

运动基础丛书

排球

VOLLEYBALL

[美]乔尔·迪耶林 著
虞重干 译



人民体育出版社

运动基础丛书

排球

[美] 乔尔·迪耶林 著

虞重千 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球/(美)迪耶林著;虞重干译.-北京:人民体育出版社,2007

(运动基础丛书)

ISBN 978-7-5009-3112-6

I.排… II.①迪… ②虞… III.排球运动-基本知识
IV.G842

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第151555号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 9.5印张 144千字
2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷
印数:1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3112-6

定价:15.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

运动基础丛书

篮 球

BASKETBALL

排 球

VOLLEYBALL

足 球

SOCCER

高 尔 夫 球

GOLF

保 龄 球

BOWLING

欢迎进入 运动基础丛书

运动基础丛书以边学边练的方式进行教学，它不仅仅用来阅读，其清晰准确的讲解和图示也能使比赛和活动的效率提高，还能使读者迅速参与和获得更多快乐。

本书资料翔实、讲解准确、照片和图示清晰。每章分为以下四个主要部分。

■ **动作规范：**直接进入比赛活动对基本技术和战术进行清晰地讲解。

■ **动作变化：**发现更多的关于技术方面的情况，学习动作的各种变化。

■ **实际运用：**在比赛状况下运用新技术。

■ **发展磨砺：**利用比赛活动发展技术、规范技术，自我测试使技术精益求精。

不要再做旁观者了！运动基础丛书能让你快速掌握运动技巧和策略，并将它们运用到实践中去，无须在乎输赢，尽情享受运动带来的快乐吧！

导 言：

123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100

“轮转”之前

学习排球是非常有趣的。排球运动非常独特，也令人兴奋，它需要很强的团队精神和个人技巧。不像许多其他的集体项目，排球运动员在场上必须轮转到不同的位置，所以他们在队内必须承担各种角色。高水平排球队的运动员或许可以专门化，但初学者和以娱乐为目的的运动员对各个位置的基础都应该学习。

在学习排球基本技术前，应首先了解比赛的大致模样和基本规则。

场地和器材

123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100

排球场长（端线至端线）18 米，宽（边线至边线）9 米（图 1），球网下的中线把排球场一分为二，每一边的进攻线距中线 3 米。后排运动员须在进攻线后起跳击打高于球网的球进行进攻。发球可以在端线后任何处。

女子排球网高 2.24 米；男子排球网高 2.43 米。球网应绷紧，避免任何的下垂，球砸在网上能被清晰地弹出，而不是沿网直接下落至地面。

标志杆系于边线上方的球网（图 2）。来回球必须飞越过两根标志杆间的球网（注：依据 2002 年秋的新规则）。球若从标志杆外进入对方场区，运动员必须从场外追球把球送回本场区，然后再使球飞越网上到对方场区。

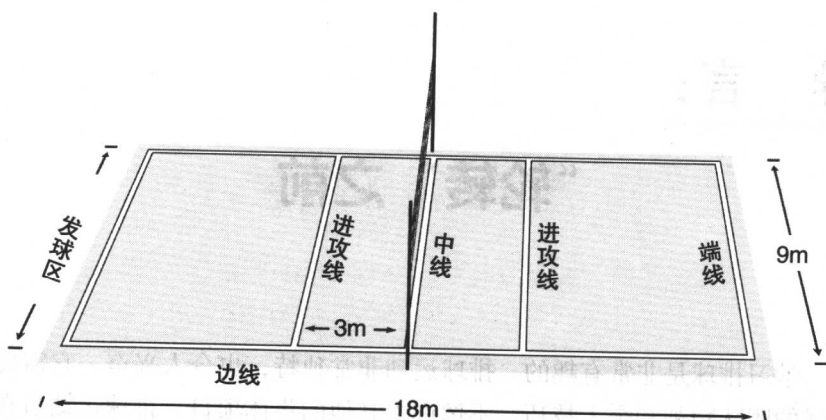


图 1 排球场地

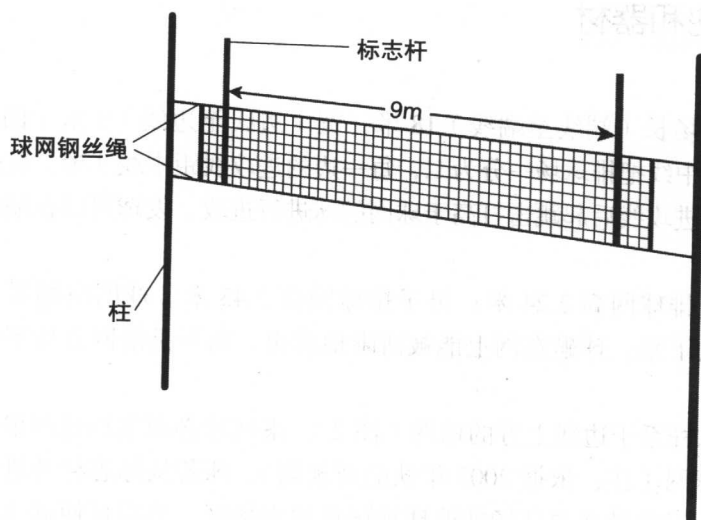


图 2 排球网

打排球需要准备些什么装备呢？首先需要的是排球鞋、护膝和排球。根据你的意愿在室内或室外活动的情况，可选择室内或室外排球。告诉当地的排球教练员，并听取他们关于购买哪一类型排球的意见。

合适的着装包括配套的T恤衫和短裤，排球鞋和护膝（图3）。如果新建一个队，T恤衫前后就应该印上号码，选择好短裤。所有运动员着装的颜色和品牌应该一致。

规 则

对六人制室内排球而言，每队在场上有6位运动员。发球前，运动员必须站在规定的位置，以免越位犯规。如果后排中运动员比前排中运动员更靠近中线、或比后排左运动员更靠近左侧边线，则被判为越位犯规（更多要求见第一章）。一旦发球击球，运动员就可以相互交换位置，后排运动员也可以接近球网，但他们不能在网上拦网和进攻。

所发出的球必须飞越两标志杆之间的球网，当前的规则允许发出的球飞越过网时触网。发球运动员击球时，其脚踏及端线，即为发球犯规。

击球方在把球击回至对方前有三击球机会，但同一个人不能连续击球。个人或集体拦网不计为一次击球，因此，运动员拦网后再击球，被视为合法。

比赛中，球必须飞越两标志杆之间的球网，球落地触及边线或端线被视为界内。运动员不能触网。比赛中，当接发球方胜时，该方的运动

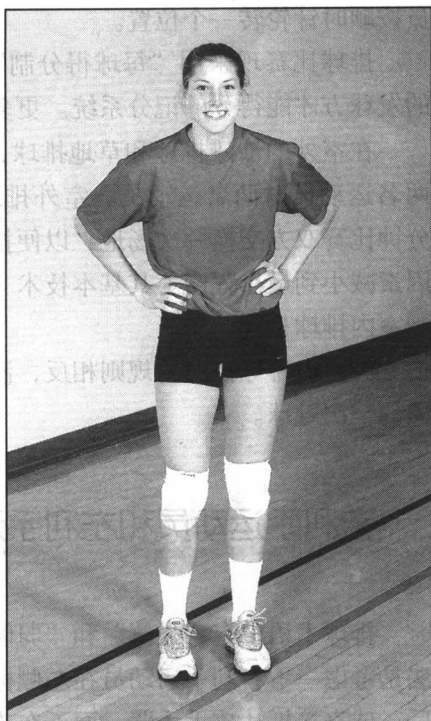


图3 排球运动员着装

员按顺时针轮转一个位置。

排球比赛现采用“每球得分制”，也即“每球得分制”取代了传统的发球方才能得分的记分系统。更多信息可见第十三章“记分系统”。

在室外的沙滩排球和草地排球，比赛时就是典型的 2 对 2，也就是两名运动员对两名运动员。室外排球有太阳和风力的挑战，因此每 10 分钟比赛双方交换一次场地，以便把室外比赛对双方带来的有利或不利因素减小到最小程度。其基本技术（发球、拦网、传球和进攻）与六人制室内排球相同。

与室内排球拦网的规则相反，沙滩排球中拦网触球被计为个人和集体的一次触球。

右利手运动员和左利手运动员

排球术语中有“强侧”和“弱侧”一说，了解这些术语最简单的方法是考虑一下右利手运动员在左侧标志杆附近的进攻状况：二传球出手后，球直接抵达攻手手臂，而不在攻手前胸越过；但右利手运动员在右标志杆附近进攻，情况就完全相反了，二传球出手后，球必须在攻手前胸越过才能抵达攻手手臂。

对右利手运动员而言，球网的左方是他们的强侧，网的右方是他们的弱侧；而对左利手运动员来说，正好相反。

许多排球技术的教学不考虑右利手或左利手。但许多步法，包括发球和进攻，在二者之间有许多重要的区别，这在第三章和第六章中会加以详细的阐述。

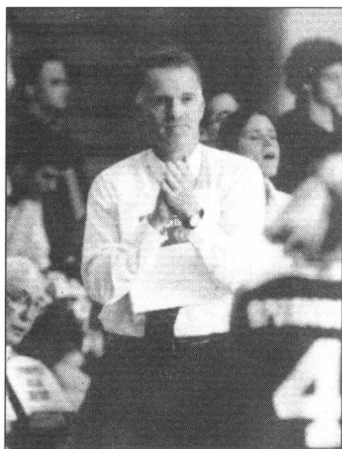
左利手运动员任二传手常常是天然有利的，因为球网的右方是他们的强侧。

在学习个人基本技术前，让我们先从基本阵形开始吧！

图 示

- S 发球运动员
- T 目标
- △ 锥形物
- 运动员运动路线
- 球运动路线
- 呼啦圈
- Ts 抛球者
- P 传垫球
- 排球
- C 教练员/指导
- St 二传手
- X 运动员、队员
- A 攻手
- L 左利手运动员/左侧运动员
- R 右利手运动员/右侧运动员
- B 拦网运动员
- Sh 捡球
- F 喂球/女子运动员
- D 防守垫球/防守运动员
- △8 左侧运动员
- 9 指定前排中或后排中运动员
- ⑩ 二传手/右侧运动员
- M 指定前排中或后排中运动员/男子运动员

作者简介



乔尔·迪耶林 美国马萨诸塞州春田学院教育学客座教授，女子排球队教练员。在春田学院女排执教的14年中，他带领的女排取得了346胜131负的优异成绩，他所创立的训练体系也是全美最好的训练体系之一。他在21年的女排教练员生涯中，479胜245负，在第三分区历史上位居前10名。

运动基础丛书

学习体育运动的基础一向不是很有效的，也不很有趣。但本系列丛书“运动基础丛书”却能在娱乐性的活动中很迅速地学会。无须多少时日阅读，赶紧参与，更多乐趣，更为有效。

本系列丛书中，每章都讲述一种技术或技能，学习可分为以下简单的四步：

- 动作规范：包括连续动作讲解和照片。
- 动作变化：包括初始动作的各种变化和增加。
- 实际运用：包括学习如何将技术运用于比赛。
- 发展磨砺：包括提供一些实际的经历以规范、发展技术，使技术精益求精。

本系列丛书的作者均为某项运动的资深指导或教练员。他们所提供的学习和练习都是非常有趣的。

本系列丛书包括：

- | | | | | |
|------|------|-------|------|-------|
| • 足球 | • 篮球 | • 高尔夫 | • 手球 | • 举重 |
| • 射箭 | • 网球 | • 排球 | • 壁球 | • 保龄球 |

版 权 声 明

书名: Volleyball Fundamentals

作者: Joel Dearing

Copyright©2002 by SAQ International Ltd

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form or by any means—graphic., electronic or mechanical, including photocopying, recording, taping or information storage and retrieval systems—without the prior permission in writing of the publishers.

图字: 01-2006-1573

目 录

导言：“轮转”之前	(1)
图示	(1)
第一章 W 阵形	(1)
第二章 上旋	(5)
第三章 发球	(11)
第四章 接发球	(21)
第五章 传球	(31)
第六章 扣球	(43)
第七章 拦网	(55)
第八章 防守垫球	(65)
第九章 集体防守	(77)
第十章 集体进攻	(93)
第十一章 转换	(103)

第十二章	比赛变换	(111)
第十三章	记分系统	(121)
第十四章	结束语：端线之后	(129)

第一章 W 阵形

想象一下一个活动班在上课的第一天六对六打球的情况吧。这看起来好像是在住宅后院里打排球，无论是发球还是接发球，前排运动员一般都站在距球网 3~5 英尺处（1 英尺=0.3048 米），后排运动员一般都站在距球网 15~20 英尺处，然后击球在网上来回飞越。突然，一个雄心勃勃的家伙冒出来了，他建议大家应该把球送到前排中那个人那里，以便前排中能传球，或者大家能够利用三次合法的击球。

W 阵形是一个良好的开始，它是大家能够立刻运用的一个基本阵形。

创建 W 阵形

如果你像大多数的排球初学者一样，或许可以想象一下场地被一分为二——前排和后排。实际上，场地有 6 个区域：后排右（1 号位）、前排右（2 号位）、前排中（3 号位）、前排左（4 号位）、后排左（5 号位）和后排中（6 号位）（图 1.1）。

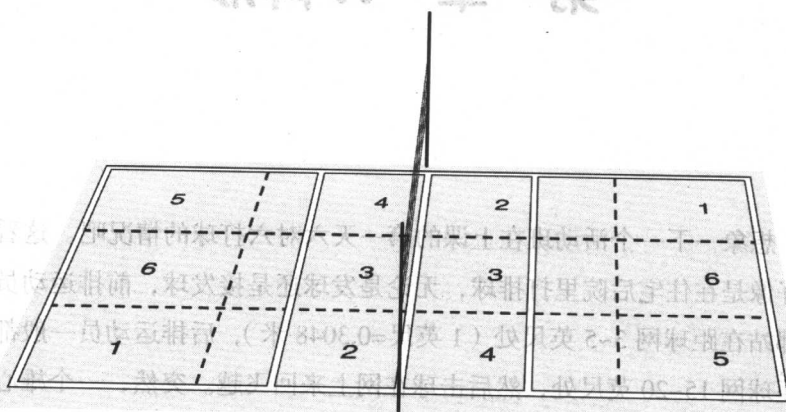


图 1.1 排球场地 6 区域

为了创建 W 阵形，2 号位的运动员移动至球网前，在球网中心点的右面站位。他就是指定二传手——接发球运动员送出球的目标。3 号位和 4 号位的运动员作为基本的攻手，移动至进攻线后站位。1 号位的运动员向前移动，与 3 号位、4 号位运动员在一条线位置站位。通过 5 号位和 6 号位运动员的站位，W 阵形便创造出来了。该 5 名运动员即在接发球的位置（图 1.2）。