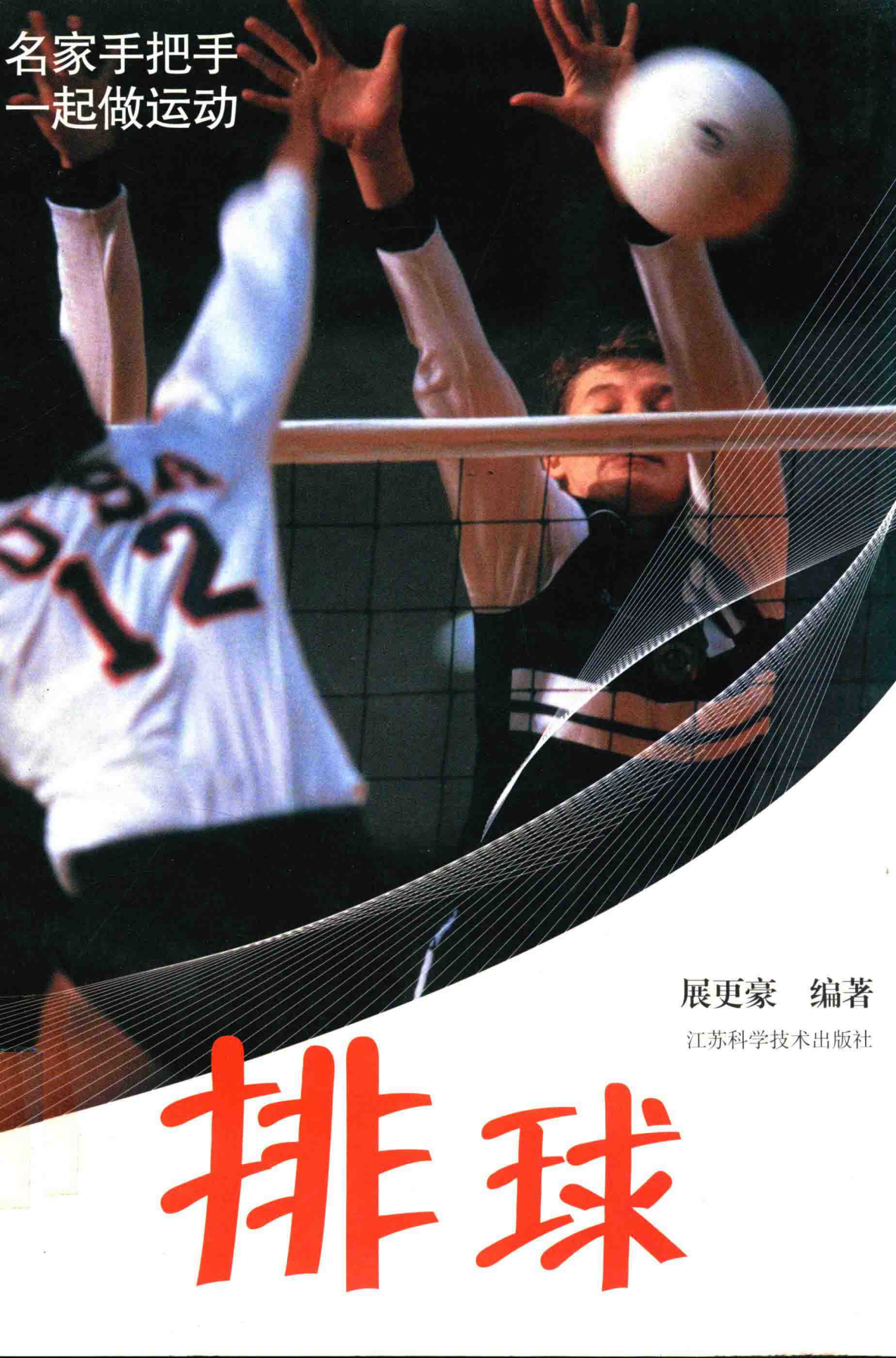


名家手把手
一起做运动



展更豪 编著

江苏科学技术出版社

排球

名家手把手 一起做运动

排球

展更豪 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球/展更豪编著. —南京:江苏科学技术出版社,
2012.4
ISBN 978-7-5345-8898-3

I. ①排… II. ①展… III. ①排球运动—基本知识
IV. ①G842

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第251070号

排 球

编 著	展更豪
责任编辑	徐祝平
助理编辑	林 茂
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	江苏凤凰新华印务有限公司

开 本	718mm×1 000mm	1/16
印 张	9.25	
字 数	21 000	
版 次	2012年4月第2版	
印 次	2012年4月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5345-8898-3
定 价	21.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

编委会名单

主任委员 陈 钧 蔡 睿

编 委 于 荣 王 美 王 睿 甘运标

叶 伟 孙茂君 刘占捷 束景丹

宋 雯 肖 杰 陈亚中 郑 钢

杨玉冰 洪 峰 钱 雯 张小军

展更豪 徐大鹏 夏 岩 彭立刚

出 版 人 黎 雪

策 划 李 纯

前 言

我们为什么要参加排球运动,经常参加排球运动对我们会有什么好处呢?对专业运动员来说参加排球运动是为了取得好的运动成绩,而对于我们普通人来说,经常参加排球运动不但可以使我们拥有健康的体魄和优美的体态,更能培养我们的团队意识和相互协作的精神,使我们的社会更加团结和谐。人们常说:“认真做事能够做成,用心做事才能做好。”因此我们无论做什么事情都不能随随便便,只有多用心去做,最终才能做到轻松自如,心情愉快,才能享受到锻炼和学习带给我们的欢乐。接下来我们就一起投入到排球运动的学习中去,用心去体验这种幸福与愉悦吧!

本书在撰写及拍摄图片的过程中,得到了首都体育学院沙莎、黄志涛、刘亚新、杨帆的大力协助,在此对他们所付出的辛勤劳作深表感谢!

编 者

目 录

一、熟悉球性	001
(一) 看谁拍的次数多、跑得快	002
(二) 看谁能把对方的球拍掉	006
(三) 地滚球练习	007
(四) 单手垫球练习	008
(五) 看谁接得准	009
(六) 看谁能把球打转(球呈上旋飞行)	016
二、准备姿势	023
(一) 准备姿势的作用	024
(二) 准备姿势的动作	024
三、常用移动步法	028
(一) 常用移动步法分类	029
(二) 移动过程中要注意的问题	031
(三) 学与练	031
(四) 小游戏	035
四、发球技术	036
(一) 发球的作用	037

(二) 正面下手发球技术动作	037
(三) 正面上手发球技术	049
(四) 小游戏	063

五、垫球技术 065

(一) 垫球技术	066
(二) 如何垫好球	066
(三) 学与练	072
(四) 常见错误动作	079
(五) 注意事项	080
(六) 小游戏	080

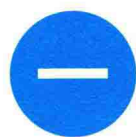
六、传球技术 082

(一) 传球技术简介	083
(二) 正面上手双手传球的动作方法	083
(三) 学与练	087
(四) 常见错误动作与纠正	096
(五) 注意事项	097
(六) 小游戏	098

七、扣球技术 099

(一) 扣球技术简介	100
(二) 正面扣球动作技术方法	100
(三) 学与练	106
(四) 初学者常见错误动作与纠正	116
(五) 学习扣球技术注意事项	117

(六) 小知识	118
八、拦网技术	120
(一) 拦网技术简介	121
(二) 单人拦网动作技术方法	121
(三) 学与练	125
(四) 拦网常犯的错误及纠正方法	126
(五) 学习拦网技术注意事项	127
九、排球运动战术介绍	129
(一) 排球运动战术简介	131
(二) “一三二”接发球站位及“中二三”进攻战术 ...	131
(三) 学与练	132
(四) 练习时应注意事项	132
十、比赛时的阵容配备	134
(一) 阵容配备	135
(二) 排球战术中的个人战术和集体战术	137



熟悉球性



我们许多人喜欢观看体育比赛,特别是三大球的比赛,可是不知道大家注意到没有,三大球里运动员以排球运动员的身材为最好,不但身体健康,而且身材匀称。这是因为排球运动是力量、速度和智慧的结合,能更全面地锻炼体格,看高水平的比赛还会给我们带来身心的享受。巴西男排是世界男排中水平最高的球队,他们在比赛中几乎将竞技能力的各个方面形成完美的结合,特别是在比赛中二传队员对球的控制能力,扣球以及发球时队员手法的变化都几乎达到了出神入化的地步。他们为什么会有这么好的控球能力呢?其实也没有什么特殊的诀窍,是因为他们把精湛的技艺和良好的球性结合起来才达到了如此高的水平,而球性则是要靠多进行练习才能逐步获得的。所以我们平时应该多进行一些球性练习。

(一) 看谁拍的次数多、跑得快



1. 单手拍球
(图1、图2、图3)。

图1



图 3



图 2

2. 双手拍球
(图 4、图 5)。



图 4



图 5



图 6

3. 单手拍球向前移动或单手拍球变向移动等 (图 6、图 7、图 8、图 9)。



图 7



图 8



图 9

目的:使手掌能够完全吻合球,提高手掌对球的控制能力与身体的灵敏性。

(二) 看谁能把对方的球拍掉



图 10



图 11

目的:培养对练习的兴趣,提高身体的灵活性和控制脚步的移动速度(图 10、图 11)。

(三) 地滚球练习

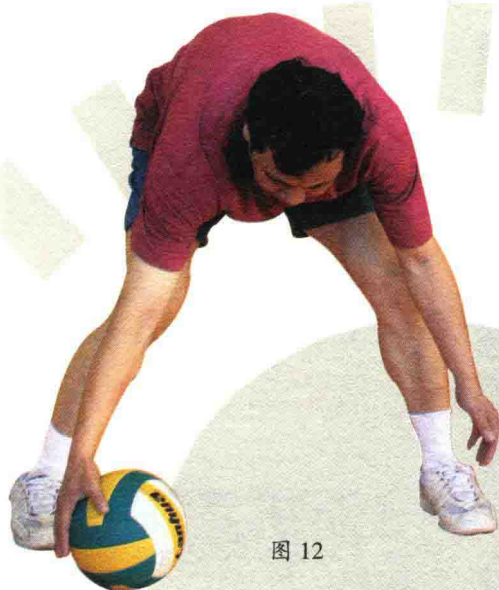


图 12

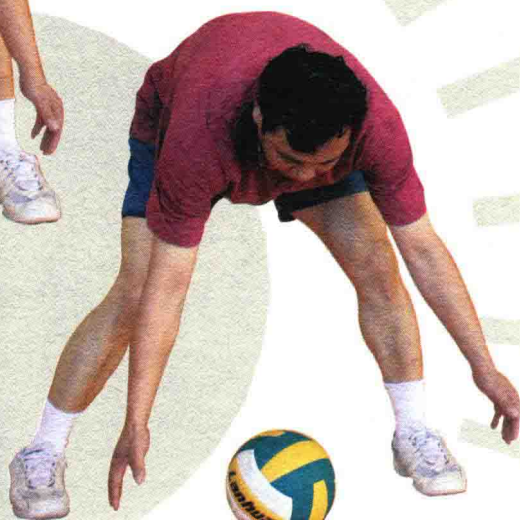


图 13

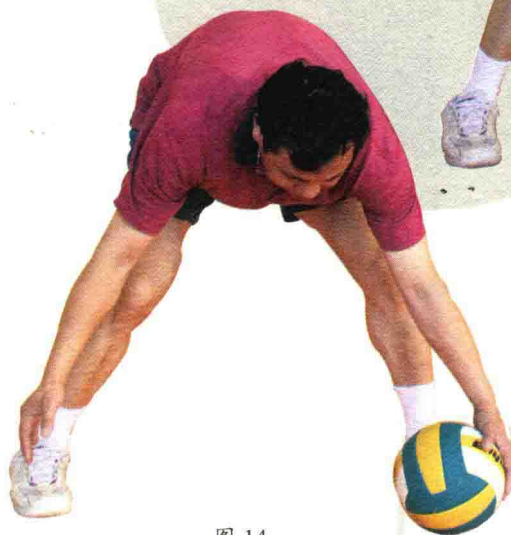


图 14

目的：让手能够完全吻合球，提高全手掌控制球的能力（图 12、图 13、图 14）。

(四) 单手垫球练习

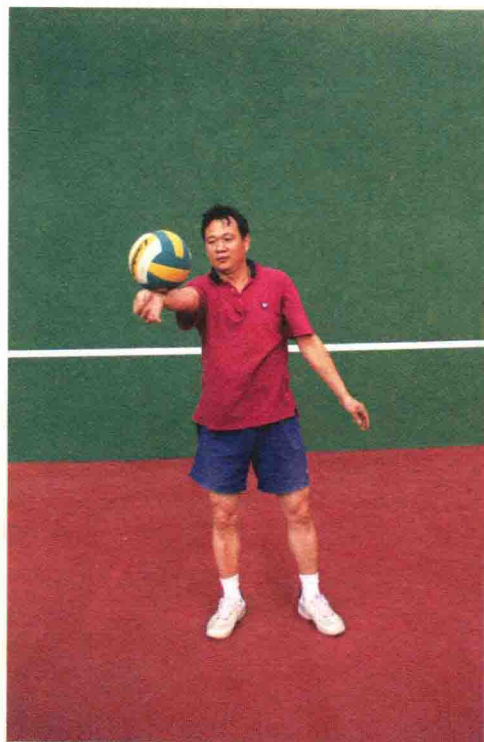


图 15

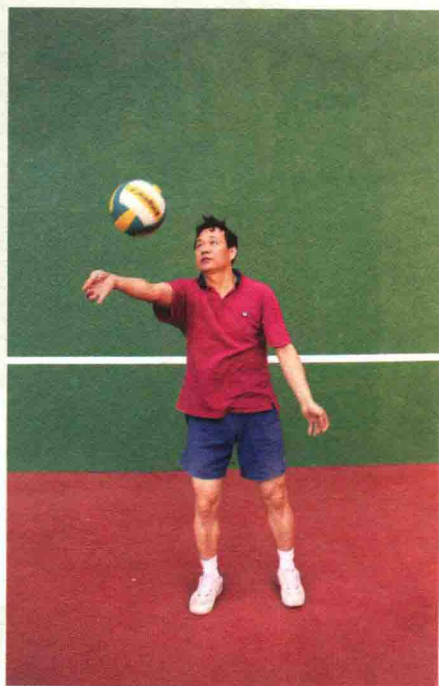


图 16

目的:让手臂部位的肌肉熟悉感觉,提高手臂对球的控制能力(图 15、图 16)。

(五) 看谁接得准

1. 自己抛球，而后跑动中进行双手腹前接球练习(图 17、图 18、图 19)。



图 17