

高等学校普通体育课教学参考书

排球

《高等学校普通体育课教学参考书》

排球编写组

高等教育出版社

高等学校普通体育课教学参考书

排球

《高等学校普通体育课教学参考书》

排球编写组

高等教育出版社

本书原由人民教育出版社出版。1983年3月9日，上级同意恢复“高等教育出版社”；本书今后改用高等教育出版社名义继续印行。

高等学校普通体育课教学参考书

排 球

《高等学校普通体育课教学参考书》

排球编写组

*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷三厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 1.75 页 字数 42,000

1979 年 10 月第 1 版 1985 年 5 月第 4 次印刷

印数 50,661—60,060

书号 8010·012 定价 0.25 元

目 录

一、排球运动的特点及锻炼身体的价值.....	1
二、排球教材内容及基本技术、战术简介.....	3
(一)准备姿势和移动.....	3
(二)传球.....	11
(三)发球.....	26
(四)扣球.....	31
(五)拦网.....	38
(六)战术.....	41
三、排球比赛方法和规则简介.....	48

一、排球运动的特点及 锻炼身体的价值

排球运动在我国开展已有较长的历史,远在1905年我国已有了排球活动;最早的排球比赛,场上每队有16人,站成四排,每排四人,故称为排球。但随着运动技术水平与战术的发展,逐渐改变为12人制、9人制与6人制的排球比赛。

在解放前的国民党反动政府统治时期,广大劳动人民,过着吃不饱穿不暖的困苦生活,根本谈不上参加体育运动的权利。故排球运动虽然在我国已有四十多年历史,但与其它体育运动项目一样,发展十分缓慢,运动技术水平也很低,而且只局限于少数人的活动,根本没有什么群众基础。

解放后,在党中央和毛泽东同志的关怀下,我国体育事业得到蓬勃发展,特别是在1952年以来,由于毛泽东同志“发展体育运动,增强人民体质”的题词,指明了发展我国社会主义体育事业的正确道路。全国广大城市与农村越来越多的工农兵和青少年参加排球活动,群众性的排球运动得到很大的发展,成为我国广大人民群众所喜爱的运动项目之一。

由于排球的基本技术不太难学,比赛规则和场地设备也比较简单,所以是一项比较容易开展的体育项目。

排球运动不受年龄性别的限制,甚至男女老少都可以在一起打球,队员的职责明确,每个人都可以根据自己的体力来掌握运动量,因此它可以吸引更多的群众来参加这项体育活动。

在高等学校,排球也是很受学生喜爱的体育项目。学生不仅

组织各种规模的排球比赛，在课外活动、课间休息的时间，也经常几个人或十几个人围上圆圈，打排球。因此，在《高等学校普通体育课教学大纲》中规定：“球类教材，男生编选了篮球、排球、足球，各校必须选定两项。”许多学校因为场地的限制，以及男女生合班上课的方便，不少学校选排球做为体育课的教学内容，深受同学们的欢迎。

解放二十多年来，排球运动在我国已经具有广泛的群众基础，在党的培养与关怀下，广大排球运动员、教练员在国内外的比赛中，结合我国的具体情况与特点，总结了一套自己的打法，取得了较好的成绩，对普及与提高我国的排球运动水平作出了不少贡献。但随着当前世界排球运动发展的需要，我们还需加快步伐，大干快上，迅速提高，努力攀登世界高峰。

由于排球是两队隔网进行比赛，而规则又规定每人必须轮转位置，因此要求每个队员要有一定的时间与空间概念，要掌握进攻与防守的技术，随时能作出移动、跑动、跳跃、摔救、滚翻等各种不同的技术动作。这些动作，对于发展身体各器官机能，增强体质，促进健康，锻炼人们的灵敏、弹跳、速度、力量，以及耐力等身体素质，都起着良好的作用，同时还可以培养团结协作的集体主义精神，以及勇敢、顽强、果断与克服困难的作风。

二、排球教材内容及基本技术、战术简介

(一) 准备姿势和移动

准备姿势和移动是排球运动中发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术的基础。在排球比赛中，任何技术的应用都离不开准备姿势和移动。因为任何技术、战术都是从准备姿势和移动开始的。

准备姿势的重心高低，可以根据场上球的变化而改变。就其动作形式可分为稍蹲、半蹲和全蹲三种，而半蹲准备姿势是基本姿势。移动的步法很多，基本上是一步、二步、跨步和跑步移动，而近距离的一、二步移动是主要的。

准备姿势

动作要领

1. 半蹲准备姿势：两脚开立，比髋关节稍宽，两脚稍内转，前脚掌内侧着地，脚跟稍提起。站在4、5号位的队员，左脚在前；站在1、2号位的队员，右脚在前；站在3、6号位的队员，两脚尖平行（图一）。两腿弯曲，大、小腿成 90° — 95° 夹角，两膝内扣，膝前与地面的垂线在脚尖之前。上体前倾，上体与大腿的夹角约为 100° — 110° ，含胸收腹，两肩前探超出膝关节，身体重心下降，放在两脚之



图 一

间, 上体放松, 两眼注视球, 两脚保持微动状态, 两臂自然屈肘, 放在胸腹之间(图二)。

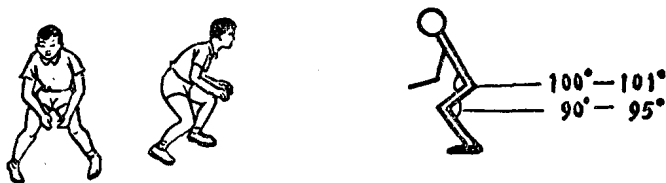


图 二

由于半蹲姿势身体重心低, 上体前倾, 可使起动迅速, 特别是两大拇趾扣地发力, 其中任何一脚起动都不受方向的影响, 便于向前和向左、右方向移动。在排球比赛中来球多在身体的前方和左右两侧, 因此, 平行式半蹲姿势是被认为比较好的一种准备姿势。

2. 稍蹲准备姿势: 稍蹲准备姿势与半蹲准备姿势基本相同, 只是两膝和躯干弯曲程度较小, 两脚稍前后开立, 两手放在胸腹之前, 两脚保持微动, 身体自然放松(图三)。



图 三



图 四

3. 全蹲准备姿势: 全蹲准备姿势与半蹲准备姿势基本相同, 只是两腿弯曲程度较大, 髋关节低于膝关节, 两脚稍前后开立, 两手放在膝前, 上体前倾(图四)。

全蹲姿势是来球低而远时, 所采用的低重心准备姿势, 便利身体能够做“低、跨、插”的动作。“低”是指准备姿势的身体重心要低; “跨”是指通过身体移动跨步, 对准来球或接近来球; “插”是指胳膊要插入来球与地面之间, 将球垫起。

准备姿势的身体重心低,这有利于迅速移动跨步,有利于将胳膊插入球底,使球能向上垫起,便于组织进攻。如果准备姿势重心过高,这会影响移动的速度和垫球的效果。因为当判断好了来球方向,再下降身体重心去垫球,时间往往来不及,造成人未到,而球先落地的现象。

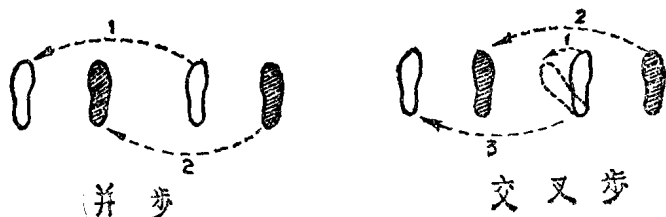
移动

在排球比赛过程中,很多动作都要在移动后来完成。由于球飞行的速度和路线不同,所以除了正确的判断和做好准备姿势外,必须通过快速移动,使身体接近来球,并处于合适的位置,然后作出各种相应的击球动作。根据来球的不同情况,可以采用一步移动、二步移动、跨步移动和跑步移动。

动作要领

1. 一步移动:当来球距离身体较近,一般在一米左右时,采用这种方法。一步移动包括并步法和上步法。用并步法向前移动时,前脚先迈出一大步,同时后脚蹬地,当前脚落地时,后脚迅速并上成准备姿势。向左、右移动时,同侧脚先向侧迈出一大步,动作要领同前。用上步法向前移动时,前脚向前迈出一大步,后脚蹬地并向前迈出一大步(原左脚在前的,变为右脚在前),站成准备姿势。向左、右上步,同侧脚迈出一大步,动作要领同前。

2. 两步移动:当来球距离身体较远,用一步法不能接球时,可用两步法移动。向前移动时,后脚向前跨出一大步,前脚接着向前迈



图五

出一步，站成准备姿势。若向两侧移动，可用交叉步。如向左移动，左脚用力外转，身体稍向左转，右脚接着向左侧迈出一步，然后左脚再向左跨出一步，同时身体向来球方向，保持准备姿势。向右移动时，动作相反(图五)。

3. 跨步移动: 当球距身体在一两步之间，而且较低和速度较快时，可采用跨步移动。移动时，后脚用力蹬地，前脚向前或向侧前方跨出一大步。前腿的膝部要深蹲，上体前倾，重心移至前脚上，胸部几乎贴近大腿，臀部下降，后腿自然伸直或随着重心前移而跟着上步(图六)。



图 六

4. 跑步移动: 当球的落点距身体很远，采用其他移动步法不能接球时，可用跑步移动。跑步时，两臂应用力摆动，以加快速度，并逐步降低重心去接近球。如果球在身后，应边跑动边转身，争取用最快速度跑至球的落点，以便作出相应的动作去击球。

练习方法

1. 看手势做动作: 全班对面站成二列横队，相距5米。教师向上举手时，学生直立；向前平举时，学生做半蹲准备姿势；手向下时，学生下蹲摸地；再向前平举时，学生迅速做好半蹲准备姿势。如此反复进行，教师要随时纠正姿势。

2. 队形同上，原地纵跳三次，立即做好半蹲准备姿势。

3. 队形同上，原地俯卧撑三次，迅速收腹，收腿起立，成半蹲准备姿势。

4. 队形同上，原地仰卧起坐三次(最好在体操垫子上做)，立即起立成半蹲准备姿势。

5. 学生手拉手，面向内站成圆圈，每人做半蹲的准备姿势，按教师手势做顺时针或逆时针方向的快速蹲撑跳跃移动。教师手势突停时，学生立即放开手，并在原地做好半蹲准备姿势。

6. 全班站成二列横队，做半蹲姿势。教师向空中抛球，学生迅速向前移动；在球下落时，如教师接着，学生即迅速向后移动；如球直接落地，学生则做全蹲准备姿势。

7. 二人一组，相距 3—4 米，面对站立，一人在原地做半蹲准备姿势，两脚原地移动同时接住另一人抛来的球，然后再传出去。练习一段时间后相互轮换。

8. 二人一组，做好半蹲准备姿势，做互相摸背游戏。要求始终保持低姿势移动，方向不限，以摸到对方的背为胜利。

9. 教师在前面做各种移动步法示范动作，学生跟着做各种移动步法练习。

10. 成二列横队，做低姿势的左、右一步和二步移动，由慢到快。改变方向时，动作要快。

11. 站成一路纵队，成半蹲准备姿势，在相距一米的二条线间作快速左右移动。用并步、交叉步进行。

12. 护球游戏：场上画直径 2 米和 10 米的二个同心圆，小圈中间放一排球。游戏开始时，站在小圈外的两个队员在小圈外移动防守；站在大圈上的队员用两个排球互相传球（用篮球的传球方法），并寻找机会用球击打小圈里的球（图七）。如球被打中，击球人与防守人互换，要求击球时只准用地滚球。图中“○”表示击球学生。

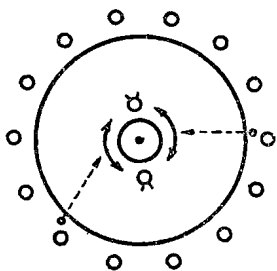


图 七

13. 分人数相等二组，在球场两端线处站成一路纵队。场上分别置一定距离的六个实心球，由排头开始向斜前方做徒手移动垫球练习。要求以正确的移动动作完成，最后一步身体要正对实心球（图八）。

14. 摸线移动练习：分成二列横队，站在球场底线后面，分组

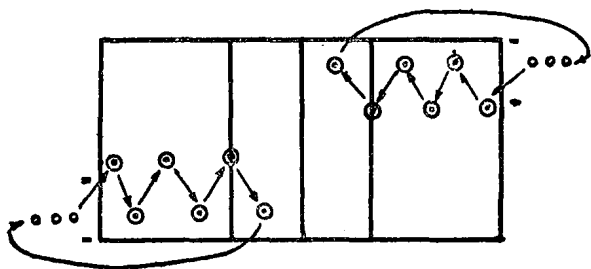


图 八

进行前后或左右移动。

例如：(1) 由底线到三米线做一次往返移动(图九)。

(2) 由底线到三米线做二次往返移动(图十)。

(3) 由底线到三米线,再往返到底线;然后再由底线到中线折回到三米线,又从三米线往返到中线的移动(图十一)。

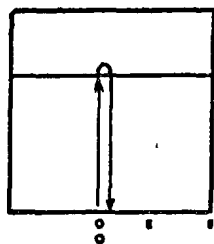


图 九

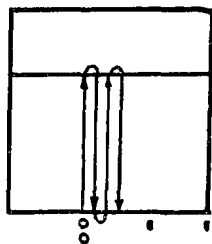


图 十

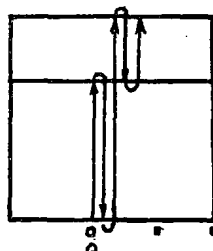


图 十一

(4) 由底线到三米线,又往返到底线;再从底线到中线折回到三米线,然后再由三米线越过中线到对面场上的三米线又

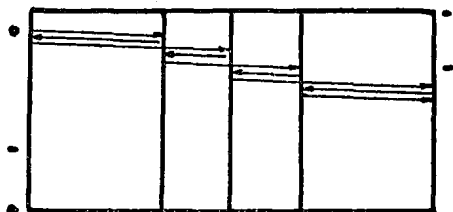


图 十二

折回到中线；再由中线移动到底线，又折回三米线；然后又再由三米线直至底线止(图十二)。

以上三种往返快速移动练习，要求在练习时不能只求速度，而且应该在队员手碰线时变方向的刹那间步法要正确，身体重心要低，始终保持在低姿水平移动。

15. 摸球移动练习：

(1) 分成人数相等二组，排成纵队，站在排球场的三米线端，依次进行左右移动摸球(图十三)。

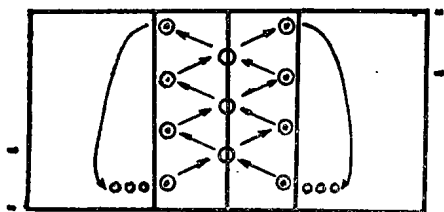


图 十三

(2) 分成人数相等二组，站在底线上，依次进行左右移动摸球(图十四)。

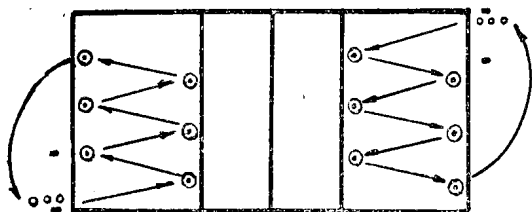


图 十四

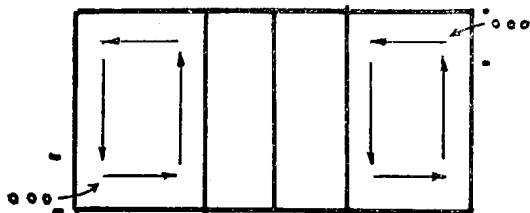


图 十五

16. 沿线移动练习: 分成人数相等二组, 站在发球区上, 依次进行前后左右移动(图十五)。

17. 绕球移动练习: 在排球场上用球摆成各种图形, 练习各种步法(图十六)。

(1) 按路线绕球快跑。

(2) 学生面向球网, 按路线, 用侧滑步、交叉步、跑步、后退步移动。

(3) 按以上方法跑到每个球时, 用小快步绕球移动一周。

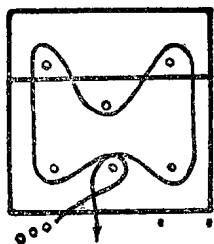


图 十六

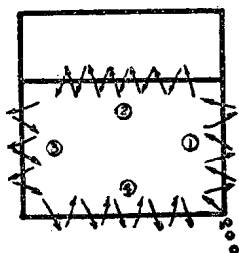


图 十七

18. 跨线移动练习: 在排球场上做跨线的一步、二步移动步法练习(图十七)。

- ① 向侧前方的左右移动;
- ② 向前向后的移动;
- ③ 向侧后退步的左右移动;
- ④ 向前向后的移动。

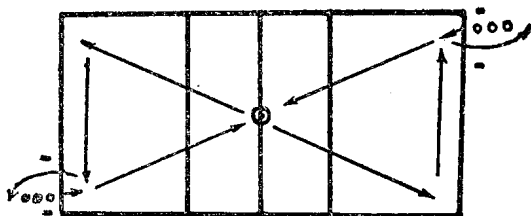


图 十八

19. 分成人数相等二组,各站在两边场地的发球区附近,进行向前、向后、向右移动的接力赛(图十八)。

易犯错误与纠正方法

1. 初学时,易犯的错误是:两脚成外八字站立,踏地太死,两脚之间的距离过大或过小,全脚着地,起动慢。

纠正方法:可用前脚掌着地的小碎步快速左右、前后原地移动,进行改正。

2. 初学时,容易犯臀部后坐、重心靠后、身体过于紧张等毛病。

纠正方法:教师可多进行示范讲解,使学生建立正确的动作概念,并可多采用低重心的摸线移动练习,反复体会其动作要领。

(二) 传球

传球是排球运动中最基本的技术,初学排球一般都是从练习传球开始的。传球的种类很多,但是正面双手上手传球是最基本的,只有打好这一技术基础,才能进一步掌握和运用其他各种传球技术。

双手上手传球

双手上手传球,控制球的面较大,手和全身动作容易协调配合,传球的准确性和稳定性较高。自接发球和接扣球采用垫球技术以后,双手上手传球主要用于第二传。在接发球组织第一次进攻和接扣球组织反攻中,双手上手球是起着串联和纽带作用,它是组织各种进攻战术的基础。不掌握这种传球技术,也就难于进行战术配合。

动作要领

传球前迅速移动到传球位置。当球将要到脸的前上方时,两手要主动迎球。两手在脸前成半圆形,手腕后仰(图十九-(1)、(2)、

(3)),两拇指向后上方成八字形并与球的后下部接触,拇指、食指、中指承担球的压力(图十九-4),无名指和小指帮助控制球。手指与球接触的部位要适当。击球点在脸前约一个球的距离之内。在接触球的瞬间,手指和手腕应紧张地控制着球,利用手指、手腕的弹力、伸臂和身体协调用力将球传出(图二十)。

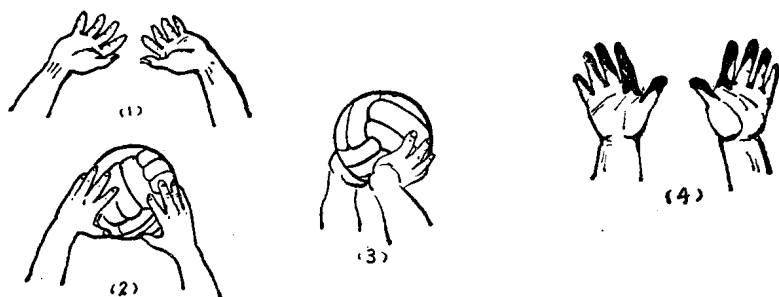


图 十九

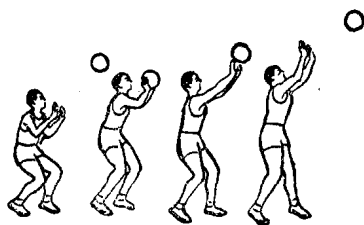


图 二十

根据传球技术动作的特点,在教学训练中应抓住下列主要环节:

1. 移动选位: 在判断好来球的方向和落点后,应迅速移动到接球位置,身体对准来球,做好传球准备姿势。

2. 合理的击球点: 传球的击球点一般应保持在脸前一球左右的距离内。传球时,身体转向传出的方向,两眼看着传出的球和传出球的方向,这样才便于发挥全身及臂和腕的协调力量,容易控制球,达到预期的目的。

3. 手型与触球部位: 正确的手型是两手成半圆形,十指全能

与球体吻合。触球一般是在球体的后下方,手指触球时要做到3、2、1、0.5,即由拇指、食指、中指负担球的压力,无名指及小指控制球。除拇指全指触球外,食指三关节触球,简称“3”,中指上二关节触球,简称“2”,无名指一个关节触球,简称“1”,小指关节的一半触球,简称“0.5”。

4. 全身协调力量:传球时身体的协调用力很重要。至于用力的大小,要根据传球的距离而定。在一般情况下,短距离的传球是靠伸臂和手指的弹力将球传出;而在长传时,则要全身用力。全身用力顺序应是由下而上,即在传球准备姿势的基础上,先两脚蹬地,膝关节近于伸直,髋关节稍展,上体直立,含胸,两手在脸前和球接触,利用伸臂压腕动作传球,最后手指离球。球离手后,两臂要伸直,伴送球出手,整个动作要做得自然协调。

练习方法

1. 全班站成二列横队,徒手练习传球的模仿动作。
2. 二人一组,做好传球的准备姿势,用实心球做传接球练习。主要体会手型和手臂动作。
3. 二人一组,对传接实心球,练习传球时的出手动作。
4. 双手持球,用手腕轻传,体会正确手型。
5. 一人一球,自传练习,要求传一次低球和一次高球,体会控制球的动作。
6. 一人在固定位置向前、后、左、右抛球,另一人移动取位,将球传到位。
7. 两人一组,进行短距离传球。要求做好传球前的正确准备姿势。
8. 对墙传球,主要体会传球手型、出手动作、击球部位和身体协调力量。
9. 站成圆圈传球,接球人向侧传球,将球传给旁边的人(图