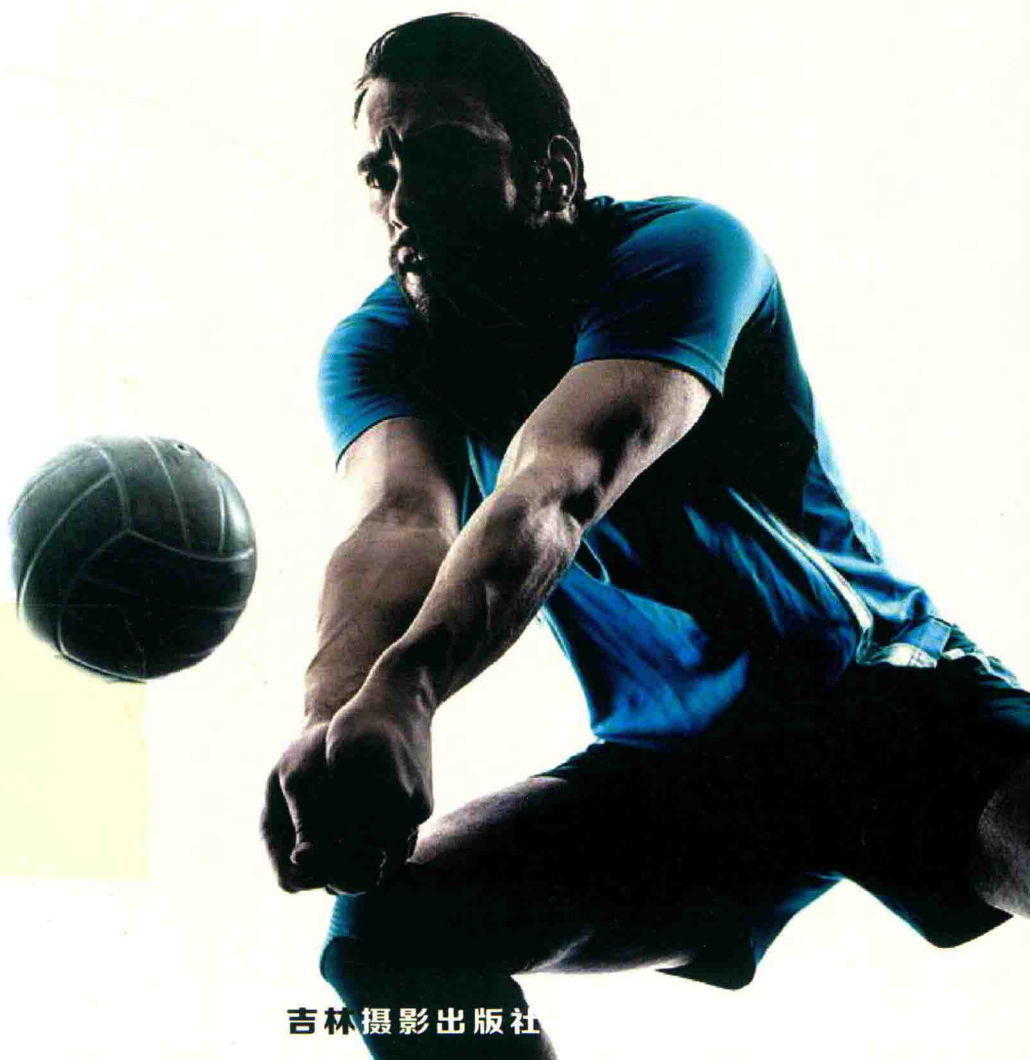


专业教练示范指导 重点难点解析

排球

运 / 动 / 训 / 练 / 与 / 指 / 导

刘文学 李凤丽 编著



吉林摄影出版社

专业教练示范指导 重点难点解析

排球

运 / 动 / 训 / 练 / 与 / 指 / 导

刘文学 李凤丽 编著



吉林摄影出版社

长春

图书在版编目(C I P)数据

排球运动训练与指导 / 刘文学, 李凤丽编著. -- 长春 : 吉林摄影出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5498-2966-8

I. ①排… II. ①刘… ②李… 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(2017)第 003333 号

排球运动训练与指导

PAIQIU YUNDONG XUNLIAN YU ZHIDAO

编 著	刘文学 李凤丽
出 版 人	孙洪军
责任编辑	李乡状
封面设计	圣泽文化
美术编辑	圣泽文化
开 本	710mm × 1000mm 1/16
字 数	120 千字
印 张	14
印 数	1—3000 册
版 次	2017 年 1 月第 1 版
印 次	2017 年 5 月第 1 次印刷
出 版	吉林摄影出版社
发 行	吉林摄影出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编:130062
电 话	总编办:0431-86012616 发行科:0431-86012828
网 址	www.jlscbs.net
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5498-2966-8 定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

目 录

第一章 排球运动的起源与发展

第一节 概述	2
第二节 起源	3
第三节 发展	5
一、球的发展	5
二、排球比赛的发展	8
三、排球在世界上的发展	11
四、排球在我国的发展	13

第二章 排球技术的发展

第一节 球风与流派	18
-----------------	----

第二节 新式排球的兴起	21
一、软式排球	21
二、沙滩排球	23
三、气排球	26
四、妈妈排球	27
五、小排球	28
六、墙排球	28
七、雪地排球	29
八、坐式排球	29
九、站式排球	29
十、盲人排球	30

第三章 排球比赛的设施与规则

第一节 场地设备要求	33
一、比赛场地的区域划分	33
二、比赛场地的要求	34
三、比赛的器材与设备	35
四、比赛中的其他规定	36
第二节 比赛规则	37
一、简单介绍	37

二、一般规则	38
三、发球	38
四、得分	39
五、自由人	39
六、教练与换人	40
七、运动员在场上的位置	40
八、网下穿越	41
九、触网	41
十、进攻性击球	41
十一、拦网	42
十二、比赛中的击球	42
十三、其他规则	43
第三节 比赛参与者的基本权力和要求	44
一、队长	44
二、教练员	45
三、队员的替换	45
四、比赛间断	46
五、延误比赛	46
六、不良行为	47

第四节 规则的作用与形成	48
一、规则的作用	48
二、规则的形成	49
第五节 执行规则的基本原则	51
一、使比赛在良好和公正的条件下进行	51
二、使比赛更具观赏性	52
三、加强裁判员之间的协作	52
第六节 裁判员之间的配合	53
一、第一裁判员与第二裁判员之间的配合 ...	53
二、第一裁判员与记录员之间的配合	55
三、第一裁判员与司线员之间的配合	56
四、第二裁判员和记录员之间的配合	57
五、第二裁判员与司线员之间的配合	58
六、司线员之间的配合	58
第四章 排球基本技术	
第一节 发球技术	60
一、发球介绍	60
二、发球原则	61
三、发球技术	62

第二节 扣球技术	68
一、正面扣球	69
二、快球	74
三、吊球	80
第三节 垫球技术	83
一、垫球技术在比赛中的作用	83
二、垫球技术的种类	83
三、垫球技术的运用	87
四、掌握垫球技术的练习方法	90
五、错误垫球的纠正方法	92
六、学习垫球技术的注意事项	92
第四节 传球技术	93
一、正面双手传球技术	94
二、侧面双手传球技术	98
三、背向双手传球技术	98
四、跳传技术	99
五、关于二传技术的分析	100
六、关于传球技术易犯错误的纠正	106
第五节 旋转球技术	110

第六节 跳发球技术	111
一、准备姿势	111
二、抛球	112
三、击球	113
第七节 拦网技术	116
一、单人拦网	117
二、集体拦网	118
三、拦网技术的训练方法与注意事项	118
第五章 排球基本战术	
第一节 阵容	130
一、四二配备	130
二、一配备	131
三、三三配备	131
第二节 进攻与防守战术	132
一、进攻战术	132
二、防守战术	133
第三节 其他战术	135
一、发球战术	135
二、接发球进攻	136

三、中一二和边一二战术形式	137
四、后排插上战术形式	138
五、两次转移战术形式	138
六、防守反攻战术	139
七、反攻战术	139
第六章 对排球运动员身体素质的要求	
第一节 概述	142
一、排球运动员应具备的身体素质	143
二、肌肉素质训练	145
三、速度素质训练	147
第二节 发展力量素质的方法	148
一、静力性力量的练习方法	148
二、动力性力量的练习方法	149
三、最大力量的练习方法	149
四、速度力量的练习方法	149
五、力量耐力的练习方法	150
六、进行力量素质练习的注意事项	150
第三节 发展灵敏度和柔韧性素质的方法	151
第四节 发展耐力素质的方法	153

一、有氧耐力的训练方法	153
二、无氧耐力的训练方法	154
第五节 发展速度素质的方法	155
一、反应速度	156
二、动作速度	156
三、位移速度	157
第六节 弹跳力	160
一、弹跳力的理论分析	160
二、弹跳的过程	162
三、弹跳力训练理论	163
四、弹跳力训练方法	164
五、弹跳力训练的注意事项	167
第七节 关于运动健康的注意事项	168
一、如何有效缓解运动疲劳	168
二、关于运动前后对水分摄入的注意事项 ...	170
三、体育运动与营养膳食	172
第七章 心理素质的要求	
第一节 发球与失误	176
一、概述	176

二、稳定型的发球心理	177
三、不稳定型的发球心理	177
第二节 发球心理训练	179
一、心理训练设计	179
二、心理训练方法	180
三、高压训练	180
四、模拟比赛训练	181
五、科学训练	182
第三节 排球技术训练与意识培养	183
一、排球意识的概念	183
二、培养观察和思维能力	184
三、掌握技术动作	185
四、培养技术运用的应变能力	186
五、掌握技术动作的各种变化	187
六、学习排球理论	188
七、放松技术训练法	189
第八章 运动员技术等级标准	
一、国际级运动健将	194
二、运动健将	194



三、一级运动员	195
四、二级运动员	196
五、三级运动员	197
六、少年级运动员	197

第九章 排球运动的组织

一、中国排球协会	200
二、国际排球联合会	201
三、亚洲排球联合会	202
四、全国排球联赛组织工作委员会	203

第十章 排球运动的赛事

一、奥运会排球赛	208
二、世界杯排球赛	208
三、世界排球锦标赛	209
四、大冠军杯	210

第一章

排球运动的起源与发展

PAIQIU YUNDONG DE QIYUAN YU FAZHAN





第一节 概述

排球运动是美国人发明的，它最初由篮球运动发展而来。初期的玩法是：人们在场地中央立一个球网，两队球员在球网两边，用手将球在空中抛来掷去，对人数和击球数没有要求。此后，该项运动便迅速发展起来，成了世界性的体育运动，得到大众的普遍欢迎。

排球运动的击球技术是通过双手来完成的。作为竞赛类项目，比赛是在两个队伍间进行的，每支球队有六名球员，三名网前选手和三名靠近底线的选手，按顺序轮流发球。两支队伍要想取得胜利就要组织好每次的进攻和防守，通过移动、发球、传球、垫球、扣球、拦网等动作争取到比赛的主动权，继而获得比赛的胜利。比赛的胜利不仅仅要依靠队员个人的能力，同时还需要队友间具有较强的团队协作能力。因此，不论是技术还是战术，都应当建立在集体的基础上。

排球的英文名称是“Volleyball”，是击打空中球的意思，称其为“空中飞球”则更形象和直观。比赛在长方形的球场中进行，场地中央设有球网将球场分成了两个部分，双方球员各自站在球网的一侧。比赛用球的圆周大约在 63.5~68.8 厘米之间，与足球的大小差不多；外壳的材质为羊皮或人造皮革，内胆为橡胶材料；球的重量约在 255~346 克之间。



第二节 起源

“小网子”出世，“空中飞球”起飞。

美国在 19 世纪末开始了第四次产业革命，生产力因电力技术的发展得到快速提高，这就让人们的生活更加富足了。与此同时，人们的生活方式也在发生着翻天覆地的变化，教育、体育和娱乐等方面也因此也有了更好的发展势头。体育成为学校教育中的必修课程，城市中建起更多供大众休闲娱乐的公园和健身场所。此外，交通的便利、人们休闲时间的增多、出版业和媒体对体育信息的传播等都给体育运动的发展创造了条件。

1891 年，美国人发明了篮球。篮球与排球的发明有着莫大的关系，可以说，如果没有篮球，就不会出现排球。美国的春田学院是篮球的发祥地，在篮球被发明的四年之后，从春田学院毕业的威廉·摩根进入霍利奥克城基督教青年会，同时他也把篮球运动带进该机构。但是，他马上就发现，篮球作为一项对体能要求很高的激烈运动，并不适合常年在办公室工作的同事们。不仅不适合，他们也并不喜欢玩篮球。为了让同事们也能在闲暇时活动下身体，摩根便将篮球做了适当的改进。他受到网球运动和手球运动的启发，在体育场中央树立了球网，双方队员把篮球抛过球网，在球网上空来回击打。要求两队人数必须相等，但各队的具体上场人数没有限定。其打法技术与棒球相似，比赛要进行九局，其中一支队伍连续获得三分为一局。这种运动远没有篮球运动激烈，不用在场上跑来跑去，也不



会出现猛烈的冲撞，人们参加这项运动并不会感到太累，也能满足放松身心和锻炼的要求。摩根将这项运动命名为“Mintonette”，直译过来就是“小网子”。摩根的同事们很喜欢他发明的“小网子”。

一年以后，即 1896 年，霍利奥克城举行了一场“小网子”比赛，这也是排球历史上的第一场正式比赛。比赛双方各派出 5 人参赛，当时观看比赛的哈尔斯博士觉得“小网子”这个名字不够贴切，于是他提议改名为“Volleyball”。从此，排球便被称为“Volleyball”并迅速地发展起来了。

