

软式排球 教学与训练

主编 李尚滨 马 瑞 刘立军

主审 纪烈维

2.2

93

哈尔滨工程大学出版社

软式排球教学与训练

主编 李尚滨 马 瑞 刘立军
主审 纪烈维

哈尔滨工程大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

软式排球教学与训练/李尚滨主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社, 2001.10

ISBN 7-81073-217-X

I. 软... II. 李... III. 排球运动—基本知识
IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068477 号

内 容 简 介

本书共分六部分:概论、技术篇、战术篇、练习篇、评价篇,以及附录——软式排球竞赛规则。

本书可以作为普通高等学校体育基础课、排球专项课、排球选修课教材,成人高等学校和中等专业学校可以选用,同时可供广大排球爱好者参阅。

哈尔滨工程大学出版社出版发行
哈尔滨市南通大街145号 哈工程大学11号楼
发行部电话:(0451)2519328 邮编:150001
新华书店经销
肇东粮食印刷厂印刷

*

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 5.5 字数 110 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1~1000 册

定价:11.80 元

前 言

排球运动,这项具有悠久历史的运动项目,在世界范围内以它那种融个人技巧与集体配合于一体的独特魅力,一直强烈地吸引着人们参与其中,是各国人民所喜爱的体育运动项目。软式排球的出现,以其质地柔软、易于掌握的特点,满足了大众对排球运动的参与愿望,把硬式排球活动变成了具有普及性的全民健身的活动,吸引了更多人们的参与,软式排球运动因此成为非常有发展潜力的运动项目。

为了让爱好排球运动的人们,对软式排球运动有一个更深入的了解,进一步提高运动水平,使软式排球运动更快地在我国发展起来,我们按照面向普及又兼顾提高的原则,编撰了此书。

《软式排球》介绍了软式排球运动的基本知识、基本技术、练习方法、测试与评价,并附有软式排球竞赛规则。

我们希望本书能给广大排球爱好者在开展软式排球的活动中以指导和帮助。

编 者

2001年8月

目 录

概论	1
一、软式排球基本知识	1
(一)软式排球和软式排球运动的概念	1
(二)软式排球的诞生和发展	1
(三)软式排球在我国的发展	2
(四)软式排球运动的特点	6
(五)开展软式排球运动的意义	7
(六)软式排球的特性及技术动作介绍	8
二、软式排球运动医学常识	10
三、软式排球运动心理常识	12
技术篇	16
一、准备姿势和移动	16
(一)准备姿势和移动技术	16
(二)准备姿势和移动技术的训练	18
二、传球技术	19
(一)传球技术的作用	19
(二)传球技术的分类	19
(三)传球基本技术	20
(四)传球技术的训练方法	23
三、垫球技术	26
(一)垫球技术的作用	26

(二)垫球技术的分类	27
(三)垫球基本技术	27
(四)垫球技术训练方法	32
四、发球技术	36
(一)发球技术的作用	36
(二)发球技术的分类	37
(三)发球基本技术	37
(四)发球技术训练方法	38
五、扣球技术	41
(一)扣球技术的作用	41
(二)扣球技术的分类	41
(三)扣球基本技术	42
(四)扣球技术训练方法	45
六、拦网技术	47
(一)拦网技术的作用	47
(二)拦网技术的分类	48
(三)拦网基本技术	48
(四)拦网技术训练方法	50
附:软式排球的教学内容与要求	53
战术篇	59
一、软式排球战术的概念及作用	59
二、软式排球战术的分类	59
三、软式排球战术的基本内容	60
(一)信号联系	60
(二)软式排球的个人战术	61
(三)软式排球比赛的进攻与防守战术	66

四、软式排球比赛中技战术的运用	69
(一)软式排球比赛中技、战术运用 的基本原则	69
(二)软式排球比赛中战术的具体运用	70
五、软式排球战术的基本练习方法	72
(一)接发球及其进攻	72
(二)接扣球及其进攻	73
(三)接拦回球及其进攻	74
(四)接传垫球及其进攻	74
(五)2对2的比赛练习	74
(六)3对3的比赛练习	75

练习篇

76

一、身体训练	76
(一)身体训练的任务	76
(二)身体训练的意义	76
(三)身体素质的练习方法	76
(四)发展身体素质的游戏	81
二、软式排球技术练习方法	84
(一)移动练习方法	84
(二)球感、球性练习方法	87
(三)传球练习方法	90
(四)垫球练习方法	100
(五)发球练习方法	112
(六)扣球练习方法	115
(七)拦网练习方法	118
(八)技术串联练习方法	121

评价篇	124
一、软式排球的技术评价	124
(一)测试指标	124
(二)测试方法与评分标准	124
二、身体素质考核内容及评价标准	130
附录 软式排球竞赛规则	133
第一部分 比赛	133
第一章 器材与设备	133
第二章 比赛参加者	138
第三章 分、局和一场比赛的获胜	141
第四章 比赛的准备和组织	142
第五章 比赛行为	144
第六章 暂停、延误和换人	153
第七章 不良行为	156
第二部分 裁判人员及其职责和法定手势	158
图示	162
参考文献	166

概 论

一 软式排球基本知识

(一) 软式排球和软式排球运动的概念

软式排球是一种手感柔软又有一定弹性,使用中无伤害,能够用于练习和比赛的排球,它适用于从青少年到中老年各年龄层次的人进行娱乐健身和竞技比赛。

软式排球运动是指用软排球有组织的进行的各种丰富多彩的活动。它包括各种竞技活动,如家庭制、三人制、四人制、六人制、混合制等多种形式的比赛,包括青少年学习硬式排球知识的各种技术动作的基础练习;还包括大众娱乐、游戏、健身等内容。总之,它是融全民健身和竞技体育于一体的新兴体育项目。

(二) 软式排球的诞生和发展

最早的软式排球活动从 20 世纪 80 年代初期在日本山梨县的家庭和中老年人中开始,随后传到其他地方。1988 年前,软式排球处于自发流行阶段,其使用球不一致,竞赛规则不统一。软式排球的自发流行,表明广大群众渴望参与排球竞技活动,喜爱排球这项运动形式,这正是软式排球发展的群众性基础。

1988年2月,以日本排协制订的软式排球竞赛规则为标志,使软式排球运动走上了规范化发展的道路,这一规则是我们所知的世界上第一部由政府主管部门正式颁布的软式排球竞赛规则,在软式排球的发展史上具有重要意义,由此确定了软式排球在日本的地位。1988年8月,在日本排协制订软式排球竞赛规则6个月后,在神奈川县举行了第一届全日本软式排球学习班。10月在山梨县举行了第一届中老年组软式排球比赛。1989年软式排球竞赛规则第一次在日本出版。4月,日本全国各都、道、府县分别举行了家庭组软式排球比赛。1991年4月,日本修改并出版了《试行日本软式排球竞赛规则》,同年,日本排协从全国选出三所小学进行实验。1992年2月,日本小学组同成人组分开,并取名为“小软式排球”。4月,日本文部省表示支持将软式排球引入小学体育课堂。由此软式排球成为中小学体育课的一项教学内容,并在高校女生中得到开展。1993年4月,“日本沙滩及软式排球协会”单独成立。1994年2月,日本软式排球规则进一步修改。8月举行了第五届全国软式排球家庭大赛,并在山梨县举行了第二届分年龄组比赛,10月向美国派出了30人软式排球代表团进行访问。从此,软式排球在日本广泛开展并向国外推广。

目前,软式排球活动正在日本、中国、新加坡、意大利等国家开展起来,严格地说,这一阶段仍然属于软式排球运动的初期发展阶段,正在向着竞赛规范化、用球标准化的方向发展。

(三)软式排球在我国的发展

1994年,北京体育大学排球教研室将软式排球引入

我国。1995年5月,北京体育大学教职工软式排球比赛是我国历史上首次软式排球比赛;同年11月,天津体院举办了教职工软式排球大赛。两次比赛均使用日本产的充气式软式排球,球体重量180克左右,比硬式排球大些,略同于篮球大小。1996年1月,我国首批仿制品,由天津力生体育用品厂出品,此后,北京、上海、广州等地也有生产。由于有了软式排球的活动用球,1996年以来软式排球活动在中国逐渐开展起来。

1996年原国家体委正式颁布了中国软式排球竞赛规则,同时大力开展沙滩排球和软式排球活动,以吸引广大青少年投入其中。同年12月原国家体委科教司在成都体院举行的全民健身活动创编、引进项目表演与研讨会上,软式排球运动被指定为重点项目。此后经过方方面面的努力,中国软式排球活动有了很大的发展。在北京,软式排球运动的推广工作由学校做起,做得有声有色。北京体育大学教职工举办每年一届的比赛活动。1998年下半年,一些大专院校也开展了软式排球活动。在江苏、河北、重庆、山东、福建、内蒙、上海等众多省市,软式排球运动推广工作都有了一定的发展,举办了不同规模的比赛活动。火车头体协等一批行业协会也参加了推广活动,在火车头体协还成立了软式排球协会。

1999年10月,国家体育总局排管中心公布了“全国软式排球推广领导小组”成员名单,全国软式排球推广领导小组的成立,标志着中国软式排球运动进入了有组织、有计划的发展时期,三个月后的2000年1月23日,江苏省软式排球协会挂牌成立。随后,福建省软式排球推广

领导小组也宣告成立。

进入 2000 年,软式排球推广活动依照全国领导小组讨论的工作计划,在全国范围内大规模开展起来。

2000 年 11 月 1 日,教育部颁布了新修订的九年义务教育《体育与健康教学大纲》,修订大纲中把软式排球列入了中小学体育教学的正式教学内容。这是一个体育教学改革的重大举措。

2000 年中国软式排球推广活动年表

时间(月日)	地 点	活动名称	主办者	规模
1.20-25	营口	辽宁省永林杯高中生软式排球比赛	省教委	25 支队
1.20-25	厦门	全国高校软式排球培训班	全国大学生体协	100 余人
3.11	北京	北京市首届中小学软式排球培训班	市教委	60 余人
4.3	南京	全国软式排球培训班	中国排协	80 余人
4.15	长沙	湖南省中学生首届“永林杯”软式排球比赛	省教委	8 队
4.8	西安	西安市首届中小学软式排球培训班	市教委	400 余人
4.24-26	福州	全省软式排球培训班	省体育局省教育厅	25 地市中小学教师
4 月中下旬	北京	西城、通州、燕山等区县中小学软式排球培训班	各区县教委	200 余人
4.8	铜山县	江苏省铜山县中小学软式排球培训班	省教育局	100 余人
5.8-9	淄博	山东省中小学软式排球培训班	省教育厅	50 余人
5.26-29	杭州	浙江省学校软式排球培训班	省教育厅	98 人
5.27-29	杭州	浙江省高校“永林杯”软式排球比赛	省教育厅	100 余人
6.4-5	曲靖	曲靖市中小学软式排球培训班	省教育厅	100 余人

6.3-11	重庆	重庆市中小学“永林杯”排球比赛	市教委	17 队
6.16	郑州	河南省中小学软式排球培训班	省教育厅	100 余人
6.23	成都	四川省中小学软式排球培训班	省中小学校体协排协	100 余人
7.13	杭州	全国高校第二期软式排球培训班	国家大学生排协	60 余人
7.17-19	杭州	全国首届大学生“永林杯”软式排球锦标赛	排管中心、大学生排协	200 余人
7.26-29	都江堰	全国青少年“永林杯”锦标赛	国家排管中心、四川省排协	200 余人
8 月中旬	淄博	山东省淄博市中小学软式排球培训及比赛	市教委	30 多支队
9.6	北京	北京市顺义区试点学校的体育教师软式排球培训班	区教委	40 多所学校的教师、领导
9.13	秦皇岛	秦皇岛市体育教师软式排球培训班	市教委	100 余人
9.20	朝阳	辽宁省朝阳市第二届中学生“三好杯”暨“永林杯”软式排球比赛	市教委	100 余人
9.21	江西省	贯钢大会上组织软式排球教学培训班	省教育厅	100 余人
9.23	泰安	山东省泰安市体卫艺室驻泰城中学、中专首届软式排球比赛培训班及比赛	市教委	207 人
10.27	泰安	山东省泰安市软式排球教学培训班	市教委	200 余人
10.30-11.1	上海	全国首届中老年“永林杯”软式排球锦标赛	国家排管中心、上海市排球协会	6 支队
11.18	北京	北京市首届高校教师软式排球培训班	全国大学生体协、北京市排球分会	40 多所高校教师
12.2-4	内蒙古自治区	全自治区软式排球专业技术人员培训	内蒙古自治区体育局、乌盟体育局	200 余人

软式排球运动在中国,由于各级政府主管部门的支持,已进入推广普及期,到 2002 年,完全能够顺利完成 2000~2002 年的三年推广普及任务。届时,比赛活动将深入到全国的地(市)、县(区),进入课堂,在学校广泛开展,不同年龄段的活动将带动各阶层的人们投入其运动中,从而使软式排球运动成为全民健身运动的主打项目,软式排球运动必将长期活跃在中国全民健身的大舞台上,并由此而走向世界。

(四)软式排球运动的特点

在世界范围内,足球、篮球、排球三大球是各国人民所喜爱的体育运动项目。就排球而言,因硬式排球技术上的难度,易受伤害的现实,往往使人们望而却步。软式排球的出现,满足了大众的参与愿望,把软式排球运动变成普及性的全民健身的一种方式,特别是家庭赛制和中老年的参与,有可能使软式排球活动成为世界上参与人口最多的运动项目。

概括起来,软式排球运动的特点是:球重量轻、质地柔软、气压小、反弹力低,来回球多,使比赛更具有观赏性;球速慢,难度小,趣味强,适合对象广,有广泛的群众性;可根据参与对象的不同,选用不同的竞赛规则,形式多样;由于球软使参与者不容易受伤,健身价值高。

软式排球是继沙滩排球之后,排球家族的新成员,它们之间的区别显而易见。硬式排球运动是专业化的竞技活动;软式排球运动是大众化的竞技健身活动,软式排球活动是硬式排球运动的基础,在开展软式排球运动的过

程中,会培养出一大批掌握硬式排球技术的运动员,硬式排球运动的发展将得益于软式排球运动的普及。

(五)开展软式排球运动的意义

1995年5月,国务院颁布了《全民健身计划纲要》以来,全国各地、各行业开展了丰富多彩的体育健身活动,新的健身方法、新的健身器材层出不穷。软式排球的出现,为全民健身活动增加了一项新的活动内容,注入新的活力,对排球运动普及有着重要现实意义。

1. 推动全民健身活动深入、广泛的开展

软式排球运动老少皆宜的特色决定了软式排球活动参与的人口基数非常大,从学校到工厂、从操场到绿地、从家庭到社区,当软式排球普及之后,全国将会出现一幅全民玩软式排球的热烈壮观的景象。无疑,它将大大促进全民族身体素质的提高,利国利民。

2. 促进了学校素质教育的深入开展

实施素质教育,深化学校体育改革是当前学校体育教学面临的重大课题。软式排球在学校的推广应用已成为学校体育教学改革的一个重要内容,它增加了学校体育教学的内容,促进了练习者身体素质的提高,对建立我国现代化体育教学体系将产生积极的影响,从而推动和促进了素质教育的进一步深化。

3. 促进硬式排球运动的发展

培养一名优秀的排球运动员大约需经过8~10年、2万个小时的训练,的确不容易。可以说易学难精,由于学习时间太长,影响了人们的参与兴趣。随着软式排球运

动的普及,会培养出一大批掌握硬式排球技术的运动员,硬式排球运动的发展将得益于软式排球运动的普及。

(六)软式排球的特性及技术动作介绍

1. 免充气软式排球的特性

免充气软式排球具有轻、柔、软的特点,重量比硬式排球轻,手感柔软,练习中不会出现手臂红肿痛的感觉,消除了初学者怕戳伤手的恐惧感。主要特性有:

- (1)重量轻、质地软、气压小、反弹力低;
- (2)球速慢、难度小、趣味性高、娱乐性强;
- (3)适用对象广,老少皆宜;
- (4)规则不统一,比赛形式多种多样;
- (5)不容易受伤,健身价值高;
- (6)“免充气”软排不怕扎、挤压,耐打。

2. 软式排球的常用技术及特点

常用技术:下手发球、双手垫球、单手垫球、双手传球、单手传球、双手挡球、单手挡、扣球、拦网、脚击球等。

技术特点:

- (1)身体重心不宜太低;
- (2)击球方法多种多样;
- (3)要有脚击球意识;
- (4)学会控制击球力量;
- (5)单手击球动作运用较多;
- (6)与硬式排球技术动作共性较多。

3. 软式排球技术介绍

(1)发球

软式排球比赛中规定只允许下手发球,即发球时击球点不能与肩平等或超过肩关节的高度,下手发球主要有正面下手发球和侧面下手发球两种。

(2)垫球

软式排球比硬式排球飞行速度慢,而且球在长距离飞行后会突然下沉,所以垫球判断时,应比硬式排球的落点距离适当向前,垫球时身体重心前移,双臂尽量正对来球方向。击球的用力方法和大小应根据来球的力量、弧度的不同而有所变化。因软式排球的球体软,垫击球时手臂上抬力量应稍大些,以增加反弹力。

软式排球比赛中,单手垫球运用次数多。单手垫球动作快,垫击范围大。当来球较远,来不及或不使用双手垫球时,均可采用。单手垫球可用手的虎口、半握拳、掌根、手臂及前臂内侧等部位去击球。

(3)挡球

挡球主要有双手挡球和单手挡球两种。在软式排球比赛中来球较高,不便垫击时,可采用此方法。挡球时手臂屈肘上举,手腕后仰,用手掌外侧或掌根挡击球的后下部,击球瞬间手腕要紧张,用力适度。

(4)传球

软式排球的传球对初学者来讲难度不大,只要将两手自然张开成半球形置于额前,当手触球时手指手腕保持适度紧张,不要手指手腕的缓冲即可将球轻柔地传出。

(5)扣球

软式排球的扣球与硬式排球有一定区别,击球时更应注意用力的把握,控制好力量是关键。击球时,手指张