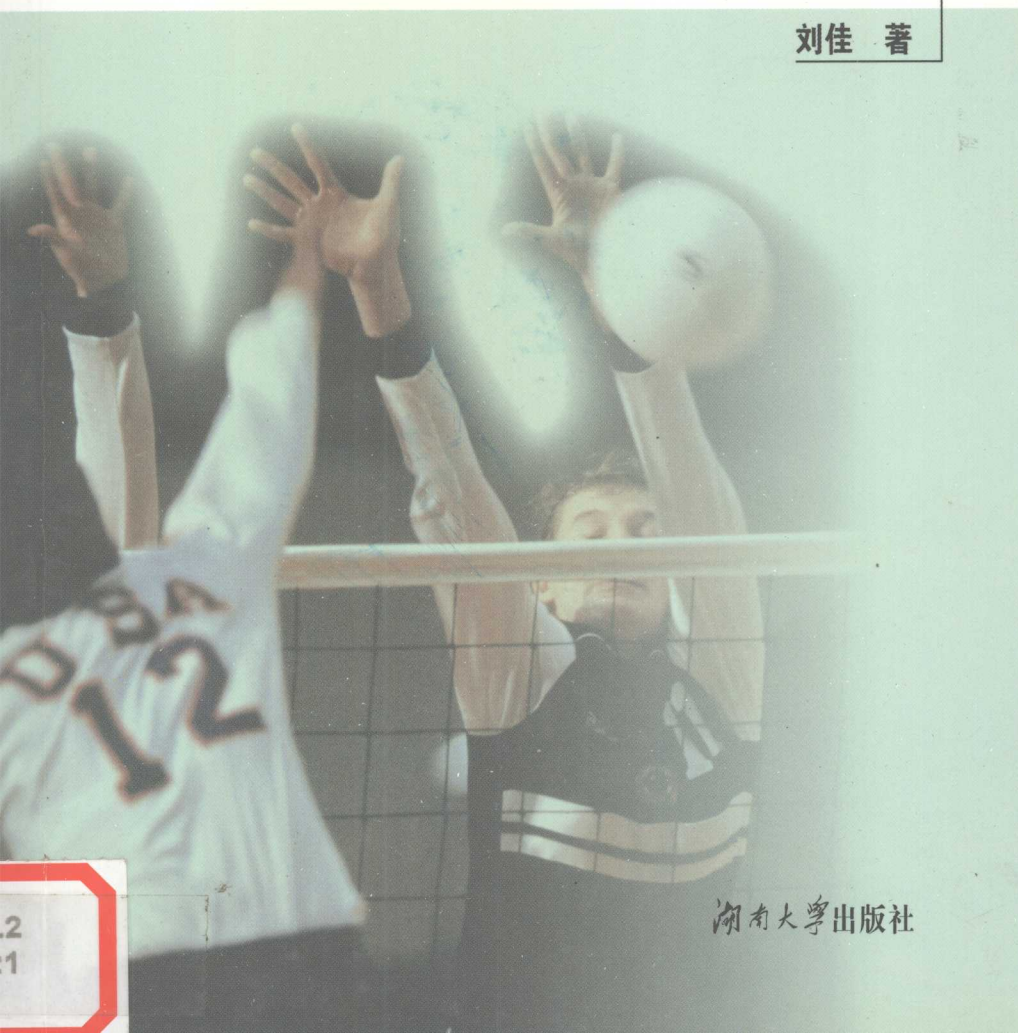


软式排球 教学与训练

刘佳 著



湖南大学出版社

G842.2
L630:1

软式排球教学与训练

刘 佳 著

湖南大学出版社

2004年·长沙

图书在版编目(CIP)数据

软式排球教学与训练/刘佳著. —长沙:湖南大学出版社, 2004. 8

ISBN 7-81053-849-7

I. 软... II. 刘... III. ①排球运动—体育教学—高等学校—教学参考资料 ②排球运动—运动训练—高等学校—教学参考资料 IV. G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 091127 号

软式排球教学与训练

Ruanshi Paiqiu Jiaoxue yu Xunlian

著 者: 刘 佳

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8821594(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: press@hnu.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装: 湖南航天长宇印刷有限责任公司

总 经 销: 湖南省新华书店

开本: 850×1168 32 开 印张: 6

字数: 151 千

版次: 2004 年 8 月第 1 版 印次: 2004 年 8 月第 1 次印刷 印数: 1~3 000 册

书号: ISBN 7-81053-849-7/G·225

定价: 15.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

序

一个阳光明媚的下午，刘佳同志拿着一叠书稿要我作序。我接过书稿，翻看了一下目录，愉快地答应了。刘佳同志在大学体育教学岗位工作近20年，一直从事排球教学、训练和研究工作，有着比较丰富的相关知识和理论。一个在理论和实践方面都很出色的人写出来的书肯定很有可读性。

面向大众的软式排球是排球家族的新成员。《软式排球教学与训练》一书面世，率先解决了具有重大实践意义的现代软式排球教学与训练的手段和方法问题。

本书作者按软式排球运动本身的结构线条来划分章节；用循序渐进的原则安排训练程序；运用专业性的文字和朴素的语言表达教学和训练过程中的要点、重点和难点；以生动有趣的图案表现精美的技术；以丰富多彩的手段与方法编织教学与训练体系。全书结构严谨，层次分明，文字精练，专业性强。本书力求突出掌握技术的同时培养心理素质，促进身心和谐发展，是目前国内具有特色和实用的软式排球教学训练方面的书，是软式排球教学与改革的好著作，好教材，好参考书。

我们把软式排球作为全民健身运动的项目之一，并希望通过它扩大排球运动的普及面。软式排球进入教学大纲后，在全国大、中、小学生中发展迅猛。我深信在党和各级政府的领导下，方兴未艾的软式排球运动必将成为有利于提高我国国民综合素质，并深受广大群众喜爱的体育运动项目之一。它一定会为推动

我国人民先进文化的发展作出贡献。

刘佳同志这些年担任体育课部主任，工作十分繁杂，值得推崇的是，他忙里偷闲，坚持孜孜不倦地学习，在业余时间里写出洋洋万言。鉴于此，我高兴地接受他的邀请，仔细阅读他的书稿，欣然写出自己的感受，是为序。

孙洪涛

2004年7月30日

（序作者孙洪涛教授系国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员，湖南省排球协会副主席，湖南师范大学体育教学部部长）

前 言

21 世纪是一个知识密集的信息时代，是一个充满竞争的时代，也是一个各种文化融合的时代。面向大众的软式排球是排球家族的新成员，1988 年诞生在日本的山梨县，作为人们健身、娱乐的一种手段，很快普及到日本中小学校里。1995 年传入中国。

软式排球以柔软的特点最适宜初学排球人群。经教育部批准，软式排球被纳入新颁布的《体育与健康教学大纲》。为贯彻落实新大纲，搞好软式排球的教学与训练，特编写《软式排球教学与训练》一书，供大家参考。

本书参考了体育院校《排球》通用教材和专著，吸取了近几年国内外有关的科研成果，并融入了作者近几年软式排球教学与训练的经验。

本书做为广大教师和教练员的教学与训练的参考用书，力求贯彻《体育与健康教学大纲》中“以人为本”，突出“健康第一”，加强素质教育的指导思想。由于本人水平有限，书中难免挂一漏万，甚至存在一些错误，敬请专家指正。借本书一角，谨向大力支持本书出版的专家、教授、同行们表示诚挚的谢意！

编者

2004. 6. 18

目次

第一章 软式排球概述

- 第一节 软式排球的起源与发展..... (1)
- 第二节 软式排球运动简述..... (5)

第二章 软式排球技术与教学训练

- 第一节 软式排球技术..... (8)
- 第二节 准备姿势与移动..... (9)
- 第三节 软式排球传球..... (19)
- 第四节 软式排球垫球..... (26)
- 第五节 软式排球发球..... (38)
- 第六节 软式排球扣球..... (50)
- 第七节 软式排球拦网..... (65)
- 第八节 易犯错误与纠正方法..... (72)

第三章 软式排球战术与教学训练

- 第一节 软式排球战术基本理论..... (77)
- 第二节 软式排球阵容配备和位置交换..... (79)
- 第三节 软式排球个人战术..... (82)
- 第四节 软式排球进攻阵形和进攻打法..... (87)

●软式排球教学与训练

第五节	软式排球接发球及其进攻	(89)
第六节	软式排球接扣球及其进攻	(92)
第七节	软式排球接拦回球及其进攻	(97)
第八节	软式排球集体战术的教学与训练	(98)
第九节	软式排球接传、垫球及其进攻	(106)

第四章 软式排球运动员的身体训练

第一节	身体训练概述	(107)
第二节	身体素质训练的内容	(109)
第三节	身体素质训练方法	(110)
第四节	软式排球运动员身体训练的基本要求和身体素质发展应注意的问题	(122)
第五节	软式排球运动员身体素质测验的内容与方法	(124)

第五章 软式排球竞赛组织工作

第一节	竞赛的意义和种类	(128)
第二节	竞赛的组织	(130)
第三节	竞赛制度、编排与成绩计算方法	(135)

第六章 软式排球竞赛规则与裁判法

第一节	比赛	(145)
第二节	裁判人员及其职责和法定手势	(170)

参考文献	(177)
------------	-------

第一章 软式排球概述

第一节 软式排球的起源与发展

一、软式排球的起源

1. 欧式软式排球的传入

国际排联规则委员会主席马启伟教授 2000 年 2 月在厦门大学举办的全国高校首届软式排球培训班上说：“早在 80 年代，意大利就生产出自动充气排球，并且把各种不同型号的软式排球送给国际排联。在欧洲学校里，孩子们打排球普遍使用软式排球。”我们称这种自动充气的软式排球为“欧洲软式排球”。

1994 年第 2 期《中国排球》杂志以图文并茂的形式刊登了在瑞典和芬兰边境线上举行的、有 5000 名青少年运动员参加的排球比赛的消息。这项赛事从 1984 年到 1994 年已举办 10 届，从 7~17 岁按年龄分组进行比赛。所用的球是由海绵充内胆的软式排球。前国家体委群体处曾多次组织我国的学校排球队参加这项比赛。辽宁、江苏等省市的学校排球队还带回自动充气的欧式软式排球。当年组队参赛的前国家体委群体处干部李今石同志还

●软式排球教学与训练

审核了我国在 1998 年 1 月由人民体育出版社出版的《软式排球竞赛规则》。该书在出版说明中写道：“软式排球 80 年代末起源于日本。目前，亚洲和欧美等一些国家已开展软式排球运动，并制定了竞赛规则和举办了国际比赛。我国这个项目刚开始起步，已派队参加过国际比赛。”这段话说明了软式排球的起源、发展与传入我国的情况。

2. 亚式软式排球的传入

1995 年，北京体育大学钟秉枢教授从日本排球杂志上看到了日本开展家庭软式排球比赛的消息。于是他托人从日本买回两个 Mikasa 软式排球。这种外皮为橡胶需充气的球，我们称之为“亚式软式排球”。北京体育大学用这两个软式排球举行了第一届教职工软式排球比赛。自此，亚式软式排球也正式传入了我国。

中国排球协会非常重视软式排球在我国的发展。以北京体育大学为龙头，在北京部分中小学从多角度展开对软式排球的实验工作，并且取得了可喜的成果。

二、软式排球运动在我国的发展

1. 我国首次软式排球比赛

1995 年 5 月，北京体育大学举办了首届职工软式排球比赛。这也是我国举办的首次软式排球比赛。这次比赛的参加者都深深地被软式排球柔软的性能所吸引。比赛中运动员击球的动作放得开，击球的手法变化多样，球落地的次数少，不会打排球的人也能上场参加比赛了。场上妙趣横生。这一现象立即引起人们的关注。北京体育大学研究生杨峰在现场统计调研的基础上，发表了“软式排球运用效果及其技术特点”的论文，这是我国最早发表的关于软式排球的论文。

1995 年 8 月，钟秉枢教授出席了由国际排联举办的“学校排球研讨会”，会议期间，钟教授与日本软式排球协会主席、国

际排联教练委员会主席丰田博先生进行了交谈，谈到了北京体育大学举办软式排球比赛的情况。丰田博先生听后大为惊讶，十分喜欢。当他回到日本后，立即给钟秉枢寄来 20 个日本产的亚式软式排球，表示对中国开展软式排球运动的关心和支持。北京体育大学排球教研室又将一部分球转送给天津体育学院。同年 11 月，天津体育学院在曲正中教授大力倡导下，也举行了教职工软式排球赛。效果与北京体育大学的相同。软式排球柔软的性能同样吸引了参与者。

1995 年 12 月，钟秉枢、曲正中两位教授向中国排球协会秘书长高沈阳做了汇报，高沈阳秘书长与排球处的同志们一起研究决定，号召在全国青少年大力开展软式排球活动，由天津体育学院负责，协同有关厂家研制开发我国的软式排球。1996 年，天津“利生”研制成功。我国首次研制出了软式排球，基本上按照日本型号，分为两种：一种周长为 78 cm，另一种周长为 66 cm，重量均在 200~230g。这标志着我国的软式排球进入新的发展阶段。

2. 我国首次软式排球培训班

1996 年 6 月 24~25 日，由前国家体委排球处主办、天津体育学院承办的“全国首届软式排球培训班”在天津体育学院举行。培训班由前国家体委排球处甄九成副处长主持，北京体育大学钟秉枢教授主讲了“软式排球的由来、在日本发展的概况”；天津体育学院张志敏同志主讲了“日本软式排球的规则与六人竞技排球规则的比较”。在实践课中，大家体验了天津生产的软式排球，新奇的软排球受到来自全国各地 40 余人的欢迎，大家一致认为软式排球十分适合初学者使用。1996 年 12 月，由前国家体委科教司在成都体育学院举行的“全民健身创编活动与表演大会”上，亚式软式排球与人们见面了，并且被确定为全民健身重点推广项目。

●软式排球教学与训练

3. 全国软式排球推广领导小组的成立

国家体育总局排球运动管理中心于1999年10月成立了“全国软式排球推广领导小组”。领导小组由体委、教育部门、新闻界、企业界组成,由排管中心副主任高沈阳任组长,甄九成任执行组长。在1995~1999年的软式排球“导入期”里,中国排球协会主要完成了以下工作任务:

- (1) 研制开发软式排球。
- (2) 实验、确定软式排球的性能、使用对象等问题。
- (3) 实验、确定软式排球能否成为中小学的体育教材内容和开展课外活动的内容。
- (4) 实验、确定软式排球的竞赛规则。
- (5) 实验、确定软式排球进行全民健身的内容和方法。
- (6) 举办各种软式排球培训班。
- (7) 依靠新闻媒体大力宣传软式排球。

几年的实践证明,在党和政府的领导、关怀下,在全国各省市广大人民群众参与下,尤其有大、中、小学校广大师生的实践,中国的软式排球运动得到健康、快速的发展,并且在理论和实践上都取得了丰硕成果。

4. 软式排球被列入教学大纲

2000年11月1日,教育部新颁布的中小学九年义务教育《体育与健康教学大纲》,将软式排球列入正式教材内容。这标志软式排球运动进入全面发展时期。为了贯彻新大纲,仅在2001年上半年,全国各省市举办软式排球培训班就达20余次;近万名大、中、小学体育教师参加了培训。全国软式排球推广领导小组的领导又抓了如何落实新大纲、上好软式排球体育课的典型实验工作,并且在2001年5~6月,先后在北京东城区府学小学、西城区的中古小学、湖北省黄石市第八中学讲授、示范了“软排教学研究课”。新颖的教学思路、生动活泼的教学方法、创造性

的教与学互动、良好的教学效果,使前来观摩的广大中小学教师很受启发。相信我国学校的体育教学改革也会以软式排球教学为契机,拓宽教改之路,推动素质教育的发展。

第二节 软式排球运动简述

一、软式排球比赛的方法

(1) 概念。软式排球比赛是指两队各 6 名队员在长 18 米,宽 9 米的场地上,从中间隔开的球网(男子网高 2.20~2.35 米,女子网高 2.1~2.2 米)上方,根据排球规则的规定,运用各种击球技术,进行集体的攻防对抗,使球不在本方场内落地的一种球类运动。

(2) 方法。比赛是从后排右边的队员在发球区内,用一只手将球直接发过球网开始的。每方最多击球 3 次(拦网触球除外),使球过网,同一名队员不得连续击球 2 次(拦网除外),比赛不间断地进行直至球落地、出界或某一队员犯规。场地 6 名队员前后排站位,获得发球权的球队,6 名队员必须按顺时针轮换一个位置,由轮转到后排右边的队员发球。

正式比赛采用 3 局 2 胜制,即最多打 3 局,先胜 2 局的队为获胜队。

二、软式排球的特点

(1) 具有广泛的群众性。软式排球不受场地、设备限制,不受年龄、性别、体质和技能的约束,比赛规则尺度宽。参赛人数、场地、设备可根据实际情况自行确定。既可在球场上比赛、训练,也可在一般空地上活动;运动量可大可小,适合不同群体的人。

(2) 具有较强的趣味性。软式排球球体轻、质地软, 气压小、飞行慢, 手感舒适、不伤人, 易掌握、失误少。在比赛中, 往往要经过七八个组合交锋。水平越高的比赛, 对抗争夺越激烈。

(3) 高度的技巧性。规则规定: 比赛中球不能落地, 不得连击。击球时间短暂, 击球技术多变, 捧、推、托、踢皆可。

(4) 教学的规范性。软式排球由于球轻、软, 击球的手型和用力稍有不规范, 球便失去控制。所以, 击球练习过程中必须严格按动作要领做。提高了击球的稳定性和准确性。

(5) 严密的集体性。排球比赛是集体项目, 除发球外, 都是在集体配合中进行的, 各队员要相互协调, 配合默契, 充分发挥集体力量。

三、软式排球运动的锻炼价值

根据软式排球特点, 参加软式排球运动不仅能提高人们的速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等身体素质和运动能力, 改善身体各器官、系统的机能状态, 而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等良好心理素质, 通过软式排球的比赛和训练, 可以培养团结协作的团队精神, 也可锻炼胜不骄、败不馁, 奋发向上的创新精神。

四、软式排球练习中运动损伤的预防

软式排球虽然是隔网对抗项目, 不像足球、篮球、手球等直接对抗球类项目那样有身体冲撞受伤的危险, 但软式排球运动的特点, 决定了参加软式排球运动的练习者仍然有劳损、挫伤、意外受伤的危险。

(1) 加强预防运动损伤意识。对队员(学生)要进行宣传教育工作, 使他们了解排球运动的特点、易发生损伤的部位和情

况，从而在思想上对可能产生的损伤有所准备。

(2) 加强身体全面训练, 提高机体对运动的适应能力, 是预防运动损伤的一种积极手段, 特别要注意加强脉关节、肩关节、手指、手腕关节等相对薄弱部位的训练。

(3) 教练员(教师)要认真钻研教材,要了解每次教学训练课及练习中易发生损伤的技术动作,事先做好准备,采取相应措施,合理安排教学、训练和比赛。

(4) 要认真做好准备活动。准备活动的内容和量应根据所要进行练习的活动性质、队员的个别情况及气象条件而言。如扣球、拦网等跳跃练习前应多做一些下肢的准备活动,发球、扣球前多做一些肩关节的准备活动,准备活动结束与正式运动的间停时间以 1~4 分钟为宜,一般做到身体发热,微微出汗即可。冬天准备活动量可加大。

第二章 软式排球技术与教学训练

第一节 软式排球技术

一、软式排球技术概念

软式排球技术是指用重量轻、体积大、球体柔软、反弹力低的排球进行游戏和比赛，它是在比赛规则允许下所采用的各种合理击球动作和配合动作的总称。这些击球动作和配合动作应符合人体解剖学及生物力学的原理，符合个人特点，能最大限度地发挥人体机能水平，在比赛中取得良好效果。在完成动作时，应协调、轻松、省力，能充分反映个人特点和特长，充分利用时间和空间变化。

任何战术的组成，都必须有相应的技术做前提。软式排球技术是软式排球战术的基础。在现代软式排球比赛中，攻防转换的速度越来越快，网上、网下的争夺更加激烈，对运动员的时空感要求极高，打破了前后排技术的界线。因此，运动员只有掌握和熟练运用各种进攻和防守技术，才能适应当今软式排球运动发展的需要。

二、软式排球技术分类

软式排球技术可分为无球技术和有球技术，又称配合动作和击球动作。它主要是由步法和手法组成，并将躯干动作、视野和球场意识融为一体。

1. 无球技术（配合动作）

准备姿势：低蹲准备姿势、半蹲准备姿势、稍蹲准备姿势；

移动：并步与滑步、交叉步、跨步与跨跳步、跑步、综合步。

2. 有球技术（击球动作）

发球：正面上手发球、正面上手发飘球、侧旋球、勾手发飘球、勾手大力发球、跳发球、正面下手发球、侧面下手发球、高吊球；

垫球：正面垫球、低姿垫球、单臂垫球、鱼跃垫球、体侧垫球、跨步垫球、侧垫球、前扑垫球、背垫球、让步垫球、滚翻垫球；

传球：正面传球、跳传球、背传球、侧传球；

扣球：正面扣球、扣快球、勾手扣球、小抡臂扣球、单脚起跳扣球；

拦网。

第二节 准备姿势与移动

一、准备姿势

准备姿势是进行移动和各种击球动作前所做的合理的准备动作，是完成各种技术和组成战术的基础，为更快捷地移动和准确击球创造了条件。良好的准备姿势可以应付比赛中各种可能发生的情况，可以迅速起动，快速移动，接近来球，占据良好的击球位置，完成各种击球动作。