

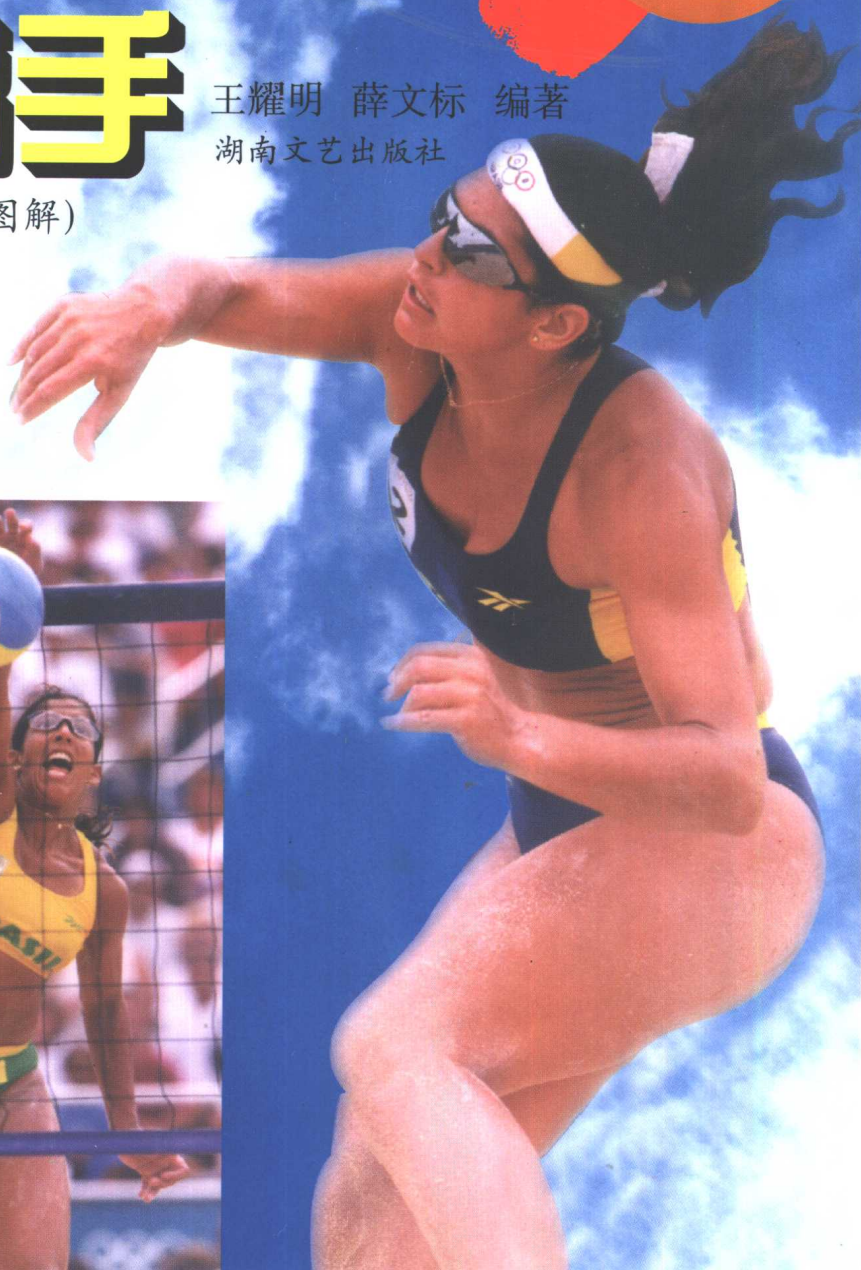
运动高手丛书

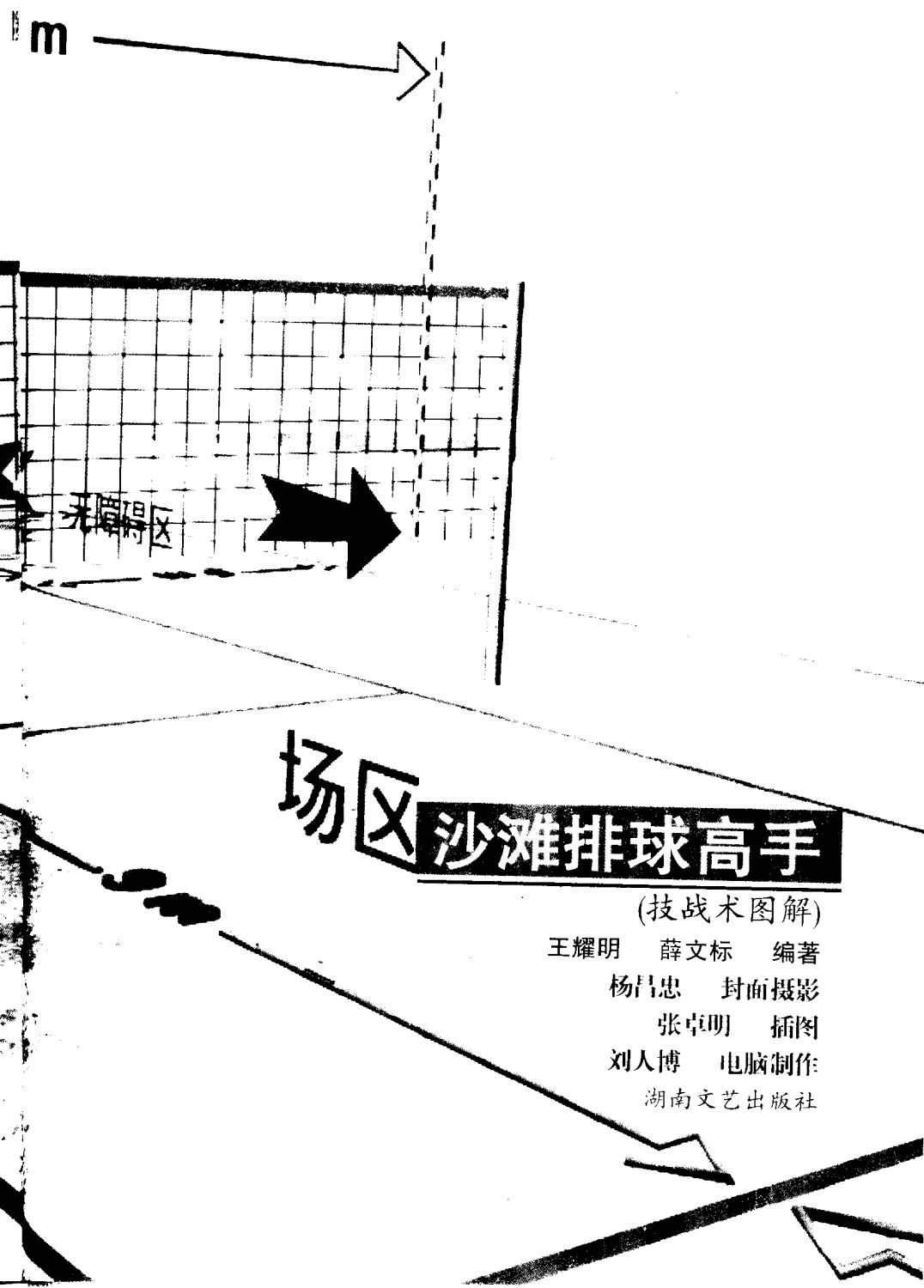
# 沙滩排球

## 高手

王耀明 薛文标 编著  
湖南文艺出版社

(技战术图解)





# 场区 沙滩排球高手

(技战术图解)

王耀明 薛文标 编著

杨昌忠 封面摄影

张卓明 插图

刘人博 电脑制作

湖南文艺出版社

## 沙滩排球高手

王耀明 薛文标 编著

责任编辑：唐明 王跃

\*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

\*

1999 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：5.25

字数：110,000 印数：1—5,000

ISBN 7-5404-2036-7

J·272 定价：17.50 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

为《运动高手》丛书题

高手运动  
是艺术

伍绍祖  
壬戌年三月十日

中国奥林匹克委员会主席  
中华体育总会主席  
国家体育总局局长

伍绍祖先生为本丛书题词



|          |                |          |
|----------|----------------|----------|
| <b>A</b> | <b>什么是沙滩排球</b> | <b>1</b> |
| 1 节      | 概说沙滩排球         | 2        |
| 2 节      | 沙滩排球的比赛方法      | 3        |
| 3 节      | 沙滩排球比赛中的一些规定   | 5        |
| 4 节      | 场地设备与器材        | 6        |

|          |                 |          |
|----------|-----------------|----------|
| <b>B</b> | <b>沙滩排球基本技术</b> | <b>9</b> |
| 1 节      | 准备姿势与移动步法       | 10       |
| 2 节      | 发球              | 14       |

|        |    |
|--------|----|
| 3 节 垫球 | 33 |
| 4 节 传球 | 43 |
| 5 节 扣球 | 46 |
| 6 节 拦网 | 64 |

## C 沙滩排球战术 69

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1 节 什么叫沙滩排球战术?  | 70 |
| 2 节 沙滩排球战术的基本特征 | 70 |
| 3 节 接发球进攻战术     | 79 |
| 4 节 接扣球防守反击战术   | 82 |
| 5 节 接拦回球组织进攻战术  | 90 |

## D 沙滩排球技术练习方法 95

|             |     |
|-------------|-----|
| 1 节 发球技术练习法 | 96  |
| 2 节 垫球技术练习法 | 102 |
| 3 节 传球技术练习法 | 116 |
| 4 节 扣球技术练习法 | 126 |
| 5 节 拦网技术练习法 | 139 |

## E 沙滩排球的裁判工作 147

|               |     |
|---------------|-----|
| 1 节 裁判员的组成、职责 | 148 |
| 2 节 裁判员之间的配合  | 149 |
| 3 节 对裁判员手势的要求 | 151 |



## 什么是沙滩排球





## 概说沙滩排球

也许你看过排球比赛,但对沙滩排球可能会比较陌生,因它的历史还比较短,特别是这项运动在中国才刚刚开展几年的时间。

沙滩排球是由六人制排球派生而来,它是一项室外球类运动项目。它最大的特点是比赛场地选在了一块柔细滑嫩的软沙上。与六人制排球相比,其基本技术大体相同,但在比赛的特征、赛制、规则,甚至战术运用上却有很大的区别。

沙滩排球,由于是在沙滩上打球,参加者在活动过程中,不怕伤筋断骨,思想和行动上放得开,动作随意、大胆,起球率高,连续性强,可极大地激发人们打球的情绪和积极性,是一项集娱乐和健身于一体的理想运动方式。



## 沙滩排球的比赛方法

沙滩排球正式比赛采用两人制,有的比赛也采用四人制。比赛时各队按规定人数上场。双方队员在球网隔开的各自场地上,按照规则运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等正规技术及挡球、顶球、铲球、脚面踢球等非正规技术进行攻、防对抗,双方队员都力求不让球落在本方场地上。

比赛开始,由选得发球权队的队员发球,但发球队员必须站在发球区内,将球抛起(高度不限),用一只手将球直接击过网使比赛开始。每方在一次进攻中可以一次击球过网,也可击两次球后过网,但最多只有三次击球过网的机会。处于防守的一方拦网触手后,该队仍还有三次击球的机会。不允许四次击球过网。一个队员不能连续击球两次,如接起对方发球后又自己扣球等都是不允许的,由于防守拦网时手触球不在三次击球之列,故拦网球触手后仍可以连续击球。队员击球时,不允许有持球现象,即击球时,不允许球在身体上有明显停留状态。比赛中,队员身体任何部位都可击球,包括有意识的脚踢球,都是合法击球。比赛还规定,



比赛进行中,队员身体不允许触及球网,更不允许身体越过中线。

比赛是连续进行的,直到球落地,击球出界或因队员被判不合法击球成死球。只有发球一方得胜才能得分,不发球一方得胜只能获发球权。发球必须依次轮流发球。

比赛有两种赛制,即

### **A:一局制**

一局为一场,谁先赢得 15 分即获该场比赛胜利。但当双方比分打成 14:14 时,其中一个队必须多胜 2 分,如 16:14、17:15 时才能结束比赛获得胜利。千万要注意,一局制比赛,局分有最多分的限制,即当比赛打成 16:16 平时,谁先赢得 17 分就获胜。

### **B:三局两胜制**

即最多打三局,结果可能是 2:0 或 2:1。谁先赢两局就获胜。

两胜制的局分为 12 分,先得 12 分的队胜一局。但比局为 1:1 平时,第三局为决胜局。决胜局采用每球得分制,同乒乓球一样,只要失误或犯规就由对方得一分。

决胜局无最高分的限制,当局分为 11:11 以后,某队必须领先 2 分,如 13:11、14:12、15:13……无限延长,直到某队多得 2 分才能结束比赛,获得胜利。



## 沙滩排球比赛中的一些规定

一个队由两名队员组成。

关于队的组成：一个队只能有两名队员，但无论国际或国内比赛，每个单位可报名若干个队参赛，规程中可写明限额。

在许多国际、国内沙滩排球赛中，也举行四人制。即每队4名队员上场比赛，这都符合沙滩排球的特点，但奥运会沙滩排球比赛是两人制。

比赛中不允许进行场外指导，也不允许暂停和换人。如队员因特殊情况必须离场时，需经裁判员同意，才可暂停比赛。

比赛中，允许队员交谈，但不允许争辩，如对裁判有疑问，可提请裁判员解释。

允许队员换服装，核对发球队员号码，检查场地与器材设备。

队员在场上可随意站位，没有位置错误的规定，但当发球击球时，双方队员都必须站在本场区内。

发球要按次序轮流进行，并在整局中始终如一，否则视为发球次序犯规，因错发所得的分一律取消，判对方发球。

不允许有发球试图，即球抛起后必须发出，否则被视为发球犯规。

发球队员因技术动作触及场地沙子影响界线移动不算犯规。

做防重扣球动作时，允许球在手上有短暂停滞。

接对方第一次来球，允许身体不同部位在同一击球中连续击球。



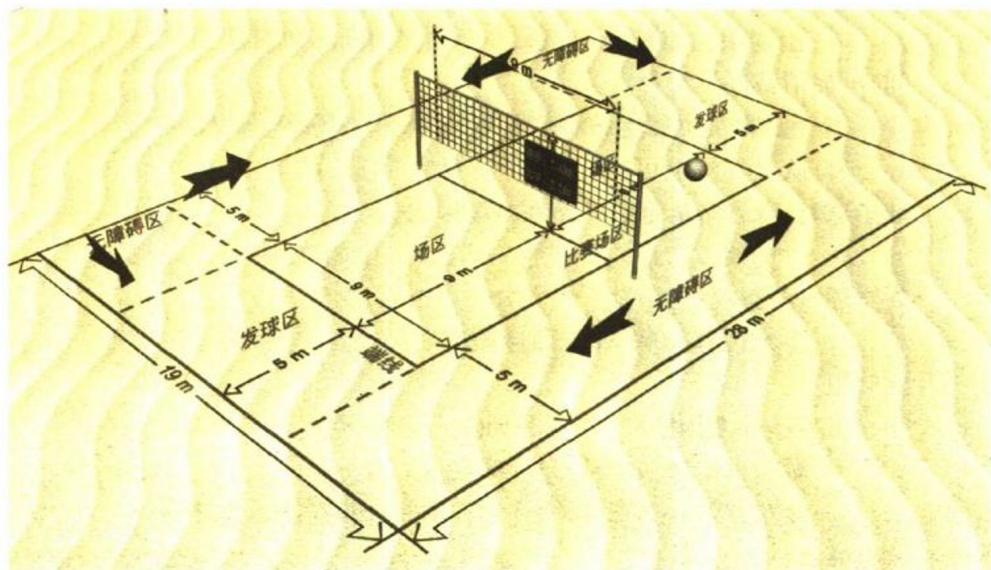
# 场地设备与器材

## 比赛场地

比赛场地的地面必须是水平的沙滩,尽可能平坦和划一。没有石块、壳物及其它有可能造成运动员身体损伤的杂物。

国际正式比赛场地,沙滩必须至少40厘米深并由松软的细沙组成。沙子应经筛

(图 1-1)



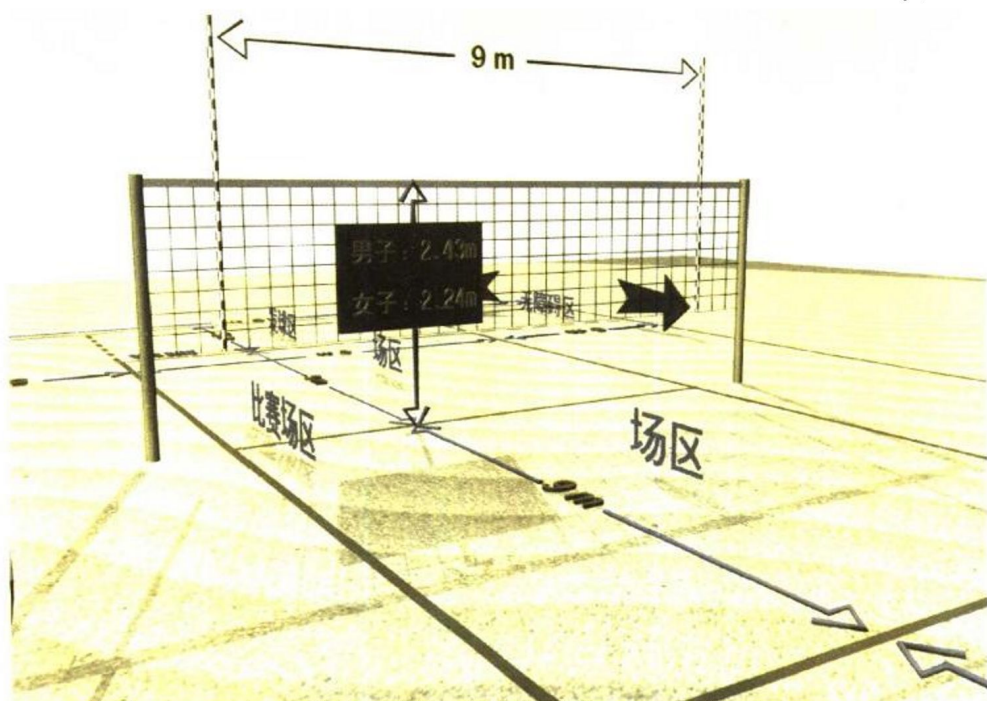
选,不能太粗糙,没有石块颗粒,亦没有过多的粉尘和可能刺激皮肤的隐患。

※ 场地界线应由抗拉力材料的带子构成,露在地面的固定物必须是柔软和灵活的。

※ 发球区的深度延长至无障碍区的终端。

※ 天气必须是不会造成对运动员的伤害和危险。

※ 场地的照明度应为离比赛场区地面1米高处测量 1000—1500 勒克斯(图 1—1)。



(图 1-2)



沙滩排球的比赛网高有好几种：

成年男子为 2.43 米

成年女子为 2.24 米

但根据年龄与性别不同还可以有所区别,但一般规定为:

16 岁以下男、女为 2.24 米

14 岁以下男、女为 2.12 米

12 岁以下男、女为 2.00 米(图 1—2)



球的用料必须是不吸水的材料制成外壳(皮制或类似材料),以适合室外环境,即使在雨天也能进行比赛。

球的颜色一般为蓝、黄、白三色,也可由橙色、粉红色等其它三种浅色组成,不同颜色构成的花球,主要是提高其观赏性(图 1—3)。



(图 1—3)



# 沙滩排球基本技术





## 准备姿势与移动步法

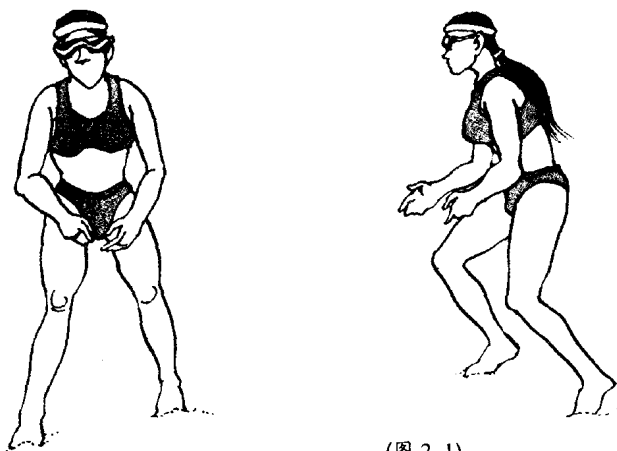
沙  
滩  
排  
球  
高  
手  
·  
图  
解

### 准备姿势

两脚平行或前后站立均可,但膝关节要微屈,身体重心落在前脚掌上,双手置于腹前。准备姿势是为迎击来球,故思想要高度集中,认真做到眼观六路,耳听八方,全神贯注于球的变化上(图 2—1)。

接力量大、速度快、弧度低的来球,准备姿势的重心应低些,可采用半蹲甚至低蹲姿势(图 2—2)。

接对方大力发球或扣球可采用半蹲或低蹲姿势。要根据临场变化有针对性地采用不同的准备姿势。



(图 2-1)