



# 气排球

李莹 编著



# 气 排 球

李 莹 编 著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

气排球/李莹编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-300-25787-7

I. ①气… II. ①李… III. ①排球运动-基本知识 IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 095097 号

气排球

李莹 编 著

Qipaiqiu

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京玺诚印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 张 11.75

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

字 数 270 000

定 价 32.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



## 前 言

排球运动为大众所喜爱，却因为它的高度技巧性和器材的特点而让人却步。人们渴盼有一种便于大众参与的排球运动问世，于是许多国家的人们开始从球的性能、场地大小、球网高低、比赛规则上进行相应的变革，全球性的娱乐排球应运而生。气排球运动的发明创造便是其中之一。气排球可以说是我国土生土长的运动项目。1984年，呼和浩特铁路局集宁分局的离退休人员为了丰富晚年生活，受春节联欢晚会上吹气球游艺活动的启发，首先用气球进行隔网对打游戏，随后改用儿童玩具塑料球代替气球，并逐步在呼和浩特铁路局内开展这项活动。后来他们又制定了简单的、没有文字资料的比赛规则，并将这项活动列为全局老年人运动会的比赛项目。

在气排球运动发展之初，项目普及度不高，参与人数不多，除了铁路系统外，其他来自各行各业的气排球爱好者们只能自己邀约组队参赛。随着气排球运动的不断推广，来自各行各业的气排球运动参与者日益增多。各机关、系统、单位纷纷开始组织各级各类气排球赛事，以活跃单位人员文体生活。除了各类民间赛事及国家、省、市、县体育局组织的赛事，行（专）业赛事也进入了气排球赛事大家庭。运动队由混合组队变成了混合组队与行（专）业组队相结合。如江西省宜春市的银行系统气排球赛，云南省组织的大专院校比赛，福建省近年来组织的社区、地税系统、工会系统比赛等。

气排球的比赛形式由政府体育部门主办，转向由各基层气排球专项委员会、协会等民间组织联手办赛，给基层气排球队伍搭建了一个相互学习、交流的平台。赛事不设过多门槛，实行自愿参加、自由组队、自理经费、自负安全的活动形式，让更多的基层队伍有了参加全国性气排球交流活动的机会。

起初，气排球运动主要在老年人中展开，以强身健体、娱乐身心为主要目的，多是无

网进行活动，隔网对抗较少。随着该运动的逐步推广，活动者由老年人逐步转向老、中、青、少各年龄段，并日趋年轻化，技术和战术水平不断提高，参与者的兴趣越来越浓，活动多以比赛形式出现，且越来越激烈，精彩程度越来越高。在竞技性逐渐显著的同时，也随着参与者年龄、性别等的差异形成了无网气排球、沙滩气排球、妇女气排球、少儿气排球、草地气排球等娱乐活动形式。

气排球运动的普及、发展与提高，使得气排球运动由健康娱乐向健康娱乐与健康竞技相结合的方向发展。近几年，通过“走出去”“请进来”，气排球运动已经向香港、澳门、台湾等地区传播。同时，云南、福建、广西等边境省区，也同越南、老挝等近邻国家开展了各种气排球交流活动。

气排球运动的相关研究成果依然在不断完善及更新中，在本书的编写过程中，难免有疏漏，敬请广大读者批评指正。

编者

# 目 录

<b>第一章 气排球接一传技术介绍</b> .....	1
第一节 气排球接一传技术种类及技术动作分析 .....	1
第二节 气排球接一传实战技术运用分析 .....	7
第三节 气排球接一传技术教学与训练 .....	9
<b>第二章 气排球二传技术介绍</b> .....	12
第一节 气排球二传技术种类及技术动作分析 .....	12
第二节 气排球二传技术运用分析 .....	16
第三节 气排球二传技术教学与训练 .....	17
<b>第三章 气排球扣球技术介绍</b> .....	22
第一节 气排球扣球技术种类及技术动作分析 .....	22
第二节 气排球扣球技术运用分析 .....	27
第三节 气排球扣球技术教学与训练 .....	29
第四节 气排球扣球战术教学与训练 .....	30
<b>第四章 气排球发球技术介绍</b> .....	34
第一节 气排球发球技术种类及技术动作分析 .....	34
第二节 气排球发球技术运用分析 .....	39
第三节 气排球发球技术教学与训练 .....	39
第四节 气排球发球战术教学与训练 .....	42
<b>第五章 气排球拦网技术介绍</b> .....	44
第一节 气排球拦网技术种类及技术动作分析 .....	44

第二节	气排球拦网技术实战运用分析	48
第三节	气排球拦网技术教学与训练	49
第四节	气排球拦网战术教学与训练	51
<b>第六章</b>	<b>气排球移动步法技术介绍</b>	53
第一节	气排球移动步法技术种类及技术动作分析	53
第二节	气排球移动步法技术实战运用分析	57
第三节	气排球移动步法技术教学与训练	58
<b>第七章</b>	<b>气排球实战训练原理</b>	61
第一节	实战中的集体战术训练	61
第二节	气排球集体战术原理	68
第三节	气排球战术组成的基本方法	71
第四节	气排球教学与训练技法	74
<b>第八章</b>	<b>气排球运动体能训练</b>	80
第一节	体能训练概述	80
第二节	气排球运动员体能训练方法	87
<b>第九章</b>	<b>气排球运动与身体素质</b>	102
第一节	气排球锻炼与弹跳能力	102
第二节	气排球锻炼与移动能力	104
第三节	气排球锻炼与手臂挥击能力	106
第四节	气排球锻炼与力量	107
第五节	气排球锻炼与柔韧性	110
第六节	气排球锻炼与灵敏性	111
第七节	气排球锻炼中易发损伤的治疗与预防	113
<b>第十章</b>	<b>气排球锻炼与心理健康</b>	118
第一节	气排球锻炼与心理健康的关系	118
第二节	气排球锻炼与个性形成、协作意识及人际关系	122
第三节	气排球锻炼与现代生活方式及民主意识	124
第四节	气排球锻炼与和谐氛围营造	125
第五节	气排球锻炼与体育道德精神	126
<b>第十一章</b>	<b>气排球运动的观赏</b>	128
第一节	气排球观赏的意义和作用	128
第二节	气排球观赏的心理和生理机制	130
第三节	气排球运动的评价	132
第四节	如何观赏气排球运动	135
<b>第十二章</b>	<b>气排球竞赛组织与编排工作</b>	141
第一节	气排球竞赛组织工作	141
第二节	气排球竞赛编排工作	143



第十三章 气排球竞赛规则与裁判工作 .....	150
第一节 气排球竞赛规则与裁判工作概述 .....	150
第二节 气排球主要竞赛规则与裁判方法 .....	152
第三节 气排球裁判员的主要工作 .....	166
第四节 气排球场地、器材与设备 .....	172
参考文献 .....	177



# 第一章 气排球接一传技术介绍

气排球由于体积大、重量较轻，球在空中飞行的速度较慢，因此特别容易受到气流的影响，重心点极其不稳定，只有通过加大击球面积来改善球的稳定性差的状况。在长期的实践过程中，气排球运动者们发明了“插托”“抱”“捧”等技术动作，有效地解决了防守击球时球体稳定性的问题。用双手、单手或身体的任何部位将对方的来球击起的动作叫接一传。接一传是气排球的主要技术之一，在气排球活动与比赛中占有重要地位。这项技术通常用于接发球、接扣球、接拦回球，也可以用于组织进攻。

## 第一节 气排球接一传技术种类及技术动作分析

气排球接一传技术主要有捧球、双手插托击球、抱球、背向双手接一传、正面双手接一传、体侧双手接一传以及单手托球等。

### 一、捧球

捧球是指队员用双手在腹前将离身体较远的来球或追身球用双手捧起的技术动作。其明显的动作特征是：双手掌心向上、十指微张，形成一个弧形。捧球主要用于处理速度较快的追身球、大力球和低远球。

#### (一) 动作方法

(1) 准备姿势：面对来球，两脚开立，与肩同宽；根据来球的速度和力量，呈半蹲或深蹲姿势站立；两肘弯曲，上臂与前臂夹角为 $90^{\circ}$ 左右，分别位于腰部两侧。

(2) 迎球动作：来球时，双手掌心向上，十指微张，朝前成弧形；手指、手腕与前臂基本形成一个平面。

(3) 击球动作：双手形成一个弧形，以全手掌触击球的下部。双手击球时，上臂夹紧身体，手指、手腕与前臂在一个平面上，靠抖腕、手指弹力和前臂上托的瞬间发力动作将球击出，其动作幅度较小。

## (二) 技术分析

(1) 应采用半蹲或深蹲准备姿势，要求在不影响快速起动的前提下，重心适当降低，这样有利于快速插入球下。

(2) 击球瞬间，两掌心插到球后下部捧住来球，上臂要夹紧身体，手指、手腕与前臂要保持一定的紧张度，靠前臂、手腕、手指力量击出来球，击出点一般在身体腹部前下方。

## (三) 动作要领

两臂前伸插球下，双手掌心面朝上，腕指前臂适度紧，腕抖指弹瞬间力，抬臂缓冲往上送。

## 二、双手插托击球

双手插托击球是指面对来球，在胸腹前的左（右）侧或中部托送的一种击球动作（见图 1-1）。它的明显特征是：一只手掌心朝上，五指朝前，另一只手掌心朝前，五指朝侧，两手在球的后下方形成一个与球向吻合的弧形。该动作用于接发球和接各种攻击过网的球，是气排球中特有的一项技术动作。



图 1-1 双手插托击球

### (一) 动作方法

(1) 准备姿势：根据来球的方向、速度、弧度和落点，采用不同的准备姿势。

(2) 迎球动作：

1) 左托球：球从左边来，右脚内侧蹬地；左脚向左跨出一步，重心移至左脚上，左膝弯曲；上身稍向左倾斜，左肩略低于右肩；左手五指张开，掌心向前，迅速将手插到球



的下部，手掌呈勺形，手指指根触球的下部承受球的重量，同时右手五指张开，在来球的后上方顶压着球体并掌握球的方向。左托球也称为护球。

2) 中托球：球从中部来，即为追胸球，左手或右手在上，另一只手在下，两肘关节适当内收，两手呈勺形，以确保将球托送到位。

3) 右托球：与左托球动作相同，手脚动作方向相反。

(3) 击球动作：在正确迎球手形基础上，当手和球接触瞬间，手腕和手指要有顺势向下展的缓冲动作。击球时，托球的手掌、手指给球体以撩拨动作，手掌、手指的撩拨用力在球体重心的后下方，使球在向前上方送起的同时产生上旋。护在球后上方的手顶护住球的重力与方向，利用上下产生的合力将球传出。

## (二) 技术分析

(1) 准备姿势的运用要根据不同情况而有多种变化。接一般的轻球或处理过来的球，身体重心可稍高，采用稍蹲准备姿势。接重发球、重扣球和吊球时，应采用半蹲或深蹲准备姿势，重心适当降低，便于接好球。

(2) 托球的击球点位置应使托球手保持大小臂自然弯曲于体侧为宜，尽量保持在腰腹高度，控制好球与身体的适当距离，充分保证手臂运动的幅度和角度，将球送向预定目标。

总体而言，采用何种姿势接一传，应根据来球的力量、速度、角度和高度而定。要求在不影响起动的的前提下，适当降低重心，有利于快速插入球下接起低球。在接左托球或右托球时，两个肘关节与前臂呈“一”字形。

## (三) 动作要领

判断清，对准球，下插托，上顶包，手球相吻，托护相应，双手合力，抬送出球。

## 三、抱球

抱球技术是指球员将离身体较远的正面来球或低球接起的技术动作（见图 1-2）。抱球技术有两种动作：一是双手掌相对、大拇指朝上的对掌抱球；二是两手指相对、大拇指朝前的对指抱球。对指抱球的特征是：两手指相对，掌心朝上，大拇指朝前，手腕略紧张，形成一个与气排球大小相吻合的弧形。



图 1-2 抱球

### (一) 动作方法

(1) 准备姿势：面对来球，两脚开立，与肩同宽；根据来球的速度和力量，呈半蹲或稍蹲姿势站立。

(2) 迎球动作：

1) 对掌抱球：当来球距离身体较远时，两肘伸直，手腕自然下垂，五指自然张开，两手掌相对，大拇指朝上，距离大于两小指的距离，左右手掌相对，形成一个与气排球大小相吻合的弧形，以便抱住球的两侧。

2) 对指抱球：当来球接近身体时，两肘弯曲，肘关节向外伸展，上臂与前臂夹角大于 $90^{\circ}$ ，手腕略紧张，两手掌心朝上，十指相对自然张开；大拇指朝前，呈弧形，以便抱住球的两侧。

(3) 击球动作：

1) 对掌击球：手和球接触瞬间，以指根带动指尖击球的两边后下部，以食指、中指、无名指三指受力为主，双手大拇指在球的两侧上部，小手指托在球的底部。用抬臂抖腕的力量将球击出，击球点在腰腹附近。

2) 对指击球：双手手指相对，托抱球的底部，击球瞬间以手指和手腕的抖动、弹拨及抬臂的力量将球击出。击球点在胸腰之间。

### (二) 技术分析

(1) 来球时，双手要向来球的方向伸出；当手和球即将接触时，有顺势迎球的动作，且两手形成一个弧形。

(2) 击球瞬间，两手托住来球的后下部或底部，靠手腕的抖动、手指的弹拨、抬臂动作以及全身的协调发力将球击出。

### (三) 动作要领

对掌手指插球下，手球相吻拇指朝上，抬臂抖腕抱球，对手手指托球底。

## 四、背向双手接一传

背对垫击目标，从身前向背后双手垫击球称为背向双手接一传（见图 1-3）。该动作在接应同伴起球后，球飞得较远而又无法进行正面击球时运用较多。其特点是垫击点较高，接一传距离较远，准确性稍差。

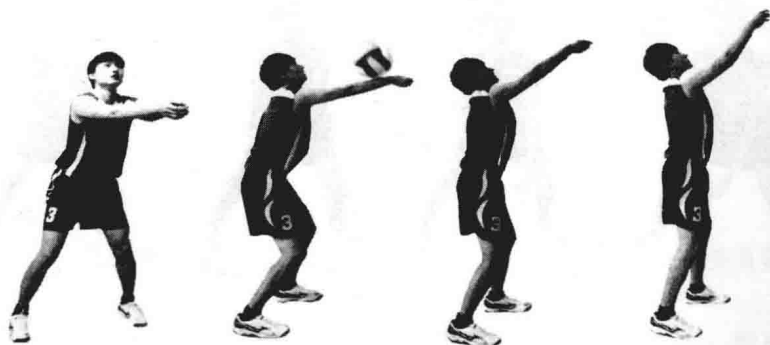


图 1-3 背向双手接一传



### (一) 动作方法

背向垫击球时，要判断好来球的方向、落点和离网的距离，快速移动到球的落点处，背对垫出球的方向，两臂夹紧伸直。击球时，用蹬地、抬头挺胸、展腹和上身后仰的动作带动两臂向后上方摆动抬送，以前臂触球的前下方，将球向后上方击出。击球点一般应在肩前上方。

### (二) 技术分析

(1) 背向双手接一传中，应根据接一传目标的远近和不同的高度变化击球点的高低。如要垫出高远球，可适当降低击球点；如要垫出弧度球，应升高击球点。在无法调整击球点高度时，可利用腹部和手臂的动作来控制出球的高度和距离。若遇低远的来球，需要向后上方高处垫出时，可采用屈肘屈腕的动作，以腕部虎口处将球向后上方垫起。

(2) 由于背向垫击球是背对击球的目标，不利于观察场上的情况和击出球的方向及落点，因此要特别强调垫击球时的方位感觉，判断好球、网、目标三者之间的位置关系，只有这样才能提高准确性。

### (三) 动作要领

蹬地抬仰摆双臂，背对目标肩上击。

## 五、正面双手接一传

除用手指弹击动作外的身体任何部分击球的动作称为接一传。接一传是气排球的基本技术之一，可用手、臂、头、肩、大腿、脚背、脚弓及身体其他部位来完成，相比其他技术种类更加多样，实用性、应变性更强，控制范围大，便于接各种困难球，其中最常用的是正面双手接一传。在比赛中用于接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理各种困难球。有时还可用接一传来组织进攻，以弥补二传球的不足，辅助进攻。

### (一) 动作方法

正面双手接一传的动作方法见图 1-4。



图 1-4 正面双手接一传

(1) 准备姿势：面对来球，成半蹲或深蹲姿势站立。

(2) 垫击球手形：常用手形有叠指式、抱拳式和互靠式。其中叠指式最为稳定，可用来接各种力量的球，所以运用非常普遍。方法是：两手掌根相靠，两手手指重叠，手掌互握，两拇指平行向前，手腕下压，两前臂外翻成一个平面。

(3) 击球空中位置：保持在腹前高度。

(4) 垫击球动作：当球飞到腹前约一臂距离时，两臂夹紧前伸，插入球下，同时配合蹬地、送腰、提肩、顶肘、压腕等全身协调动作迎向来球，身体重心随着击球动作向前上方移动。

(5) 球触手臂部位和击球部位：用前臂的手腕关节以上 10 厘米左右的两小臂桡骨内侧所构成的平面击球的后下部（见图 1-5）。

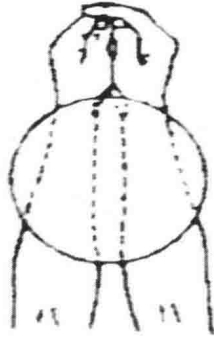


图 1-5 球触手臂部位

(6) 击球后动作：在击球瞬间，两臂要保持稳定，耸肩往前送，身体重心继续协调地向抬臂方向伴送球。垫击动作结束后，立即松开双臂做好下一动作的准备。

## (二) 技术分析

(1) 准备姿势的运用要根据不同情况而有所变化。接扣球和吊球时，应采用半蹲或深蹲准备姿势，两膝的弯曲度和重心的高低应根据来球的高度和角度以及腿部力量大小而定，要求在不影响快速起动的前提下，重心适当降低，这样有利于快速插入球下垫低球，也便于高点挡球。

(2) 正面双手接一传的击球点位置应尽量保持在腹前高度，离身体不宜太远或太近，手臂触球的瞬间，耸一下肩往前送即可，这样便于调整手臂角度和垫出球的方向、落点。如果来球高于腰部以上，可用高位正垫，垫击球时利用蹬地伸膝提高身体重心，必要时还可跳起在腰前用前臂垫出。

(3) 要注意根据来球的情况不同采用不同的击球动作。垫轻球时，靠手臂上抬力量来增加反弹力，同时靠蹬地、送腰、提肩动作协调配合；垫中等力量来球时，主要靠球的反弹力，动作幅度要小，以免球的反弹力过大而将球击过网；垫大力量来球时，手臂要随球后撤，以此缓冲来球。

## (三) 动作要领

夹臂、前伸、下插、蹬地、送腰、提肩、顶肘、压腕、抬臂、送球。

## 六、体侧双手接一传

在身体侧面用双手去接一传称为体侧双手接一传。

### (一) 动作方法

以右侧接一传为例，右脚向右侧跨一步，身体重心随着移至右脚，右腿弯曲。两臂伸



向右侧，右臂高于左臂，左肩向下倾斜，伸出两手臂成平面，用击球面对准来球，利用向左转腰转腹及右脚蹬地的力量，配合两臂在体侧接一传的后下部。击球完成后迅速准备下一动作。

### (二) 技术分析

(1) 击球点应在体侧前方，腰肩之间。双臂在体侧稍前的位置截击来球，不能等球飞到体侧时再摆臂去击球，这样容易造成球触手后向侧面飞去。

(2) 接一传时，要调整和控制好两臂组成的垫击面的角度，使球准确地垫向目标。

### (三) 动作要领

侧向跨步侧伸臂，一高一低成平面，内转腰腹蹬地力，侧前肩腰之间击。

## 七、单手托球

单手托球用于处理离身体低远的球，主要是在来不及运用双手插托击球、抱球、捧球和正面双手接一传时采用。基本手形：掌心朝上，五指张开且朝前或向左（右）伸出，形成一个勺形。

### (一) 动作方法

眼睛注视来球，一只手向前或向左（右）伸出，插入接近地面球的下方，用手腕和手指的抖动、前臂上抬的力量将球托起。

### (二) 技术分析

击球瞬间，手快速插入球下部，手指、手腕与前臂要保持一定的紧张度，手臂、手腕的用力大小和幅度都应根据来球力量的大小和目标点的位置来控制。

### (三) 动作要领

掌心朝上勺形伸，腕指前臂适度紧，协调用力击球出。

## 第二节 气排球接一传实战技术运用分析

气排球接一传技术运用于比赛的全过程，在防守过程中，不论是接发球还是接扣球，抑或是接其他来球，来球都会因击球者的击球力量、击球手法以及采用击球技术的不同而呈现不同的特点，或轻或重，或下沉或晃动，因此运用的气排球接一传技术就有区别。下面我们就按接来球的特点进行技术分析。

### 一、接轻球技术

接轻球主要采用双手插托球、抱球、捧球、单手托球、接一传等技术动作。一般运用于接下手发球、上手发球、轻扣球、吊球和处理球等。

球离开对方手的瞬间要判断来球，球速不快或带有轻度飘晃时，接发球应注意观察，站位适当靠前。判断落点后，要快速移动取位，重心下降前倾。尤其是在接轻扣球、吊球、接拦网触手的球和接拦回球时，由于来球方向和落点的不固定，故更强调准备姿势与移动步法的灵活运用。当来球高于胸部时，采用抱球的技术动作或正面双手传球的技术动

作；当来球低于胸部时，采用抱球或接一传的技术动作将球接起。

## 二、接重球技术

接大力发球、接重扣球主要采用双手插托球、抱球、正面双手接一传等技术动作。

### （一）接大力发球

大力发球的特点是力量大、速度快、旋转力强，但球的飞行轨迹较规律，容易判断。接大力发球的站位要适当靠近中场。因来球弧线低，接一传时身体重心要低。多采用正面双手接一传技术或捧球技术，由于来球力量过大，不要抬臂加力，对准球后手臂不动，耸一下肩往前送即可或采用捧球动作。

### （二）接重扣球

接重扣球是接扣球防守技术的重点。由于来球力量大、速度快，接一传前应保持较低的准备姿势和采取低姿势移动，并根据对方扣球队员及本方拦网的情况来判断扣球路线和落点，迅速移动位置对准来球，稳定重心，尽量用插托球或正面双手接一传动作将球接起。如果来球离气排球接一传者有一定距离，气排球接一传者要立即移动步伐使身体迅速接近来球，以获取最佳的人球关系。不管运用何种气排球接一传技术，接重扣球时都要十分注意缓冲，以提高到位率，减少失误。

### （三）接入网球

比赛中常有球因失去控制而飞入网内后反弹下落的情况。要接好这种球，首先要准确判断球入网的部位，掌握球反弹的方向、角度和落地点。接入网球一般采用捧球技术或单手击球等击球技术。

球飞入网后，一般有三种反弹情况：第一种是球飞入球网的上半部或从高处落入网，多为顺网下落，反弹角度很小，速度快，落点靠近中线；第二种是球飞入球网中部，稍有反弹，下落速度较上部入网球稍慢，落点仍靠近中线；第三种是球飞入球网下部，因球网底绳的作用，反弹现象明显，且有一定的高度和远度。对上述第一、第二种情况，因球下落速度快，落点靠近中线，比较难接，故接一传时要迅速移动到落点上，侧身对网，降低重心。在运用捧球技术时，双手要插入球下，手掌、手指给球体以撩拨动作。在运用接一传技术时，手臂插入球下，以屈肘翘腕动作将球垫起；在运用单手托球技术时，手掌张开略向本方场地倾斜，手指适度弯曲成勺状，伸到中线位置球的落点处，用托击动作将球击起。对于第三种情况，重心不宜太低，待判断反弹落点后从容地将球垫起或托起。如果是第三次击球，一般采用抱球技术或捧球技术，外侧臂抬高，用双手向上向侧兜球的动作，使球前旋飞过球网。

### （四）其他击球技术运用

当来球速度快、突然性大，防守队员来不及移步、降低重心、伸臂击球和侧身让垫时，可采用身体其他部位来接一传（身体任何部位包括脚都可击球）。

脚击球主要是当来球远且低，变化突然、时间短促，无法用其他击球技术时采用，属于应急补救性技术动作。脚击球主要有脚背接一传和脚内侧接一传两种。

#### 1. 脚背接一传

动作方法是以一只脚为支撑，另一只脚迅速向来球方向伸去，利用伸大腿、摆小腿的





动作使脚背插入球下。击球时,利用小腿继续上摆、脚踝上挑的动作,以脚背上部触球的下部(或侧下部)将球垫起。脚背接一传后,若身体失去平衡,可采用侧倒坐地或后倒坐地等动作进行自我保护。

## 2. 脚内侧接一传

动作方法与脚背垫球相似,但在击球时脚尖要上翘,脚踝紧张,以脚内侧部位垫球的后下部。

# 第三节 气排球接一传技术与训练

气排球接一传技术根据比赛的需要,可分为发球接一传、扣球接一传、拦回球接一传和垫击二传球等。教学训练的突出难点是如何对付各种不同的发球。不同发球技术基本可分为力量速度旋转型、一般飘球型、特殊飘晃型,要针对不同类型的发球进行不同的教学,有的放矢,帮助学习者把握不同接一传方式的击球手形、击球点和击球部位。难点之二是快速移动后,对正来球插入球下的技术动作。要求在正确判断的前提下,早启动,采取适宜步法快移动,保证最后双臂插入球下。难点之三是垫击时手臂与地面如何呈合理夹角,对不同发球的垫击有不同的垫击夹角。难点之四是手臂和身体的协调用力,这是影响手控球的关键环节之一。要求手臂垫击球后的微调通过腰和手臂的协调用力体现出来。这种微调效应必须通过大量的练习,形成良好的球感才可实现。气排球球体轻,手对球的控制能力很重要,必须在教学、训练中通过不断的强化训练,逐步提高这种微调能力。

## 一、教学与训练顺序

接一传技术种类多、运用广,因此教学中要根据学习者的具体情况和动作的难度,先易后难地安排教学。一般教学顺序为:正面双手接一传,体侧接一传,接发球,跨步接一传,半跪接一传,防吊球,防扣球,背向接一传,退让垫、单手垫、挡球,前扑接一传、倒地接一传、滚翻接一传、鱼跃接一传,接一传调整二传,接一传处理入网球、网前球,保接拦回球,吊、扣拦回球的自保接一传,拦飞、防飞的上挡球和单、双手接一传处理球。

## 二、教学与训练步骤

### (一) 讲解与示范

(1) 讲解。教练首先讲解接一传技术在气排球比赛中的作用、技术特点和动作要领。重点讲解手形、击球部位、击球点、手臂角度及身体上下肢的协调用力和动作。

(2) 示范。教练先做接一传的完整动作示范,让学习者建立接一传技术的完整动作概念。然后进行分解示范,也可以边讲解边示范,正面与侧面示范要结合运用,让学习者加深印象。

### (二) 组织练习顺序

徒手练习、连续击球练习、对墙接一传练习、两人互动防守接一传练习、接发球练习、接扣球练习、结合教学比赛及各种串联练习。