

沙滩排球技巧图解

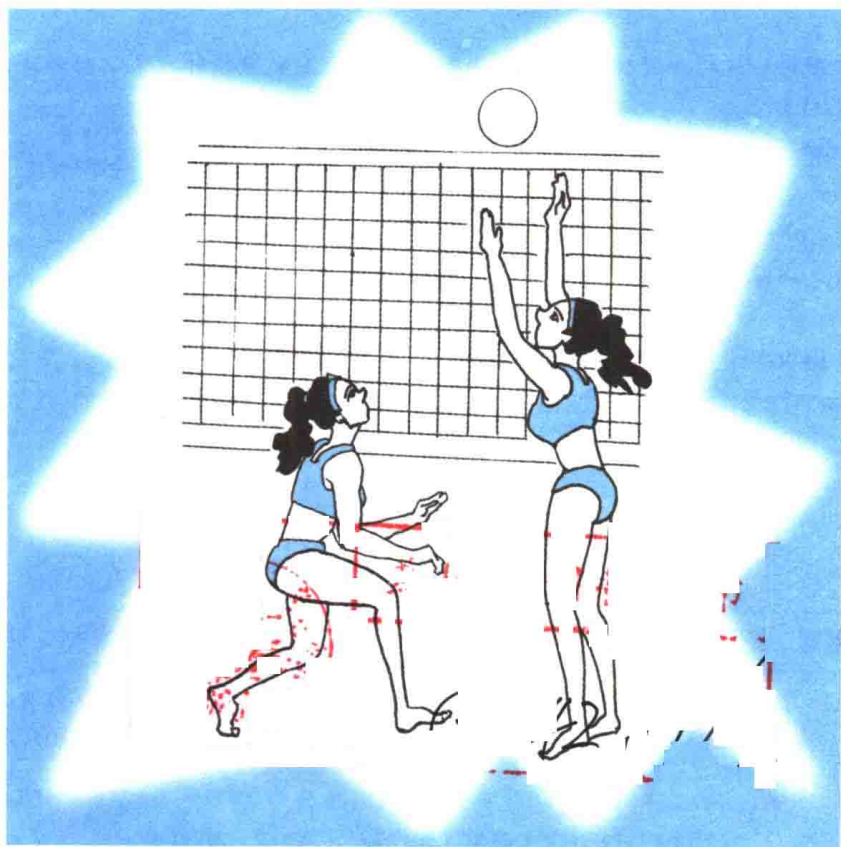
苏丽敏 钟秉枢 主编



北京体育大学出版社

沙滩排球技巧图解

主编 苏丽敏 钟秉枢
编委 吴 冶 王小平
沈达政 张 锐



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌

审稿编辑: 鲁 牧

绘 图: 魏相永 王 静

责任编辑: 秦德斌 蔡金武

责任校对: 黄 强 高生文

责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

沙滩排球技巧图解/苏丽敏, 钟秉枢主编. —北京: 北京体育大学出版社,
2003.3

ISBN 7-81051-874-7

I. 沙… II. ①苏…②钟… III. 排球运动-运动技术-图解
IV. G842.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 096265 号

沙滩排球技巧图解

苏丽敏 钟秉枢 主编

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 6.5

定价: 16.00 元

2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 4000 册

ISBN 7-81051-874-7/G·733

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



苏丽敏 北京体育大学出版社副编审。1960 年出生，浙江人，毕业于北京体育大学。历任中国农业大学体育部副主任、党支部书记，《中国学校体育》杂志编辑、记者，北京体育大学出版社办公室主任等职。现任北京体育大学出版社图书音像发行部主任。著有《全国农业院校体育课教材——排球》、《学生体育知识丛书——曲棍球》、《足迹》等书和《跟我学排球》等 VCD。完成国家青年重点课题——《奥林匹克运动对中国近、现代学校体育的影响》等课题的研究。先后在《中国学校体育》、《北京体育大学学报》、《人民教育》、《中国教育报》等报刊上发表学术论文 10 余篇。

CN1334-1-01

作者简介



钟秉枢 博士、教授、博导、国家级排球裁判员。1959年出生，四川人，毕业于北京体育大学。历任北京体育大学男排代表队主教练、女排希望队教练、排球教研室副主任、运动系副主任、主任、教务处处长，现任北京体育大学副校长、中国排球协会训练科研委员会副主任。1990年至1992年国家公派赴西班牙进修学习。能熟练运用英语、西班牙语。出版的排球图书有《球迷必备知识手册排球分册》、《排球运动科学探蹊》、《跟专家练排球》、《娱乐排球》、《体育课准备活动集锦（VCD）》、《跟我学排球（VCD）》、《排球裁判法图解》、《中央电视台体育频道42集体育教学系列片——排球》等著作。1989年获霍英东高校青年教师奖，1994年被评为北京高校（青年）学科带头人，1996年获教育部全国高校“十佳”优秀青年体育教师，1998年被评为体育总局优秀中青年学术技术带头人。1998年获国务院政府特殊津贴，2002年获教育部第四届青年教师奖。

目

录

第一章 沙滩排球概述

- 一、沙滩排球的兴起 (2)
- 二、沙滩排球比赛规则 (7)
- 三、沙滩排球技战术特点 (25)

第二章 沙滩排球基本技术

- 一、准备姿势和移动 (30)
- 二、发 球 (40)
- 三、垫 球 (68)
- 四、传 球 (101)
- 五、扣 球 (117)
- 六、拦 网 (146)

第三章 沙滩排球基本战术

一、沙滩排球战术的分类	(152)
二、沙滩排球基本战术及运用	(153)
三、沙滩排球战术训练	(162)
附录：沙滩排球竞赛规则	(175)



第

沙滩排球概述

1

- 一、沙滩排球的兴起
- 二、沙滩排球比赛规则
- 三、沙滩排球技战术特点

章

历经一百多年的蓬勃发展，现代排球运动已经成为一项世界性的竞技体育项目。近年来国际排联的队伍空前壮大，已成为世界上最大的单项运动协会之一。高水平竞技排球激烈对抗的精彩场面吸引了众多观众，一场比赛的直接观众和电视观众可达亿万人。由于排球比赛隔网对抗，没有身体冲撞，运动量可大可小，因此使更多的观众产生了参与排球运动的强烈欲望。

但现代竞技排球的高度技巧性及激烈对抗对参与者提出了很高的要求，网上争夺的加剧，将竞技排球发展成为“巨人”运动，这使一批排球运动爱好者望而却步。

为迎合人们在紧张、快节奏工作后休闲和娱乐的需要，为满足不同层次、不同群体排球运动爱好者参与排球运动的愿望，为适应人们在不同环境条件下进行排球活动的要求，一些规则简单、娱乐性强的排球运动形式应运而生。排球运动不再只是室内6人排球了，而是一个汇集迷你排球（小排球）、软式排球、坐式排球（残疾人排球）、9人制排球、4人制排球、气排球、墙排球、草地排球、盲人排球、立体网排球、羽毛球、雪地排球、泥排球、水中排球、沙滩排球等形式的大家族。而其中最引人注目的则是活力四射的沙滩排球。

一、沙滩排球的兴起

沙滩排球最早出现在20世纪20年代美国的加利福尼亚州，其在美国的开展比竞技排球更为广泛，被视为美国排球的“国粹”。一到夏季，人们便涌向海滩，架起球网，在柔松的沙滩



上,充足的阳光下,尽情地跳跃、滚翻、鱼跃。人们还把游泳、冲浪、打排球结合起来,享受着大自然赋予人类的乐趣。

后来这种海滩娱乐形式被越来越多崇尚户外运动的人所喜爱,并逐渐风靡美洲的巴西、阿根廷,大洋洲的澳大利亚、新西兰,以及地中海沿岸国家。随着时间的推移,沙滩排球的观赏性越来越强,参与沙滩排球的人数呈几何数字增长。沙滩排球规则逐步建立,4人制、3人制、2人制代替了6人制,绳子代替了划线,沙滩排球逐渐演变成一种竞技体育运动,并深得人们的喜爱。在美国,许多室内排球国家队的队员就是从沙滩排球练起的。著名的美国前男排队长凯拉里,6岁就在海滩上玩排球,12岁便同父亲搭挡与他人对垒。他曾说:“我的成功与沙滩排球是分不开的。”

(一) 世界沙滩排球运动的发展

20世纪70年代至80年代初是沙滩排球从单纯的民间娱乐活动发展成集娱乐、竞技于一体的体育活动的关键时期。1974年首届商业化2人制沙滩排球巡回赛在美国圣地亚哥举办,表明了沙滩排球从此并入了商业运作轨道,拉开了沙滩排球商业化、竞技化、职业化的序幕。1976年在美国加利福尼亚举办的有奖金的沙滩排球比赛被称为“职业沙滩排球比赛的源头”。1979年出现了一批优秀的职业沙滩排球选手。1980年商业赞助性的全美沙滩排球巡回赛第一次被列入美国官方体育日程计划。美国1982年成立职业沙滩排球联合会(AVP)。这些都成为沙滩排球转型的标志。

20世纪80年代是国际排联在世界范围内开始宣传、普及沙滩排球这一崭新排球形式的时期。1987年2月,第1届世界沙滩排球锦标赛在巴西的里约热内卢南郊的海滩举行,来自7个国

沙滩排球技巧图解 球星之路从这里开始

第一章

沙滩排球概述

家的40名选手参加了比赛。美国选手史密斯和斯多克鲁斯夺得冠军，获奖金6千美元。1988年国际排联正式成立了世界沙滩排球联合会。1990年将“世界男子沙滩排球锦标赛”更名为“世界男子沙滩排球巡回赛”，由巴西、意大利和日本负责承办。这种办法大大增加了现场和电视观众的人数，极大地加快了沙滩排球的普及速度。

20世纪90年代开始，沙滩排球进入了一个快速发展的历史阶段。承办男子世界沙滩排球巡回赛的国家由3个扩大为包括法国在内的4个，1991年至1992年，又增加了澳大利亚和西班牙两国。1992年，沙滩排球成为巴塞罗那奥运会的表演项目，同年，首届世界女子沙滩排球锦标赛也在西班牙举行。

1993年在国际奥委会第101次代表大会上，沙滩排球被确定为1996年亚特兰大奥运会正式比赛项目。1996年已有50多个国家的体育联合会成立了沙滩排球理事会，指导和组织各自国家沙滩排球运动的开展。1996年亚特兰大奥运会大约有42个国家的600多名运动员参加了资格选拔赛。决赛于同年7月23日至28日在美国亚特兰大萨瓦纳海滩上举行。至此，沙滩排球运动达到了一个新的高度。

目前沙滩排球运动竞技水平较高的国家都集中于欧美等沿海发达国家。1996年奥运会沙滩排球男子比赛，美国包揽了金、银牌，加拿大获铜牌；女子比赛，巴西选手获金、银牌，澳大利亚获铜牌。就总体水平而言，巴西、美国处于领先地位，澳大利亚、意大利、德国、捷克等国紧随其后。这些国家的沙滩排球竞技水平高与其普及程度密切相关。例如，仅巴西就有近1000块沙滩排球场地，1992年世界沙滩排球系列赛巴西站的现场观众达10万人次，列当年各个比赛站点之首。1996年亚特兰大奥运会仅6天，现场观众就达10万余人次。



(二) 我国沙滩排球开展现状

沙滩排球在我国起步较晚。1987年7月,我国首次组队参加了沙滩排球国际邀请赛。在以后的几年中陆续在北戴河、深圳、海南、烟台等地举办了一些不同形式和不同水平的沙滩排球赛。1993年中国派出男女各2名队员参加了亚排联举办的沙滩排球巡回赛。通过这一系列活动使沙滩排球在我国逐步被人们所认识和喜爱,掀起了中国沙滩排球史上的第一个高潮。

由于沙滩排球列为奥运会正式比赛项目,因此中国排协加强了对沙滩排球的普及和提高工作。1994年的广岛亚运会上,沙滩排球作为表演项目,中国男女队均获第5名。1994年我国举办了首届全国沙滩排球巡回赛。1995年在上海举办了亚洲沙滩排球系列赛,中国派出4支队伍参赛。1997年沙滩排球被列为第8届全国运动会正式比赛项目,共有32支队伍参加了预赛,决赛中,上海一队和四川一队分获男女冠军。1997年中国首次派出4支沙滩排球队参加了世界女子沙滩排球巡回赛日本大阪站、韩国釜山站的比赛。1998年8月,国际排联女子沙滩排球比赛第一站,首次在中国大连举行,我国派出3支队伍参加比赛。

近年来,我国沙滩排球运动在普及和提高方面都有了一定的发展,并且已列入我国排球运动发展规划,每年夏季都将举办全国沙滩排球巡回赛。这些措施对我国沙滩排球的发展必将起到积极的推动作用,从而缩短同世界强队的差距。

(三) 世界沙滩排球巡回赛

沙滩排球自1996年亚特兰大奥运会被列为正式比赛项目以

来，这项运动正以方兴未艾的势头席卷全球。由于奥运会沙滩排球的资格赛决定于运动员在国际排联举办的世界沙滩排球巡回赛成绩的排名分，因此，每年一届的“世界沙滩排球巡回赛”被视为进军奥运会的桥梁。

世界沙滩排球巡回赛被国际排联用新的概念确定为包括不同级别的赛事：大满贯赛、公开赛、挑战者赛。每个国家都可成为其中任何比赛的组织者。奖金将以不同的等级形式提供给参赛队员。

1. 排名方法

在1997年赛季中，国际排联将用世界排名来决定各队能否获得各种比赛（大满贯赛、公开赛、挑战者赛）的“资格赛”和“排名赛”的入选权，并且可根据参赛选手（球队）在1997年“世界沙滩排球巡回赛”中赢得的总分来决定其在所有参赛选手（球队）中的排名。排名目的是为了根据所有参加“世界沙滩排球巡回赛”的选手（球队）的成绩予以奖励。

2. 积分计算方法

分配到每一赛站的总分根据分配到该赛站的奖金总数（一部分由FIVB补贴，另一部分由推广商筹集）确定。“世界沙滩排球巡回赛”中不同等级的分数计算方法如下：排名第一位（每位选手）分数=奖金总数/1000；排名第二位（每位选手）分数=第一位得分的90%；排名第三位（每位选手）分数=第二位得分的80%……依此类推。

3. 奖金设定（推广商筹集部分）

所有参加世界沙滩排球巡回赛获得“排名赛”资格的选手，都将根据其排名，依照其参加比赛的等级（大满贯赛、公开赛、挑战者赛）赢得组织者提供的奖金。大满贯赛级：每站比赛奖金总额——男子20万美元，女子15万美元。公开赛级：每站比赛奖金总额——男子10万美元，女子8万美元。挑战者赛级：每站比赛奖金总额——男子、女子均为3万美元。



4. 奖金补贴 (FIVB 拨款部分)

参加“大满贯赛”和“公开赛”，并进入“排名赛”的选手将赢得FIVB提供的奖金补贴。1997年FIVB奖金补贴达到170万美元（其中男子补贴100万美元，女子补贴70万美元），FIVB奖金补贴中的一部分直接发放给参加每站“大满贯赛”和“公开赛”，并进入“排名赛”的选手，另一部分在整个赛季结束后，根据选手总排名进行发放。

5. FIVB 奖金补贴数额

每站“大满贯赛”男子、女子均为10万美元，每站“公开赛”男子为5万，女子为4万，均占组织者设定的50%，对于“挑战者赛”，FIVB不提供任何奖金补贴。

二、沙滩排球比赛规则

沙滩排球是一项室外球类运动项目，其最大的特点是比赛场地选在了一块柔细松滑的软沙上，我们从下表可看出沙滩排球区别于室内6人排球的主要特点：

室内排球比赛与沙滩排球比赛的比较		
内 容	室内排球	沙滩排球
环 境	室内	室外
场 地	硬地	沙滩
参赛人数	男子6人和女子6人，可换人	2人、3人、4人、男女混合，不可换人
场上站位	赛前确定后依次轮转	随意站位
场区限制	有中线、进攻线	无中线、无进攻线
比赛局数	五局三胜	一局一胜和三局两胜
场区交换	一局一换，决胜局8分后交换场区	一方得5分或得4分后即交换场区
教练员	临场指导	不可临场指导
服 装	全队统一着装，短裤和长衣或短衣，着鞋	短裤或泳装，一般情况下赤脚，可戴帽子、眼镜或太阳镜
音 乐	无	有

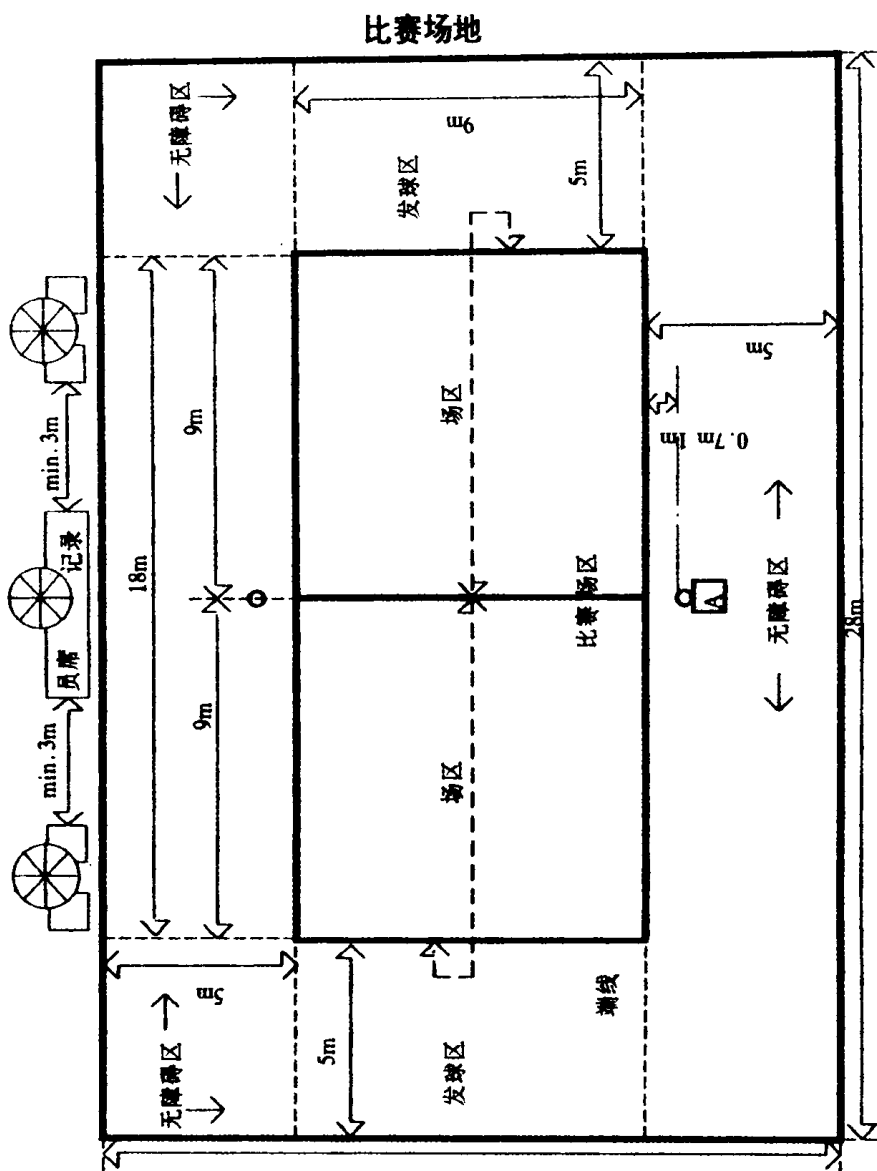
(一) 场地与器材设备

1. 场 地

正式比赛场地必须是至少有40厘米深且松软的细沙组成的水平沙滩。没有石块、壳类及其他可能造成运动员损伤的杂物。比赛场区为18米×9米的长方形。四周至少有3米宽、从地面向上至少有7米高的无障碍区、无障碍空间。没有中线和进攻线，所有的界线宽5~8厘米，界线颜色必须与沙滩明显不同，应由抗拉力和耐盐腐蚀材料的带子平放在沙地上，并固定好。

2. 比赛用球

球必须是12或18块柔软和防水的皮革制成，以适合室外比赛条件，即使在下雨时也能进行比赛。球的颜色为浅黄色或其



他浅色，如橙色、粉红色、白色等。球的圆周为65~67厘米，重量为260~280克，气压为0.175~0.225公斤/平方厘米。正式比赛实行三球制。

3. 球 网

球网设在场地中央，球网上下沿的全长各缝有5~8厘米的双层帆布带，最好是深蓝色或鲜艳的颜色。可以在帆布带上设置广告。两条彩色标志带与边线同宽，分别设在球网两端，垂直于边线。标志带上允许设置广告。

男子正式比赛网高2.43米，女子为2.24米，网高可以根据不同年龄有所区别。

4. 网 柱

网柱固定在两条边线外0.7~1米的地方。禁止用拉链固定网柱，网柱本身要用海绵等柔软物包裹，以防止运动员撞伤。

5. 裁判台

为了保证运动员的安全，裁判台不宜过宽过长。应可以在1.10~1.30米高度之间升降。

6. 其他附加设备

在比赛场地附近应有水源，便于在比赛间隙向场地上洒水降温。记录台一侧、两边无障碍区应设置太阳伞、椅子，供运动员暂停、局间休息使用。比赛场内保证有饮水供应。

(二) 比赛方式与主要规则

1. 比赛方式

方式A：一局制，即胜一局的队为胜一场。

某队先得15分，并同时超过对方2分的队为胜方。当比分14:14时，某一队领先2分为止。最高分限为17分，当比分16:16时，先得第17分的队即为胜队。