 .....	(50)
第二节 软式排球比赛裁判员 主要工作职责与方法 .....	(52)
一、裁判员的组成 .....	(52)
二、第一裁判员的主要职责 .....	(52)
三、第二裁判员的主要职责 .....	(52)
四、司线员的主要职责 .....	(52)
五、记录员的主要职责 .....	(53)

## 第二篇 沙滩排球

第五章 沙滩排球运动状况 .....	(54)
第一节 沙滩排球运动的起源 与发展 .....	(54)
一、沙滩排球运动的起源 .....	(54)
二、沙滩排球运动的发展 .....	(55)
三、我国沙滩排球运动的发展 .....	(56)
第二节 沙滩排球运动的 技战术特点 .....	(57)
一、沙滩排球战术特点 .....	(57)

二、准备的技战术特点	(59)
三、发球技战术特点	(59)
四、接发球技战术特点	(59)
五、二传技战术特点	(59)
六、扣球技战术特点	(60)
七、防守反攻的特点	(60)
第三节 沙滩排球运动在我国学校开展的前景	(60)
<b>第六章 沙滩排球基本技术理论与方法</b>	(62)
第一节 沙滩排球的基本技术	(62)
一、准备姿势和移动	(62)
二、发球	(65)
三、垫球	(71)
四、传球	(77)
五、扣球	(79)
六、拦网	(82)
第二节 沙滩排球各项技术的运用	(83)
一、准备姿势的运用	(83)
二、移动步法的运用	(83)
三、传球技术的其他运用	(84)
四、垫球技术的运用	(84)
五、发球技术的运用	(87)
六、影响沙滩排球的自然环境因素	(87)
第三节 沙滩排球运动的教学与训练	(89)
一、沙滩排球技术教学与训练	(89)

二、沙滩排球战术教学与训练	(96)
<b>第七章 沙滩排球基本战术理论与方法</b>	(100)
第一节 沙滩排球战术概述	(100)
一、沙滩排球战术特点	(100)
二、沙滩排球战术分类	(100)
第二节 沙滩排球基本战术及运用	(101)
一、发球战术及应用	(101)
二、接发球进攻战术及其运用	(102)
三、防守反击战术及其运用	(110)
四、接拦回球并组织进攻战术	(113)
<b>第八章 沙滩排球竞赛规则与裁判工作</b>	(115)
第一节 沙滩排球竞赛的主要规则	(115)
一、运动员	(115)
二、场地与球网	(115)
三、球	(115)
四、发球	(115)
五、计分	(116)
六、触球	(116)
七、暂停、换人、交换场地	(116)
八、其他	(116)
九、参加者的权利和责任	(116)

第二节	沙滩排球裁判员的主要 工作职责与工作方法 .....	(117)
一、	沙滩排球裁判员的主要 工作职责 .....	(117)
二、	裁判员的工作方法 及其配合 .....	(119)
第三节	沙滩排球比赛的场地 与器材设施 .....	(122)
一、	比赛场地 .....	(122)
二、	器材设施 .....	(123)
<b>第三篇 气排球</b>		
第九章	气排球运动概况 ..	(125)
第一节	气排球运动的起源 与发展 .....	(125)
第二节	气排球运动的特点 .....	(126)
一、	好学易懂普及快 ..	(126)
二、	健身娱乐价值高 ..	(126)
三、	技术全面有特色 ..	(127)
四、	具有集体性和对抗性 .....	(127)
五、	竞赛难度小趣味性强 .....	(127)
第三节	气排球运动的发展 趋势 .....	(127)
一、	参与对象持续扩大 .....	(128)
二、	竞技性逐步增强 ..	(128)
三、	形式丰富多彩 .....	(128)
第十章	气排球基本技术理论 与方法 .....	(130)
第一节	气排球技术概述 .....	(130)

第二节	气排球运动技术分析 与运用 .....	(131)
一、	准备姿势 .....	(131)
二、	移动 .....	(133)
三、	发球 .....	(136)
四、	防守击球 .....	(139)
五、	二传击球 .....	(140)
六、	扣球 .....	(142)
七、	拦网 .....	(145)
第三节	气排球运动教学与 训练 .....	(147)
一、	气排球技术教学与训练 .....	(147)
二、	气排球战术教学与训练 .....	(152)
第十一章	气排球基本战术理论 与方法 .....	(156)
第一节	气排球战术简介 .....	(156)
一、	气排球战术概念 ..	(156)
二、	气排球战术分类 ..	(157)
三、	气排球战术指导思想 .....	(157)
四、	气排球战术意识 ..	(157)
五、	战术与技术的关系 .....	(158)
六、	个人战术与集体战术的 关系 .....	(158)
七、	进攻与防守的关系 .....	(159)
八、	进攻战术系统 .....	(159)
第二节	气排球阵容配备 .....	(159)
一、	阵容配备形式 .....	(159)

二、阵容配备优缺点 … (160)	一、气排球比赛场地与器材设施 …… (176)
三、阵容配备时应注意的问题 …… (160)	二、比赛特性与方法 … (179)
四、交换位置 …… (160)	三、比赛参加者 …… (180)
第三节 气排球个人战术意识 …… (161)	四、发球 …… (180)
一、发球的个人战术 … (161)	五、场上队员位置 …… (181)
二、一传个人战术 …… (162)	六、比赛中的击球 …… (181)
三、二传个人战术 …… (162)	七、球网附近的球 …… (182)
四、扣球个人战术 …… (163)	八、球网附近的队员 … (182)
五、拦网个人战术 …… (164)	九、进攻性击球 …… (183)
六、防守个人战术 …… (165)	十、拦网 …… (183)
第四节 气排球进攻阵形与进攻打法 …… (166)	十一、界内、外球的规定 …… (184)
一、进攻阵形 …… (166)	十二、正常比赛间断 … (184)
二、进攻战术打法 …… (167)	十三、例外比赛间断 … (184)
第五节 气排球进攻战术 …… (168)	十四、局间休息与交换场区 …… (185)
一、接发球及其进攻系统(一攻) …… (168)	十五、延误比赛与裁判办法 …… (185)
二、接扣球及其进攻系统(反攻) …… (170)	十六、不良行为犯规 … (185)
三、接拦回球及其进攻系统(保攻) …… (173)	第二节 气排球裁判员主要工作职责与工作方 法 …… (186)
四、接无攻球及其进攻系统(推攻) …… (174)	一、裁判员的组成及其 主要职责 …… (186)
第十二章 气排球竞赛规则与裁判工作 …… (176)	二、裁判员的工作方法 及其配合 …… (187)
第一节 气排球竞赛主要规则 …… (176)	参考文献 …… (190)

# 第一篇 软式排球

## 第一章 软式排球运动概述



### 本章要点

本章共四节，主要介绍了软式排球运动的起源与传播，我国软式排球运动的开展现状，软式排球运动的特点，以及我国开展软式排球运动的有利因素等。

### 第一节 软式排球运动的起源与传播

#### 一、软式排球运动的起源

软式排球运动于20世纪80年代初在日本山梨县诞生，作为排球家族的新成员，其历史并不长，开始只是作为家庭成员和中老年人健身、娱乐的体育活动项目，随后流传到日本其他地方。

当时排球运动已经成为人们喜闻乐见的现代运动项目之一。但由于球速太快，球体较硬，技术难度较大，排球运动高技巧性的特点越来越明显，群众参与其运动必须建立在熟练、准确、细腻的运动技术之上，所以在一定程度上妨碍了排球运动的普及和作为健身手段在群众中的运用。在这样的背景下，日本在20世纪80年代推出了球体柔软、体积大、质量轻、飞行速度较慢的软式排球，受到了不同年龄、不同层次爱好者的极大欢迎。

软式排球由柔软的橡胶制成。成人组用球重 $210 \pm 10$ 克，圆周长 $78 \pm 1$ 厘米；儿童组用球重 $150 \pm 15$ 克，圆周长 $66 \pm 1$ 厘米；场地长13.4米，宽6.1米，网高2米。比赛时，双方场上队员均为4人，比赛分家庭组和年龄组两种。家庭组由从家庭中选出的成人男、女各1名和儿童2名组成。年龄组分金、银、铜3个级别组：铜组由30~39岁的男、女各1名及40~49岁的

男、女各1名组成；银组由40~49岁的男、女各1名及50~59岁的男、女各1名组成；金组由50岁以上男、女各2名组成。比赛采用三局二胜制，顺时针轮转发球，后场上位置无限制，4名队员都可参与拦网及网前扣球，但家庭组的成人在后排时不得进入前场区扣球及拦网。任何队员都不能扣、拦发球，不能过网拦球。比赛采用每球得分制，最高分限为17分。

## 二、软式排球运动的传播

软式排球在日本问世后，1988年2月，日本排球协会制定了软式排球竞赛规则，同年8月，在神奈川县举行了第一届全日软式排球学习班，10月，在山梨县举行了全日本“家庭软式排球比赛”。1989年4月，日本正式出版了第一本《软式排球竞赛规则》，同月，日本全国各都、道、府、县分别举行了家庭组软式排球比赛，同年，日本排协从全国选出三所小学进行软式排球教学实验。1990年4月，日本软式排球协会成立，归属于日本排球协会，7月，日本举行了第一届全国软式排球家庭大会。1992年2月，日本软式排球小学组的比赛与成人组分开，取名为“小软式排球”，4月，日本文部省表示支持将软式排球运动引入日本小学课堂。此后，软式排球成为了中小学体育课的一项教学内容，并且在高校女生中也得到广泛开展。1993年4月，日本沙滩排球及软式排球协会单独成立。1994年2月，日本对软式排球规则进行了修改，并于8月举行了第五届全国软式排球家庭大会，且在山梨县举行了第二届分龄组比赛。同年10月，日本派出了30人的软式排球代表团到美国进行访问，由此开始向全世界传播、推广软式排球运动。欧美及亚洲的一些国家相继开展了软式排球活动。

## 第二节 我国软式排球运动开展的概况

### 一、传入初期(1995—1999年)

1995年，北京体育大学将软式排球引入我国，同年5月，北京体育大学教职工软式排球比赛成为我国历史上第一次软式排球比赛，1995年11月，天津体育学院也举办了软式排球比赛。1996年，中国排协在《中国排球事业2001年计划纲要》五年内应完成的十大任务中提出：“要通过开展软式排球激发青少年对排球运动的兴趣，并把软式排球发展成为全民健身和娱乐的基本构成单元，在全国开展和普及这项运动。”这是我国第一次将软式排球列入有关文件并作为计划纲要来实施开展这项运动。为了适应和配合软式排球运动开展的需要，原国家体委参照日本软式排球规则制定了我国的第一部软

式排球竞赛规则。原国家体委排球处处长高沈阳宣布“中国排协将大力开展沙滩排球和软式排球活动，以吸引广大青少年投入其中”。同年12月，原国家体委科教司在成都体育学院举行的全民健身活动创编、引进项目表演与研讨会上，指定软式排球为重点推广项目。此后，中国的软式排球运动有了很大的发展。1997年，北京西城区顺城街小学、北京第31中先后开展了软式排球活动。1998年4月在北京第31中召开了软式排球现场会，得到了《中国青年报》、中央人民广播电台、北京电视台等多家新闻媒体的连续报道。1998年下半年，原国家体委排管中心青少年部正式担负起了全国软式排球的推广工作，国内部分省市一些大专院校也开展了软式排球活动。江苏、山东、河北、福建、重庆、上海、内蒙古等省、市、自治区的软式排球活动都有了一定的发展，举办了不同规模和层次的软式排球比赛活动。火车头体协还成立了我国第一个软式排球协会。尽管软式排球难度小、少伤害、娱乐性强、健身价值高，老少皆宜，得到了国人的接受和喜爱，但我国在软式排球的组织管理、媒体宣传、企业介入、理论研究等方面投入力度还不够，限制了软式排球在我国快速发展。从1995年到1999年这一时间段，是软式排球在我国传播、发展的初始时期。

## 二、发展、扩大时期(2000年至今)

1999年是软式排球在中国发展的重要一年。10月国家体育总局排管中心成立了“全国推广软式排球领导小组”，标志着中国软式排球进入了有组织、有计划的发展时期。在我国软式排球运动引入初期，使用的是日本充气式软式排球。1996年天津利生体育用品厂生产类似仿制品的充气式软式排球，但充气式排球既轻又飘，反弹力强，不易控制，还存在质量标准不一等原因，充气压力过大时球体容易变形，而在欧美，如美国、意大利、加拿大等国家开展的软式排球活动使用的是免充气的软式排球。为此，北京东方永林科技发展有限公司历经两年研制，通过对充气式和免充气式的软式排球进行比较研究，于1999年5月推出了“永林牌”121免充气式软式排球，立即得到了认可和好评并获国家专利。12月中国排协正式下发了《中国排球协会关于在全国进一步推广软式排球运动的意见》的文件，该《意见》在组织管理方面对在全国进一步推广软式排球运动起到指导性的促进作用，标志着我国软式排球的推广工作正式全面启动，中国软式排球运动进入全面发展阶段。同时，北京东方永林科技发展有限公司赞助了中国排球协会软式排球推广活动，其活动安排为：2000—2002年每年各举办一届“永林杯”全国青少年、全国大学生、全国中老年软式排球锦标赛。2000年，排管中心主办了青少年、大学生和中老年3个全国“永林杯”软式排球锦标赛，开办了两个全国培训班。这也是由国

家主管部门主办的大规模全国性比赛，它对软式排球运动在我国的开展产生了积极影响。在此基础上，辽宁、北京、山东等省市举办了大、中、小学生和成人软式排球比赛。2000年以来全国各省(市、自治区)教育厅(委)组织了各级各类培训班，受训的体育教师、教练员、体育骨干已逾万人。

2000年11月，教育部颁布了新修订的九年义务教育《体育与健康》教学大纲，软式排球被列入了中小学体育教学的正式教学内容，这说明将有更多的青少年加入到软式排球运动中来，为软式排球运动的发展提供强大的生命力和广阔的发展空间，软式排球运动人口的增长将有一个更大的突破。2001年，软式排球的推广工作，加大了推广力度，提高了活动质量，加强了计划性，推广活动以贯彻新大纲为目的，推动了软式排球在大、中、小学学校的开展。2001年以后，在各级政府的大力支持下，软式排球运动在中国逐渐发展，已进入推广、普及阶段。

### 第三节 软式排球运动的特点

#### 一、安全性

软式排球球体柔软，由较柔软的橡胶或海绵制成，手感好、少伤害，安全性高。击球时手臂没有疼痛感，若打在身上也无大碍，玩起来有安全感，消除了硬式排球对少年儿童、女生、中老年人造成的恐惧心理。

#### 二、群众性

软式排球的质量轻，球体柔软，反弹力低，飞行速度慢，基本动作和规则较容易掌握，所以较少受性别、年龄、体质、技术水平的限制，即使没有排球技术基础的人同样可以参与活动。另外，它对场地、设施的要求不高，活动比较容易开展，深受不同年龄、不同层次群众的喜爱，有较为广泛的群众基础。

#### 三、趣味性

趣味性是集体体育项目共同的显著特征。首先，软式排球是一个以娱乐健身为目的、扩大排球运动人口、达到终身体育锻炼为目标的运动项目。参与者没有任何外来的压力，可以轻松、自由、平等地参与活动，使其活跃起来的心理功能得到发挥，获得自由表现的机会，把注意力集中于活动过程的乐趣上，让参与者拥有一个轻松愉快的心境。其次，软式排球对参加者的技战术水平要求不高，稍有一点排球基础的人也能很容易加入到软式排球的比赛中去。软式排球比赛是隔网进行，双方没有身体接触，球体柔软，飞行速



度慢，比赛来回球次数多，参与者不易受伤，所以观赏性和趣味性较强，是人们娱乐、休闲的理想方式。

#### 四、技巧性

在软式排球比赛中，任何队员都要参与防守和进攻，因此每一个队员都必须掌握各项软式排球技术。比赛时又具有球不能落地以及必须将球击出而不能持住，同一名队员不得连续击球两次，每队击球次数不能超过三次等特点。所以软式排球运动又具有一定的难度，这些特点能够激发参与者的活动兴趣，促使他们研究软式排球技战术，想方设法把球打好，满足了参与者身体和精神的双重需求。

#### 五、对抗性

与其他体育活动一样，软式排球运动也有对抗性。体育比赛的对抗是一种强者的竞争，要求身体条件好，体能突出，专项技、战术水平好的人才可能在对抗中取胜。软式排球活动虽然其方式有较大的变通性，但结果一般也是以一方获胜而告终。软式排球活动内容多种多样，对抗形式也是多种多样的，如传球比赛、发球比赛及多种形式的各种对抗比赛等。软式排球的这种对抗性，可以使弱者有成功获胜的可能，给强者提出新的挑战，只要全力以赴，参与者都有取胜的希望，都能在软式排球活动中更好地挖掘自己的潜力。

#### 六、集体性

软式排球运动是从6人制硬式排球运动衍变而来的，还保留着硬式排球运动的基本特点。软式排球比赛是集体比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法发挥战术的作用。水平越高的队，集体配合就越严密。

#### 七、区别性

软式排球源于硬式排球，但在球体规格、比赛场地大小、竞赛规则、击球技术等方面都稍有区别。软式排球由柔软的橡胶制成，分为充气式和免充气式，颜色多种多样。比赛分为A制和B制。击球技术方面，由于软式排球最大的特点是“软”，球速慢，在击球技术动作上必然也有不同的要求：其一，软式排球球体大且软，球接触手后，球体表面内陷，容易把握击球部位，加之质量轻，便于协调发力，把握用力方向；其二，软式排球飞行速度慢，而且球在长距离飞行后出现突然下沉，所以垫球判断时，应比硬式排球的运动落点距离适当提前，垫球时手臂上抬力量要稍大；其三，软式排球的上手传球技术较容易掌握，比室内排球的上手传球手型稍大，只需将手型摆好，自