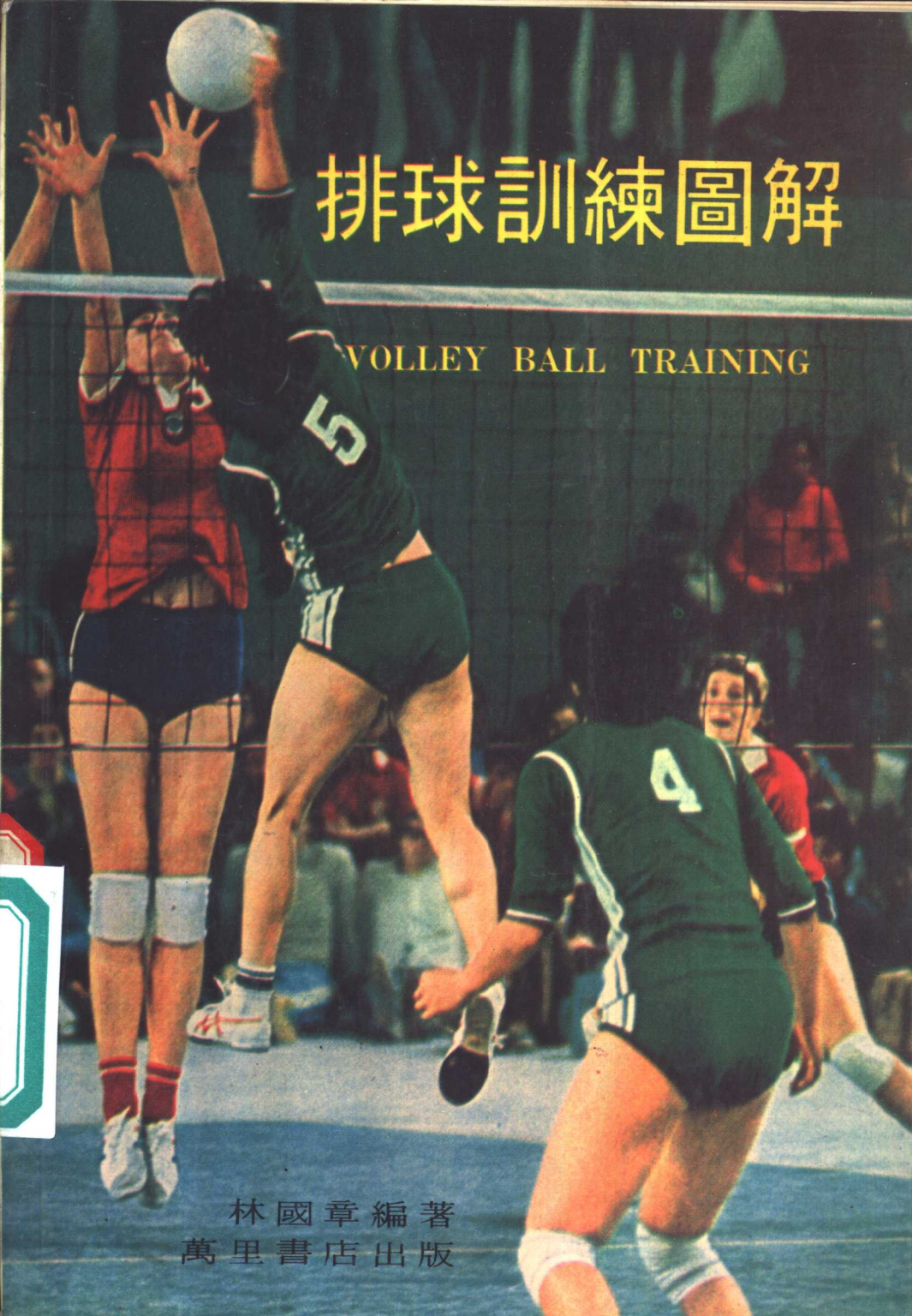


排球訓練圖解

VOLLEY BALL TRAINING



林國章編著
萬里書店出版

排球訓練圖解

VOLLEY BALL TRAINING

林國章編著

香港萬里書店出版

排球訓練圖解

林國章編著

出版者：萬里書店有限公司
香港北角英皇道486號三樓
電話：5-632411 & 5-632412

承印者：金冠印刷有限公司
香港北角英皇道499號六樓B座

定價：港幣七元

版權所有 * 不准翻印

(一九八〇年七月印刷)

目 次

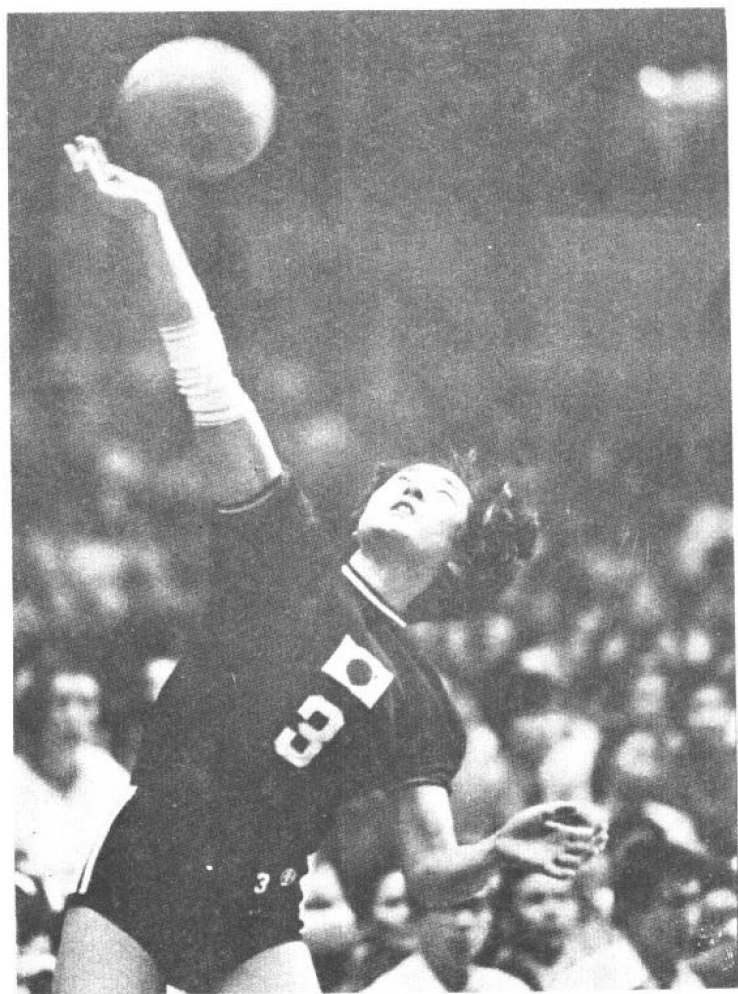
1. 基本技術

排球技術的組成	2
排球的基本技術	2
練習時應掌握的技術	3
使排運更接近實際比賽	4
培養排球的習慣性	5
打球的練習方法	7
發球	8
下手發球	10
拍球式發球（網球式發球）	13
上手發強勁球（扣殺發球）	14
上手發變化球（在空中將球推出）	18
逆轉發球	20
基本姿勢和步法	22
比賽時的姿勢	22
接身前低球的步法	24
用跳躍法處理高球	26
向側面移位的方法	26
向後移動的方法	27
傳球	32
上手傳球	32
低球的傳法	32
跳傳	35
左右移位傳球	35
後傳	35
使用低合手傳球	35
合手法和碰球的方法	37
前方的低球用合手傳球	39
從側面來球時的合手傳球	39
用合手傳飛到後方的來球	39
單手傳球	41

托球·····	46
網邊的托球·····	46
後場的托球·····	46
跳躍托球·····	50
反身托球·····	50
扣球·····	55
正確的揮臂方法·····	58
掌握正確的助跑和跳躍法·····	66
跳躍並觸球·····	66
虛擊·····	68
半速式的扣球·····	68
跳躍式的扣球·····	68
扣球的技術·····	68
打出各種方向的球·····	72
封界外球·····	73
反彈攻擊·····	82
快扣攻擊·····	82
扣球和封球高度的計算法·····	84
跳躍力·····	88
封球·····	90
在何處如何準備好基本姿勢·····	90
向正面移動和準備基本姿勢的方法·····	92
屈身的角度和重心的移動·····	92
跳躍和手腕的伸出法·····	92
着地後的姿勢和動向·····	94
接球·····	98
接發球·····	98
衝前迎球·····	99
對付左右方的來球用斜綫迎前接球·····	99
接球的範圍要廣·····	100
接球的練習須有忍耐力及隊友的鼓勵·····	100
網邊的技術·····	105
2. 基本戰術	

球隊的組成.....	109
組成球隊時應考慮的問題.....	110
發球的目標.....	110
正確接發球的方法.....	111
正確的接球法.....	114
扣球者的條件.....	119
封球的掩護.....	124
怎樣才能獲勝.....	124
充分理解各規則才能擔當裁判.....	128
附錄：	
排球比賽規則	129

1. 基本技術



排球技術的組成

想成爲一個優秀的排球球員，必須從排球的基本技術着手，按部就班地練習。在練習前，應該先明白每一球員在球隊中的作用及其基本技術。

排球的基本技術

排球的基本技術有下列七種：

1. 基本姿勢

2. 動作（步法）：

向前的運動：潛身技術、向前滑撲法。

左右的運動：並步法、交叉步法、衝前法、轉身法。

向後的運動：後退法、半身移動法、衝前法、飛撲法。

3. 傳球和托球：

提手傳球（扣球）：正面、潛身。

合手傳球（扣球）：正面、左右、潛身。

單手傳球（扣球）：正面、左右。

4. 發球：

下手發球（安全發球，或第二次發球）；

飄浮式發球（網前式發球）；

上手發球（猛打式發球）
變化式（險球）發球，逆轉式發球。

5. 扣球：

虛擊、輕打、強打、射線式扣球、扣出局、反彈。

6. 接球：

揚手接球 }
合手接球 } 攻擊性接球、
單手接球 } 接發球。

轉身接球和滑撲接球：飛撲接球。

7. 封球：

原位置跳躍封球、向前移動封球、向側移動封球。

排球的基本技術可以分爲上述七項，當然每一項在細分之下又可以分出更多更複雜的項目，不過這些項目是在充分掌握了排球的基本



少年選手正在接受教練的指導

技術之後變化出來的。因此初學者不要急於掌握排球的全部技術，而只需掌握最基本的技術就夠了。然後通過練習及比賽，再逐步掌握其他各種技術。太枯燥的練習會使人失去練習的興趣，因此練習應該在嚴肅、認真而又活潑的氣氛中進行，這樣才使練習者不感乏味，從而提高練習的興趣，更快掌握基本技術。比賽是考驗練習成果及提高技術的一種方法，因為通過比賽會發現兩個問題：一個是成績，另一個是缺點。成績在練習中應該加以鞏固及提高；而缺點則應該加以改正。通過這樣的練習及比賽，技術是不難提高的。



從一開始就必須把握正確的基本技巧

有些初學者往往存有這樣的想法：力求掌握自己認為最易取分的單一技術，其他的則不過問。其實這種想法是錯誤的，因為排球的每一種技術都不是孤立的，譬如在強勁的扣球之前，必須有可靠的接球

及準確的托球。或者可以將扣球比作為一朵盛放的花朵來做譬如，花朵雖然很美麗，但必須有枝葉（即接球和托球等）來襯托才能顯出它的完整美來，否則總會有「花雖美，但若有枝葉陪襯則更美」的感覺。

練習時應掌握的技術

初學者在開始練習排球時，就應該注意及掌握下面兩種技術：1. 正確地將球開到對方的場地上；2. 傳球必須正確，應以方便接球者接球為原則。

在開始練習時，可以不用將球員分成兩邊練習，而是排成平行列和圓形練習傳球，因為這樣可以提高練習者的興趣。如要分成兩隊練習比賽時，則開球者必須能將球開到對方的場地上，而接球者又必須在三次傳球內將球傳回對方場上，



練習合手傳球

這些是排球的最基本球規。爲了提高練習者的興趣，在最初開始練習比賽時，不必墨守成規，在自己場內傳多一兩次球（即超過三次）或好像網球一樣反彈一次後才傳回對方場上也沒有問題。因爲如果屢次開球都不能將球打到對方場上，就算打到了對方場上，但接球者經常將球反彈到自己的後方，這樣就根本不可能繼續比賽下去。當初學者對排球發生了興趣及認識後，就必須嚴守球規進行練習，因爲上述兩項技術均爲排球技術中最基本者。

使排運更接近實際比賽

掌握了上述兩種基本技術後，下一步就要練習開出強勁的球，令對方不可能打回來，或是扣出強勁的球，令對方沒辦法在網上阻擋。相反，如果對方使用上述攻擊時，就該預先練好接發球及接扣球的技術。此外還應練習在網上攔阻對方來球的技術——封球。

綜合上面所述，第二階段應該掌握：

1. 開強勁的球。
2. 在網邊將球正確地托起。
3. 在網邊將球準確地扣出。

相對的防守技術包括：

1. 能夠接住對方攻擊性的發球。
2. 能夠封球。

上述兩個階段的練習，對初學者來說，是必須努力達到的。

在比賽時，除了需要有良好的個人技術外，更需要有整體的合作，如整隊應該掌握怎樣攻擊、怎樣防守等，這裡面包括了隊友之間的默契和隊形的排列。

一個優秀的球員，除了要掌握發球和傳球的技術外，還應掌握其他各種基本技術、基本姿勢和正確運用步法。

培養排球的習慣性

基本技術的第一步是「習慣」，這不只對排球而言，其他各種運動的情況也一樣。對於迎面飛來的物體是視作石塊一般可怕，還是將該物體當作是身體的一部份那樣懷有感情，那末無論在精神上，甚至在體力上都會有顯著不同的感受。如果對球不熟悉、沒有感情，那麼對飛來的球就會感到恐懼不安。存有這種心情練習的人，他的球技是很難會進步的。



第一步要習慣控球的技巧

壘球可以將球接住然後才投出；足球無論在空中或地面，只要不用手觸球（守門員除外）就不算犯規。但排球的規則則很嚴，既不可在空中將球接住，又不可讓球跌在地上，只可在空中將球用手傳到自己心目中的位置上。因此如果對來球產生恐懼之心時，就很難進行練習及比

賽。存有這種心理的球員，在平常更應該多加練習，俾能熟習排球的速度、大小、形狀及重量等，這樣才能消除那種心理及將球控好。以下的練習，有助於習慣控球。

控球的練習方法

投球和接球的要點——如前所述，排球運動是不能將球接住後才投出的，不過爲了方便初學者習慣排球的形狀、大小及重量等，可以先將球投交，然後迅速移位至球的正面，「違法」的練習將球接住。這個方法熟練後，就應「依法」的將球盡可能投交，然後敏捷的移動身位，在球落下的時候，腕、手肘、腰、膝和腳腕自然柔軟彎曲的同時，配合手腕的撥力和膝部的彈力將球打出。

1. 向上投球時，可以運用上



利用休息的時間和隊友研究過失

手傳球或下手傳球，並可作 90° 、 180° 或 360° 旋轉的將球投出。同時又可以練習前後、左右敏捷地移動投球。

2. 兩人以上相對練習時，可以用雙手或單手的將球投出及接球；可以練習在各個位置（前後左右）上接球後投出；投球時又可以採用各種形式，如反手投球、轉身投球、從股下將球投出等。

傳球的要點——好像籃球一樣，可以用單手或雙手傳球。傳球時身體各部份應該保持柔軟，並利用手腕的撥力。注意不可使用手掌部份，只可用手指出力。練習時可配合前後左右的步法來練習。

打球的練習方法

掌握了投球、接球及傳球的技術後，就應練習依自己的要求將球打出，這樣在比賽中就能取得主動。一般來說，發球、扣球及封球等是屬於主動性的運動。要使球依照自己的要求準確地打出，必須具有以下三條件：

一、敏捷地移位到球的正面，盡可能將手臂舉至方便擊球的位置上，從身體的正面將球打出。

1. 面對着牆壁站立，當球在地上反彈一次後，用雙手或單手將球打向牆壁；同時可故意改變球向，令其左右移動，藉此可練習各種不同的角度。

2. 好像打網球一樣，兩人面對面站立，互相將球在地上反彈一次後打向對方，每次連續練習五十次以上。

二、當球墜下時，應該順着球勢，將球引過來。當球打來時，應立即移位到球的正面，然後適應地彎曲身體，並且在較低的位置將球打出。將球引過來才打出去，在改變球的速度上很有幫助。

1. 用單手或合手將球直接打向牆壁，如是者連續十次以上。

2. 兩人面對面地用單手或合手進行練習，不要讓球落地，如是者亦是連續十次以上。



徹底的把握控球，使球簡直成為自己身體的一部分

三、托球之後進行擊球。先將球托起，然後在球墜下之前，跳起在空中，由球的正面將球打出。托球手的移動、托球和打球這三個動作，爲了避免時間性的混亂起見，在進行時心中可默念着1—移動，2—托球，3—擊球。

1. 正確地對正球的中心大力打球，球就能打得最遠。

2. 只要將球打到預定的位置上就行，不要太大力以免過份消耗體力。

發 球

發球 (Service) 的原意，字典裡的解釋是「服務」之意，即是說為對方服務。剛有排球運動的時候發球的意思是在球賽開始之前將球小心的打給對方，如果不能一下子將球打給對方，則可由己隊的隊友輔助性的再打一次才進入對方場內也行。現時的排球規則，除可在球場後面發球外，還可在場中發球。

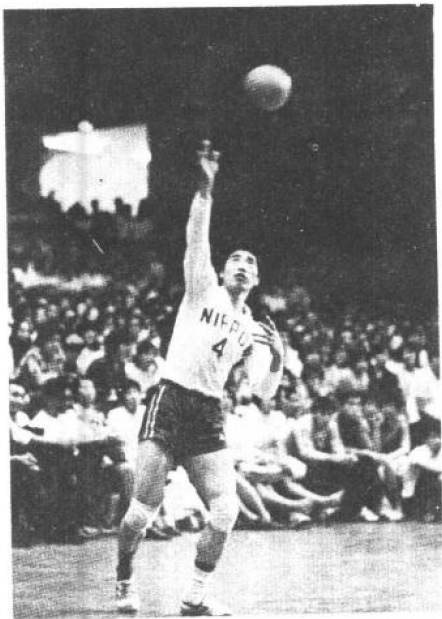
發球技術的好壞，對比賽能否獲得勝利起着重要的因素。在六人制排球運動中，沒有發球權就沒有得分的條件；此外如果所發出的強勁的球能直接取分的話，就算其他五位隊友的技術平平或在打瞌睡，也能取得球賽的勝利（因為只有一人在發球中獲得十五分就行了）。雖然這或許是無可能的事，但我們從中可領悟到，發球在排球技術中是很重要的。從另一角度來看，所發出的球雖然不能直接取分，但由於有威脅性，所以能破壞對方的速攻意圖或組合性的攻擊，以減輕己隊防守上的壓力。

在發球中，能夠得分的條件大致可以分為下面三點：

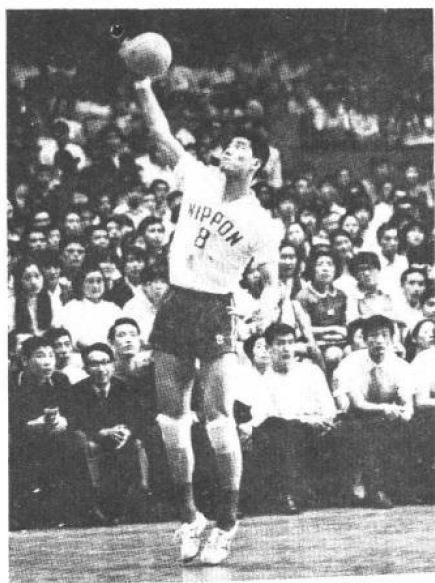
準確性 準確性在發球來說是很重要的。發出的球雖然很有威脅性，但由於欠準確，終於會弄致得

不償失。一個優秀的發球手要能敏捷的判斷怎樣才能擾亂對方的心理、破壞對方的隊型，以及將球開向對方較弱的接球手、托球手或故意將球打向對方沒有心理準備的優秀球員那裡。

速度和變化 發球時應該配合不同的速度，發出各種變化的球，好像將球開到端綫或球場的兩邊。當然不能一下子就掌握全部的變化球，但最初必須掌握其中一種。



日本的突出技巧——小泉選手的變化式開球



森田選手打出豪放的旋轉式開球



小野澤選手的開球富於變化

改變落點 發球應該經常改變落點才有威脅，好像不時發出長球、

短球或左右兩邊的球，令對方無法捉摸。

下手發球

將手垂低，然後從身體的正面將球發出。這種發球法的準確率很高，但缺點是球去得太慢且高，容易被對方接住。發這種球時，左手（托球之手）不可放得太高，而右手則盡可能的擺動到身體的後上方處；發球的瞬間除了要運用手腕的撥力外，還要運用腕力及配合膝部的伸屈和重心的移動（由下移向上）。發球後應立即返回原來的位置。

練習方法

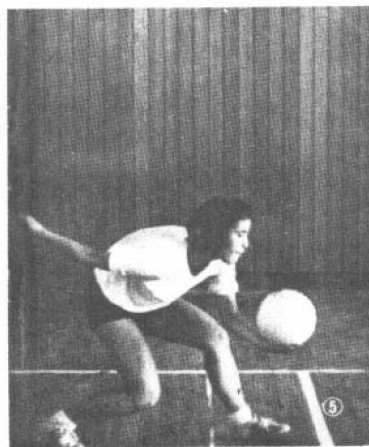
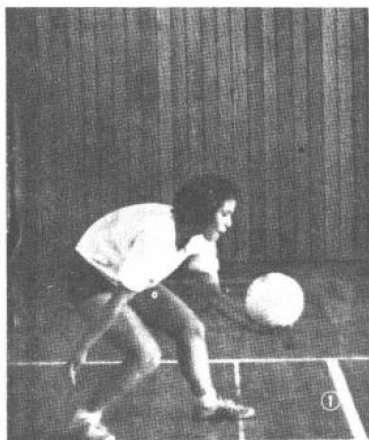
1. 面向牆壁站立，將球發向預定的目標中，然後逐漸將距離（和牆壁的距離）拉大。

2. 一對一的相隔五公尺站立，交替的將球發向對方，接球者可用雙手接球；然後逐漸的將兩者的距離拉大。

3. 最初兩人分別站在網的兩邊發球，然後逐漸將距離擴大，直至最後站在球場的端綫外相對發球。

4. 只要改變前腳站立的位置，就能將球發向正面和側面。改變托球的方向時，必須待前腳改變位置後，才揮動手臂將球從正面發出。

5. 練習開出各種距離的球。

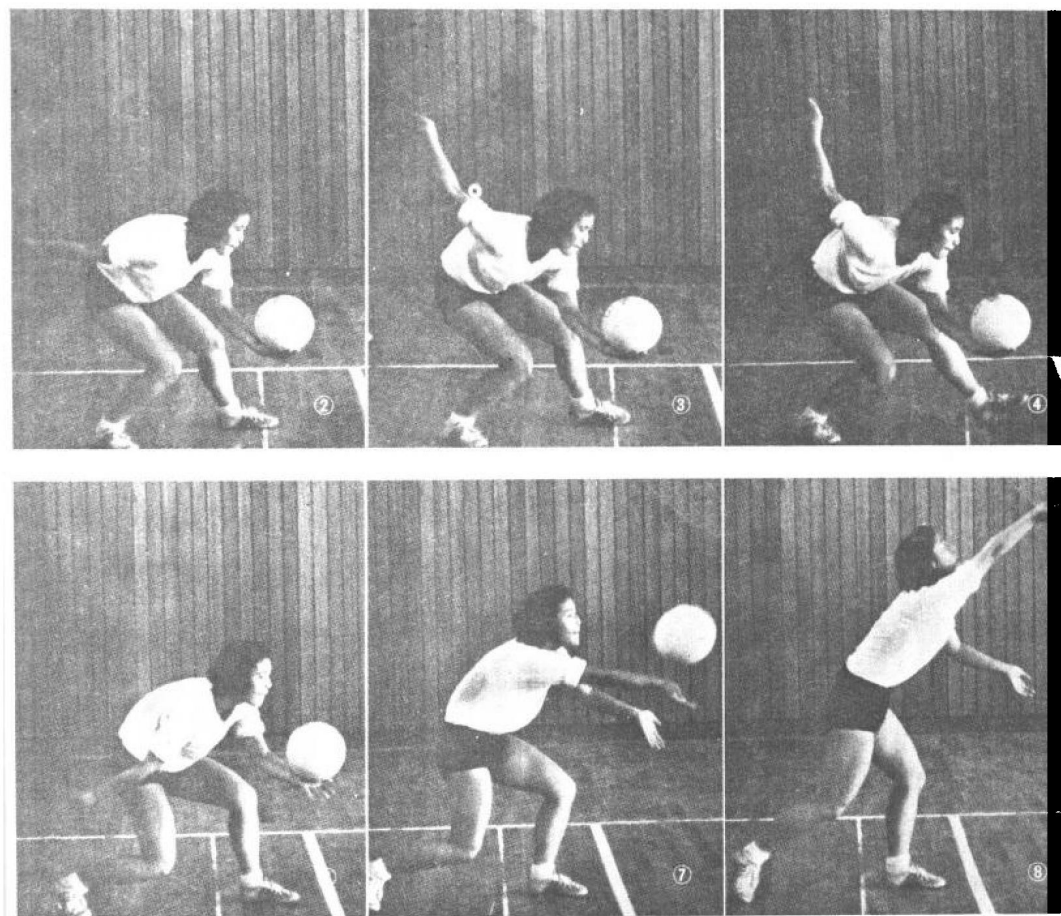


下手發球

①左腳尖對正預定的打球方向，彎曲腰及膝，用整個左手掌將球托起，置在腳的前面。

②③④在重心移到右腳的同時，右手盡可能伸到身體的後上方。

⑤⑥在右手向後伸的同時，以肩部為軸心，再將重心降低然後揮出右手。



(7)⑧繼續揮出右手，在身體向上升的同時，
用手掌將球打出。