

图书在版编目(CIP)数据

**教你打排球/何玲编著. —北京:中国少年儿童出版社
,1998**

(教你学教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4383-1

**I. 教… I. 何… II. 排球运动-少年读物 N. G842-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 18203 号**

封面设计:宁 斌

插 图:于 黎

责任编辑:李进怀

教 你 打 排 球

中国少年儿童出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 3.5 印张 2 插页 58 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数 11,000 册(9000 套盒装) 定价:4.50 元

ISBN 7-5007-4383-1/G · 3150

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

目 录

一、打排球有什么好处	1
二、排球运动的起源	2
三、排球运动的传播与发展	4
四、东洋魔女是谁	7
五、中国女排五连冠	8
六、著名的教练员和运动员	11
七、国内外重大的排球比赛	19
八、排球场地与器材	24
九、排球比赛方法	26
十、排球比赛主要规则与裁判法	28
十一、排球比赛中裁判员的职责	34
十二、排球比赛制度	42
十三、排球比赛程序	47
十四、排球比赛成绩的计算方法	50
十五、基本技术	52

十六、基本战术	77
十七、排球比赛术语	94
十八、其它形式的排球活动	102
十九、排球练习中应注意的问题	106

一、打排球有什么好处

排球运动在世界上已经诞生 100 多年，在我国开展也已有 90 多年历史，是一项深受人们喜爱的体育运动项目之一。据统计：全世界有 4 亿多人在小学、中学、大学，或在沙滩上或在操场上都打过排球比赛，这是因为排球运动具有较高的趣味性，受到了广大群众特别是青少年的喜爱。青少年参加排球运动有什么好处呢？根据体育科学测定，参加排球运动能使青少年的力量、速度、灵活、耐力、弹跳、反应等身体素质和运动能力得到均衡的发展；能改善身体各器官、系统的机能状态，促进青少年生长发育水平，增强身体对外界环境的适应能力和对各种疾病的抵抗力；能培养青少年机智、果断、沉着、冷静的心理品质；能树立团结战斗的集体主义精神，锻炼自己胜不骄、败不馁、勇敢顽强、克服困难、坚持到底的良好作风，以促进文化知识的学习，为今后报效祖国，建设祖国打下良好的基础。

二、排球运动的起源

排球运动于 1895 年起源于美国，是由美国人威廉·摩根首创。威廉·摩根生于美国纽约。体育大学毕业以后在马萨诸塞州的霍利奥克城任基督教青年会体育干事。他在辅导人们进行各种体育锻炼的过程中，发现一些球类运动项目存在着不足之处，如篮球运动太激烈，网球运动参加人数受到限制等等。为了寻找一种运动量适宜，同时又具有丰富的趣味性，适合男女老少参加的室内娱乐项目，摩根在青年会的体育馆进行了试验。他把球网架在了 6 英尺 6 英寸（1.98 米）的高度上，然后用篮球胆当球，隔着球网弹过来弹过去，球落在哪一方没有接起来，就算哪一方失败一次，这种游戏在当时是作为人们的消闲活动的。

但由于篮球胆较轻，在空中飘然不定，球飞行速度太慢。玩起来不方便，最后摩根请该市的“司波尔丁体育用品公司”试作了一种外表是皮革、内装橡皮球胆，圆周长为 63.5~68.6 厘米、重量为 255~340

克的球，经试用效果很好，于是就决定采用这种球。现在的国际比赛用球在制作工艺和原料方面，虽然有千百次的改进，但球的规格始终变化不大。

后来，摩根又请他的朋友弗兰克·伍德博士按照他的设想起草了有 10 条内容的比赛规则。从此，一种新的娱乐性体育运动诞生了。由于它的萌生是由球网而起，于是当时称这项运动为“小网子”。又因为要求排球在空中击来击去，不能落地，所以他建议将“小网子”改为“空中击球”，即英文“Volleyball”。从此“Volleyball”就成了国际通用延续至今的专用名字。

这一运动传入我国后，叫法各异，后来根据比赛队员要分成一排排站立的特点，命名为“排球”。

我国至今仍称这项运动为排球。

三、排球运动的传播与发展

排球运动在美国问世后，通过在宗教、文化、军队中的基督教青年会的作用，逐渐向世界传播。由于在世界许多国家中都有美国基督教青年会的干事，这些干事在自己娱乐的同时，吸引了所在国国民的好奇，随之他们也都模仿起来，随着时间的推移到 20 世纪 30 年代排球运动就传遍了世界各地。

我国排球运动的发展，是在 19 世纪末 20 世纪初。据史学家考证：排球运动是在 1905 年传入中国的，首先是在广州南武中学和香港里仁书院开展。

1908 年，来华担任上海基督教青年会体育部主任的爱克斯医生，在青年会体育训练班上讲授和介绍了排球运动，这个班的许多学员将所学到的排球知识、技术和练习方法带回到各地，到 20 年代末 30 年代初，我国的几个大城市特别是沿海城市排球运动开展得非常踊跃。1911 年我国在上海举行了最早的排球表演赛，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，从 1913 年

至 1934 年我国男排参加 10 次远东运动会，获 5 次冠军，女排参加 5 次，获 4 次冠军。

我国的排球运动经历了 16 人制、12 人制、9 人制、6 人制比赛形式，技术上也有过许多创新。比如我国男排根据规则的新变化，创造并掌握了“盖帽”拦网新技术；北京男排还发展创新了“平拉开快球”扣球技术；70 年代我国男排又创造了“前飞”、“背飞”、“拦三”、“拉四”等“空间差”进攻打法；我国女排也针对女队攻防水平相对平衡，反击机会多的特点，创造性地把我国的快攻特长运用到防守反击中，同时也创造了多种快攻打法。在技战术上走在世界的前面。从 1981 年至 1986 年荣获“五连冠”。

世界排球运动自 1895 年问世以后，传播发展非常迅速。在这期间，各国的排球组织——排球协会相继成立，开展国家间的排球比赛和技术文化交流的愿望日益俱增。

1947 年，由 14 个国家的排球代表聚会法国巴黎，创建了国际排球联合会。它的宗旨是：推动排球运动在世界范围内的开展和普及；推动各国建立排球协会；协调各会员之间的关系；促进各国排球运动员、教练员之间友好关系的发展。

50 年代前苏联男排身高体壮，弹跳力好，摸高

达 3: 30 米以上，成为各队学习的榜样。在 1956 年的世界锦标赛上，前捷克斯洛伐克男排以技术动作细腻和变化扣球，打破了前苏联男排一统天下的格局。

60 年代，日本女排创造了“勾手飘球”、“前臂垫球”和“侧滚防守”技术，为女子排球技术、战术的发展做出了贡献。

70 年代，男排中发展和运用了“位置差”、“空间差”等打法，中国男排又创造了“夹塞”战术。波兰男排以攻守全面、战术多变的特点连获两次世界冠军，中国女排创造了“串平”战术。古巴女排以惊人的弹跳力获得世界冠军，被称为“黑色橡胶人”。

80 年代，中国女排以技术全面、攻守兼备、高快结合、快速多变的战术称雄世界，连续荣获“五连冠”，开创了女子排球运动的新纪元。

90 年代，具有“黑色橡胶人”之称的古巴女排，以得天独厚的体型、超人的弹跳，凶猛的网上攻势，又一次刮起了“加勒比海黑旋风”。而意大利、荷兰、美国、巴西的男排也平分秋色，轮流登上世界冠军的宝座。

四、东洋魔女是谁

50年代，世界女子排坛一直被以苏联女排为首的东欧国家所垄断。进入80年代，日本女排教练大松博文精心研究排球运动的规律，他结合日本运动员身材矮小的特点，创造了“勾手飘球”、“前臂垫球”、“滚翻防守”等新技术，并采用大强度、大密度、大难度的训练方法，使许多被认为是“超极限”、“不可能”的运动量和技巧都逐渐艰苦地兑现了。队员在训练中不住地扑救摔滚，身上常常是伤痕累累、血迹斑斑，这种情况激起了许多日本妇女的抗议，但却得到了运动员们的理解和支持。她们说：“大松先生是为了我们能够取胜才这样做的”。正是这种“魔鬼”式的训练方法，使一直默默无闻的日本女排一举夺得了1962年世界锦标赛、1964年奥运会冠军，创造了排球史上连胜175场的奇迹。在世界排坛上制造了“远东台风”，这样，有关“东洋魔女”的传说也不胫而走。大松教练和他的日本女排接受我们敬爱的周总理的邀请，四次来华访问、比赛、训练和讲学，对中国排球运动的发展起了很大的推动作用。

五、中国女排五连冠

中国女排五连冠情况表

时间	地点	比赛名称
1981 年	日本	第三届女子世界杯
1982 年	秘鲁	第九届世界女子锦标赛
1984 年	美国	第二十三届奥运会
1985 年	日本	第四届女子世界杯
1986 年	捷克	第十届世界女子锦标赛

表 1

1981 年，中国女排以亚洲冠军的身份参加在日本举行的第三届女子世界杯排球赛。比赛中，队员们团结协作，克服困难，不计较个人得失。在技术上吸收欧亚两种流派的长处，结合自己的特点，创造了一套“全攻全守”的战术风格，经过 7 轮 28 场的激烈比赛，终于以 7 战全胜的战绩首次夺得世界杯冠军，实现了夺取世界桂冠的理想。

1982 年，中国女排参加了在秘鲁举行的第九届

世界女子排球锦标赛，预赛中，中国队虽然赢了两场。但却以 0: 3 负于各方面情况不低于中国队的美国队，从而给中国女排的冠军之路投下了阴影。冠亚军决赛中，中国女排经受了一场特殊考验，在强大的噪声干扰中，姑娘们克服伤病，斗志旺盛，奋力拼搏，终于赢得了最后的胜利，夺取了“二连冠”。

1984 年，经过“大换血”后的中国女排最主要的对手仍是拥有世界 1 号扣手海曼的美国队。在预赛时，中国队还输给了美国，使关心中国女排的人们都捏了一把汗。决赛时，双方开展了激烈的争夺，第一局打了 38 分钟，中国队 16: 14 胜了关键的第一局。第二局，中国队越打越好，美国队防不胜防，情绪波动，最后中国队用 49 分钟拿下了艰苦的第二局。第三局中国队利用巧妙的配合，越打越猛，终于以 3: 0 结束战斗。中国女排在美国本土上战胜了东道主美国队，获得了“三连冠”的胜利，实现了夺取“三连冠”的愿望。

1985 年 11 月在日本举行的第四届女子世界杯赛上，中、古之战是世人瞩目的焦点，第一局关键时刻，古巴队曾以 14: 10 领先，由于“黑色橡胶人”路易斯的超手扣球，使中国女排陷入困境，但久经沙场的中国女排临危不惧，情绪稳定，技术发挥良

好，在已用完二次暂停的情况下，打得有条不紊，章法清晰，敢打敢拼，具有“铁榔头”之称的主攻手郎平连扣连中，终于反败为胜，最后中国女排以 3:1 获胜，又一次夺得世界杯冠军。

1986 年在捷克举行的第十届世界女排锦标赛上，中国女排又一次克服重重困难，越打越有信心，终于以 8 战 8 胜的出色战绩蝉联世界冠军，成为世界排球史上第一个获得“五连冠”的队伍。

中国女排夺取“五连冠”不仅实现了中国排球“冲出亚洲，走向世界”的愿望，大大振奋了中华民族精神，而且“五连冠”的事实雄辩地说明，中国女排的成功之路开创了现代排球的新纪元。国际排联主席阿科斯塔在感谢中国健儿所做出的杰出贡献时称：中国女排为排球发展史谱写了光辉的一页。

六、著名的教练和运动员

袁伟民：男，1939年生，江苏省人，原中国女排总教练。

1976年，37岁的袁伟民担任了中国女排主教练。他凭着对祖国排球事业的赤胆忠心和多年的丰富经验，带领着一批决心为中国女排打翻身仗的姑娘们向着世界排坛的高峰艰难地攀登。他根据世界女子排球运动的发展趋势，结合中国女排的自身特点，制订了一个切实可行的方针。在带队的过程中，他严格要求、严格管理、严格训练，使女排技战术水平蒸蒸日上。经过五年时间的努力，中国女排终于一步一个脚印地登上了世界排坛的最高峰，成为世界上又一个“三连冠”。为中国女排继而赢得“四连冠”和“五连冠”创造了条件。

为此袁伟民获得了“最佳教练员”称号，并多次获国家体育运动荣誉奖章。1984年被任命为国家体委副主任，1988年任中国排协主席，他还是亚洲

排联执行副主席和中国奥委会副主席。

欧亨尼奥·赫奥尔赫：男，1933年生，古巴女排主教练。

欧亨尼奥担任古巴女排主教练整整20年，率领古巴队在世界排坛两次刮起了“加勒比海旋风”，在世界大赛中夺得七次世界冠军，是世界著名的女排主教练之一。被古巴视为民族英雄。

古巴女排起步较晚，但却发展得很快。自从欧亨尼奥执教古巴女排后，他注意吸取欧亚两大洲女排的打法特点，充分发挥古巴队员弹跳好、滞空能力和爆发力强的优势，使古巴女排以先进的打法和良好的身体素质多次登上世界冠军的领奖台。

欧亨尼奥的成功之处就是重视培养新手和懂得怎样用人。世界著名主攻手佩雷斯和路易斯身高只有1.70米和1.72米，这样的身高确实让人感到不是优秀排球运动员所应具备的身材。但独具慧眼的欧亨尼奥看中了他们惊人的弹跳和排球运动员所具备的天分，终于挖掘出了两颗“黑珍珠”，为古巴女排夺取世界冠军立下了不朽的功绩。

胡里奥·维拉斯科：男，原意大利男排主教练。

胡里奥在任意大利男排主教练八年间创造了辉

煌的业绩。他率意大利男排两次夺得世界锦标赛冠军，一次世界杯冠军，五次登上世界男排联赛王位，两次摘取欧洲桂冠。意大利男排在短时间内一跃成为世界男排的新科状元，这首先应归功于该队足智多谋的教练员胡里奥。

胡里奥原籍阿根廷，在他担任意大利男排教练之前，曾三次率俱乐部队夺得阿根廷全国冠军。不久他执掌意大利摩迪纳队，又使该队赢得意大利全国联赛的冠军。1989年初，他出任意大利国家队，并善于把各具鲜明特色的队员有机地组合起来，充分调动他们的积极性，从而使意大利男排很快就在国际大赛中“旧貌换新颜”。他提倡：“排球场上，没有救不起的球”这一指导思想，成为排坛人们称颂的佳话。

海曼：女，1955年生，原美国女排主攻手，身高1.95米。

少年时代海曼生活在加利福尼亚的罗格伍德。从小就喜欢田径、篮球。到了初中时，她的姐姐苏珊告诉她有一项运动她肯定喜欢，结果从那天起，海曼就和排球结下了终生不解之缘。她把自己的希望、前途都寄托在排球事业上。

几年后，海曼就成了全美最优秀的女排选手。1974 年美国排协决定成立国家队，海曼当然入选，在塞林格教练的指点和海曼自己的不懈努力下，海曼的技术渐渐成熟。她跟随塞林格教练南征北战，逐渐成为美国女排的顶梁柱。由于她有良好的身材和弹跳能力，从而成为“世界第一炮手”。美国女排因此实力大增，取得了 1984 年洛杉矶奥运会的亚军。

1984 年奥运会之后，海曼到日本俱乐部打球。1986 年 1 月 24 日海曼在球场上突然倒下，在送往医院途中心脏停止了跳动，经诊断海曼死于心脏病。

海曼是一名具备优良品质的排球选手。她对美国排坛乃至世界排坛的发展都做出了突出的贡献。当她的噩耗传到世界各国之后，人们痛心地流下了眼泪，美国女排决定，将海曼生前上场所穿的运动服 7 号号码，做为美国女排永远空缺的号码，以深深怀念这颗永远铭记在人们心中的璀璨明星。

郎平：女，1960 年生，原中国女排主攻手，身高 1.84 米，现任中国女排主教练。

郎平是北京人，是四次获得世界冠军称号的中国女排主力队员。是当今世界排球史上最优秀的排球运动员之一。在中国女排夺取“五连冠”的艰苦