

图书在版编目(CIP)数据

新编排球入门与提高 / 鹿军士编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2017.10
(全民健身休闲零起点指导丛书)
ISBN 978-7-5380-2855-3

I. ①新… II. ①鹿… III. ①排球运动—基本知识
IV. ①G842

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第252442号

新编排球入门与提高

作 者: 鹿军士
责任编辑: 许占武
特约编辑: 曹文静
封面设计: 鸿儒文轩·书心瞬意
出版发行: 内蒙古科学技术出版社
地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号
网 址: www.nm-kj.com
邮购电话: 0476-8227078
排 版: 大华文苑
印 刷: 三河市华东印刷有限公司
字 数: 226千
开 本: 710mm×1000mm 1/16
印 张: 15.5
版 次: 2017年10月第1版
印 次: 2018年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5380-2855-3
定 价: 39.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。电话: 0476-8237455 8225264

前言



P R E F A C E

那是1895年7月，美国马萨诸塞州一位叫威廉斯·盖·摩尔根的体育工作人员，想把当时已经广为流行的网球搬到室内，在篮球场上用手来打。但是，室内篮球场面积较小，网球容易出界，于是，他就做了一些改进：一是把网球允许球落地后再回击的规则改为不许落地；二是把网球的体积扩大，用篮球胆充气来打。摩根将这种隔网用手拍击球的游戏叫做“Mintonette”，意为小网子。小网子活动满足了中年人娱乐和体育运动的需要，受到人们的广泛欢迎。于是，排球运动就这样从嬉戏篮球胆的游戏中发展起来了。

排球运动首先传入加拿大、古巴、巴西等国，第一次世界大战期间传入法国、意大利等欧洲国家。第二次世界大战后，东欧国家排球运动技术水平长期居于世界领先地位，欧洲各国从一开始接触的就是6人制排球，因此技战术水平得以长期领先。

为了适应排球运动的发展，1947年，在法国巴黎正式成立了国际排球联合会，负责领导国际排球运动，第一任主席是法国人保尔·黎伯。经过100多年的发展，这项运动已经非常成熟，受到了世界各地人民的喜爱，国际排联现已有140多个会员国。

1905年，排球运动传入我国。当时广州、香港的一些学校最早有排球运动，然后逐步发展到上海、天津、北京、福建、江西等地区。早期排球运动在中国称为“队球”，又名“华利波”。1930年起开始称排球。现代的中国排球运动始于新中国成立以后。为了适应国际竞赛的需要，1950年6人制排球在中国推广。1950年8月，中国首次派队参加国际竞赛。1953年中国排球协会成立。1954年1月中国成为国际排联正式会员。

1979年12月，中国男女排球队首次双获亚洲排球锦标赛冠军。1981年11月中国女排在日本举行的第三届世界杯赛中，7战7捷首次获世界冠军。曾在1981年和1985年世界杯、1982年和1986年世锦赛、1984年洛杉矶奥运会上夺得冠军，获得世界上第一个“五连冠”，并又在2003年世界杯，2004年奥运会，2015年世界杯，2016年奥运会四度夺冠，共九度成为世界冠军。中国女排是中国“三大球”中唯一一个拿到冠军奖杯的队伍，为中国赢得了许多荣誉。

中国女排创造了“女排精神”，基本内涵为：无私奉献精神，团结协作精神，艰苦创业精神，自强不息精神。女排精神很好地诠释了“为国争光、无私奉献、团结友好、坚强拼搏”的中华体育精神。当代女排精神也可概括为顽强拼搏，永不言弃，坚持不懈，自强不息。女排精神从一开始就超出了体育竞技范围，而对各行各业的劳动者起到了巨大的激励、感召和促进作用。女排精神的广为传颂，其实就是向国人和全世界庄严宣告中华民族崛起的信心和能力。

女排精神曾是时代的主旋律，是中华民族精神的象征，影响了几代人积极投身到改革开放和社会主义现代化建设的伟大事业当中。女排精神不仅成为了中国体育的一面旗帜，更成为了整个民族锐意进取、昂首前进的精神动力。

习近平总书记在会见第31届奥运会中国体育代表团全体成员时，特别对中国女排及她们身上所彰显的精神提出了赞扬，他说：“中国女排不畏强手、英勇顽强，打出了风格、打出了水平，时隔12年再夺奥运金牌，充分展现了女排精神，全国人民都很振奋。”

排球在我国一直就具有广泛的群众基础，广大人民群众和青少年学生一直积极投身于排球运动中，推动了我国排球运动的大力发展。为此，我们根据排球的基本特点、最新发展和初学者的吸收能力，特别推出了《新编排球入门与提高》一书，系统地介绍了排球的发展历史、特点和作用、竞赛场地、竞赛器具、参赛人员、裁判人员、相关术语、基本战术、技术训练、主要规则等内容，全面系统，通俗易懂，图文并茂，非常适合广大排球爱好者用于指导入门学习和提高球技。总之，拥有本书，对照学习，你就有了一位练习排球的良师益友。

目 录



C O N T E N T S

第一章 排球运动概述

第一节 排球的发展历史	002
1. 排球的起源	002
2. 世界排球的发展	003
3. 中国排球的发展	004
第二节 排球的特点和作用	007
1. 特点	007
2. 作用	008
3. 健身意义	009

第二章 运动中的保护

第一节 运动前准备	012
1. 准备的必要性	012
2. 准备的内容	013
3. 时间和运动量	016

第二节 运动后放松	018
1. 放松的具体做法	018
2. 放松运动的意义	019
3. 相关营养的补充	020

第三章 排球的场地与器具

第一节 排球的竞赛场地	022
1. 场地标准	022
2. 场地地面	023
3. 场区画线	024
4. 发球区	026
5. 换人区	027
6. 活动区	027
第二节 排球竞赛的器具	028
1. 排球	028
2. 球网	029
3. 网柱	029
4. 标志带	029
5. 标志杆	029
6. 队员装备	030

第四章 参赛人员与裁判人员

第一节 排球竞赛的参赛人员	032
---------------------	-----

1. 队员的组成	032
2. 队员的位置	033
3. 队员替换	034
4. 队长	035
5. 教练员	036
6. 助理教练员	036
7. 自由球员	037
第二节 排球竞赛的裁判人员	039
1. 第一裁判员	039
2. 第二裁判员	040
3. 记录员	041
4. 司线员	042

第五章 排球的相关术语

第一节 相关人员术语	046
1. 主攻手	046
2. 副攻手	047
3. 自由人	048
第二节 传球术语	049
1. 一传	049
2. 二传	050
3. 垫二传	050

4. 第三传	050
5. 二传手	051
第三节 战术术语	052
1. 前排换位	052
2. 后排换位	053
3. 四攻	054
4. 中一二进攻	055
5. 边一二进攻	055
6. 插上进攻	056
7. 隐蔽站位	056
8. 假插上	056
9. 反插上	057
10. 转移进攻	057
11. 围绕进攻	057
12. 调整进攻	058
13. 掩护	058
14. 掩护进攻	058
15. 后排进攻	059
16. 交叉进攻	059
17. 梯次进攻	060
18. 夹塞进攻	060
19. 立体进攻	060

20. 两次球进攻	061
21. 双快跑动	061
22. 边跟进防守	061
23. 心跟进防守	062
24. 内撤防守	063
25. 双卡防守	063
26. 五人接拦回球阵形	063
27. 接发球阵形	064
第四节 其他术语	065
1. 队员保护	065
2. 处理球	066
3. 持球	066
4. 二点五	066
5. 探头球	067
6. 前飞	067
7. 背飞	068
8. 拉三	068
9. 拉四	069
10. 拦网	069
11. 盖帽	070
12. 位置差	070
13. 空间差	071

14. 时间差	071
15. 失机	072
16. 信号联系	072

第六章 排球的技术和战术

第一节 排球运动的准备和移动技术	074
1. 准备	074
2. 移动	076
3. 运用	079
第二节 排球运动的发球技术	080
1. 正面下手发	080
2. 正面上手发	082
3. 侧身下手发	083
4. 正面上手飘	084
5. 勾手发球	085
第三节 排球运动的接球技术	086
1. 接球方式	086
2. 技术运用	091
第四节 排球运动的传球技术	095
1. 动作组成	095
2. 传球种类	096
第五节 排球运动的垫球技术	101

1. 准备姿势	101
2. 击球手形	102
3. 击球部位	103
4. 击球动作	103
5. 击球用力	112
6. 手臂角度	112
第六节 排球运动的扣球技术	114
1. 正面扣球	114
2. 超手扣球	116
3. 轻扣	117
4. 小抡臂扣球	118
5. 勾手扣球	120
6. 屈臂扣球	121
7. 快球	122
8. 单脚起跳扣球	125
9. 自我掩护扣球	126
10. 后排扣球	128
第七节 排球运动的基本战术	130
1. 发球	130
2. 一传	134
3. 二传	134
4. 扣球	135

5. 拦网	138
6. 防守	138
7. 集体	140

第七章 排球的训练和规则

第一节 排球运动的技术训练	148
1. 准备姿势和移动技术训练	148
2. 发球技术训练	152
3. 传球技术训练	153
4. 扣球技术训练	157
5. 垫球及相关技术训练	159
6. 拦网技术训练	161
第二节 排球运动的主要规则	164
1. 状态	164
2. 发球	165
3. 界外球	166
4. 击球	166
5. 触网	168
6. 拦网	168
7. 延误	169
8. 局间休息与交换场区	170
9. 比赛方法	171

10. 得分和胜负	175
-----------------	-----

第八章 软式排球的概况

第一节 软式排球的概述	178
1. 软式排球的发展历史	178
2. 软式排球的特点	179
3. 软式排球的场地与器具	182
第二节 参赛者与裁判人员	186
1. 参赛者	186
2. 裁判人员	191
3. 记录人员	195
第三节 软式排球的技术	196
1. 准备姿势	196
2. 移动	199
3. 传球	201
4. 垫球	204
5. 发球	208
6. 扣球	214
7. 拦网	217
第四节 软式排球的比赛	221
1. 比赛前准备	221
2. 比赛制度	222

3. 比赛规则 225

4. 比赛方法 225

5. 比赛行为 226

6. 暂停、延误和换人 229

7. 比赛中的意外预防 230



第一章 排球运动概述





第一节 排球的发展历史

排球，是一项双方隔网击球使其不在本方场区内落地的集体运动项目。它源于19世纪末的美国，经过100多年的发展，这项运动已经非常成熟，受到了世界各地人民的喜爱。

1. 排球的起源

1895年7月，美国马萨诸塞州一位叫威廉斯·盖·摩根根的体育工作人员，想把当时已广为流行的网球搬到室内，在篮球场上用手来打。

摩根先生认为，篮球运动太激烈，而网球运动量又太小，他想寻求一种运动量适中，又富于趣味性，男女老少都适宜的室内娱乐性项目，就想把当时已广为流行的网球搬到室内，在篮球场上用手来打。但室内篮球场

面积较小，排球容易出界，于是他作了某些改进：

一、把网球允许球落地后再回击的规则改为不许落地；

二、改变排球外形，将球圆周改为25~27英寸，重量为225~340克，用篮球胆充气来打。

摩尔根将网球网挂在篮球场上，用篮球隔网像打网球一样打来打去进行游戏。但因篮球太大、太重，不能按预想的方式进行游戏，便改试用篮球胆。而篮球胆又太轻，在空中飘忽不定，玩起来不方便，难于控制。于是，马萨诸塞州的“司堡尔丁体育用品公司”试做出了圆周为25~27英寸，重255~346克规格的球。经过试用效果很好，就决定采用这种球。

现在国际标准用球虽历经百年，进行了千百次的改进，但球的规格和第一代的球几乎差不多。

摩根将这种隔网用手拍击球的游戏叫做“Minitonette”，意为小网子。小网子活动满足了中年人娱乐和体育之需，受到人们欢迎。于是，排球运动就这样从嬉戏篮球胆的球戏中发展起来了。

2. 世界排球的发展

美国斯普林费尔德体育专科学校是排球的发源地，该校的基督教青年会是最早传播排球运动的组织。基督教青年会的干事、传教士、学校毕业生以及第一次世界大战中的美国军人，都是排球运动的初期传播者。

排球运动首先传入加拿大、古巴、巴西等国，第一次世界大战期间传入法国、意大利等欧洲国家。第二次世界大战后，东欧国家排球运动技术水平长期居世界领先地位，欧洲各国从一开始接触的就是6人制排球，因此技战术水平得以长久领先。

排球运动传入亚洲始于1900年的印度。1913年第一届远东运动会把排球列入正式竞赛，由于当时规则尚不完善，亚洲各国的排球运动经历了16人制、12人制和9人制，直至20世纪50年代，才逐步过渡至6人制排球。

为适应排球运动的发展，1947年在法国巴黎正式成立了国际排球联合

会，负责领导国际排球运动。第一任主席是法国人保尔·黎伯。国际排联现已有140多个会员国。

3. 中国排球的发展

1905年排球运动传入中国。最初，中国开展排球运动采用的是16人制的比赛。每队16人上场，分别站成4排，每排4人，早期排球运动在中国称为“队球”，又名“华利波”。1930年起始称排球。

起初，广州、香港的一些学校最早有排球运动，然后逐步发展到上海、天津、北京、福建、江西等地区。

排球在中国的发展先后经历了16人制、12人制、9人制和6人制的演变。经过百余年几代排球工作者的努力，排球运动在中国逐步得到普及和发展，运动技术水平不断提高。先后发明了快球、平拉开扣球、单脚起跳扣快球、防守快速反击等排球技战术。

近代，排球运动推广并不十分广泛，技战术水平也比较低。

中国国内的排球比赛最早的一次是1911年在上海举行的排球表演赛。1913年中国临时组队参加了在菲律宾首都马尼拉举行的第一届远东运动会，比赛中虽输给了菲律宾队，但却激发了国内排球运动的开展。

1914年旧中国召开的第二届全国运动会上把男子排球列为正式比赛项目，在后来举行的各届全运会比赛中，都设有排球比赛。

中国女子排球运动开展得较晚，1924年在第三届全运会上，女子排球只被列为表演项目，到1930年举行第四届全运会时女子排球才被列为正式比赛项目。

中国男子排球队参加了1913年至1934年举行的第一届至第十届远东运动会，曾五次夺得冠军。中国女子排球队参加了第六届至第十届远东运动会。

1927年以后，在中国共产党领导下的革命根据地内，红军和苏区人民为锻炼体魄、活跃文化生活，曾积极开展球类活动，排球就是其中的一项。