

書

怎樣提高排球 技術



中國青年排球代表隊編

人民體育出版社

怎樣提高排球技術

中國青年排球代表隊編

人民體育出版社

一九五四年·北京

怎樣提高排球技術

內容提要 本書係中國體育代表隊排球隊參加一九五三年第四屆世界青年與學生和平友誼聯歡節國際青年友誼體育比賽的學習總結材料。

書中簡單扼要地介紹了排球基本技術的正確要領、新的戰術、排球隊的訓練方法、參觀蘇聯排球隊技術訓練的簡記以及中國排球隊員今後應該努力的方向等。是排球指導員、運動員和體育教師的優良參考書籍。

書號 115 球類 16 32 開本 35 千字 68 定價頁

編 者 中國青年排球代表隊

出版者 人民體育出版社
北京八面槽九號

發行者 新華書店

印刷者 北京新華印刷分廠

印數 1—20,000 冊 一九五四年十二月第一版

每冊定價 1,900 元 一九五四年十二月第一次印刷

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

目 錄

編者的話

第一章 排球的基本技術	2
一、準備動作	2
二、發球（介紹一般常用的兩種上手發球方法）	2
（一）側面鉤手發球	2
（二）正面屈臂發球	3
三、傳球	4
（一）上手傳球	5
（二）下手傳球	7
（三）臥倒傳球	8
（四）關於傳球的持球問題	11
四、扣球	11
（一）起跳	11
（二）擊球	13
1. 正面屈臂扣球	13
2. 側面鉤手扣球	13
（三）落地	15
五、攔網	15
第二章 排球的戰術	15
一、進攻戰術	16
（一）發球戰術	16
（二）扣球戰術	18

(三)進攻合作戰術	19
1.基本的戰術	19
2.兩下扣球及轉移	20
3.後排插上去傳球	20
二、防守戰術	22
(一)攔網戰術	22
(二)傳球戰術	24
(三)防守合作戰術	25
1.對方發球時防守隊員位置的分佈	25
2.防守對方進攻的戰術	26
3.保護防守戰術	27
第三章 怎樣訓練一個排球隊	28
一、全面發展與身體訓練	28
二、訓練計劃	31
三、參觀蘇聯排球隊一次技術訓練的情況	34
四、技術訓練	42
五、戰鬥意志的培養	48
六、進行各種身體訓練應注意的事項	49
第四章 比賽時應注意的一些事情	53
一、比賽前、後應注意事項	53
二、比賽進行中應注意的事項	54

編 者 的 話

這本書是我國青年排球代表隊參加第四屆世界青年與學生和平友誼聯歡節業務總結的一部分。書中扼要地總結了學習蘇聯及其他兄弟國家先進經驗的一些心得，並重點介紹了排球基本技術、戰術和訓練方法。

這些材料敘述得比較簡單，讀者可結合本身的具體情況參考選用。如有不妥之處希望提出意見，以便再作研究。

第一章 排球的基本技術

排球的基本技術，是發揮全隊合作力量的基礎。根據戰術上的應用和動作的方式，可將基本技術分為下列幾種：

✓ 一 準備動作

在進行每一個動作之前都要有充分的準備，這樣才能準確而迅速地應付各種不同的來球。開始動作前，兩腳要前後稍開立，同時精神要集中，使身體處於最靈活的狀態。全身肌肉須盡量放鬆，兩腿不要過早下蹲，以免使肌肉緊張而失去靈活性。

一般在防守時，應做好接球和傳球的準備。在判斷來球方向的同時，要使身體對正來球的方向，兩眼注視來球，兩手放鬆地置於胸前，兩膝適當彎屈，上體微向前傾，準備迎擊來球(如圖 1)。

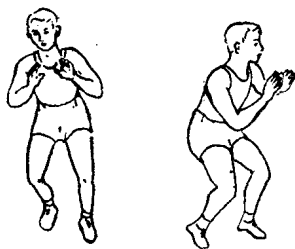


圖 1

✓ 二 發 球

發球時，首先要掌握準確和有力兩個原則。在比賽進行中發球是進攻的開始，如果能夠發出準而狠的球，常常會造成對方進攻的困難，因而獲得勝利。現在只把一般常用的兩種上手發球方法簡單介紹如下。

✓ (一) 側面鉤手發球

發球隊員身體側向球場，站在發球區內，兩腳開立距離與肩同寬。如用右手發球時，左肩對正球網，左手持球置於身體左前方，兩膝微屈。發球動作開始時，身體重心移置後腿，左手將球拋起，右臂擺向身體右下方，肘關節由屈而直，手指微張成球形。當球落至頭上適當部位時，右臂再向上方擺起，屈肘甩腕，用力擊球。同時上體順勢用扭動腰部的力量向發球的方向轉動，身體重心自右腿移至左腿。擊球時，手掌要與球吻合，可以利用屈腕動作，使擊出的球沿較平的弧綫加速向前下方旋轉（如圖 2）。發球時，可以用助跑或起跳增加力量。這種發球的主要優點是出球力大。



圖 2

（二）正面屈臂發球

爲了發球準確和快速，一般隊員可採用上手的屈臂發球。這種發球的特點是擊球的動作很快，球走的弧綫較平，同時還可清楚地看到對方的情況，特別適於身體高大的隊員。屈臂發球的動作和屈臂扣球相似。發球時，面對球網，左脚前出半步，左手將球拋起，高過頭的前上方約一公尺。拋球的同時

右臂屈肘置於肩上，上體稍後屈，身體重心放在後腳上。當拋起的球落至適當部位時，要用收腹動作，幫助右臂的加速揮動以便擊球，同時身體的重心也隨着移至前腳。手臂要在揮直時擊球，並須有甩腕的動作。手部要擊中球的後下方，使球直向網上飛過對方場區。要利用甩腕的動作，使擊出的球向前下方旋轉，這樣可使擊出的球達到對方場地時，迅速落下，同時還可適當防止擊球出界，並能造成對方傳球的困難。如發現對方有空隙或弱點，可以少用些力量，把球很準確、很迅速地發過去，這樣也會給對方很大的威脅（如圖3）。

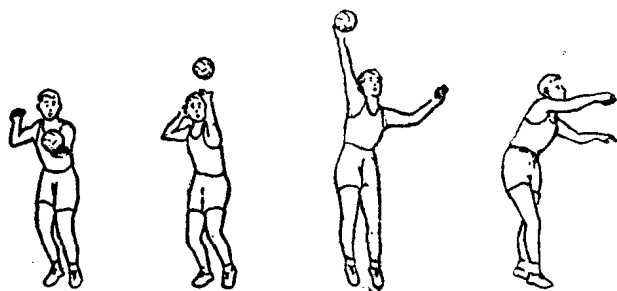


圖 3

三 傳 球

爲什麼要把以前常用的傳球、舉球、救球都叫作傳球呢？一方面是要改正這些從九人排球而來的術語。因爲九人排球頭、二、三排分工明確，有專托、專扣、專救之分，而在六人排球中則需要全面的技術，分工的要求也不同，所以也就沒有必要這樣分了。另一方面把救球列入傳球中在觀念上也比較明確。因爲我們擊球的目的不單是把球接起（使球不落地），還

要盡可能地把球傳到最有利的地方來進攻，因此，接與傳是分不開的。若只是救球，就不能表達打球的全面要求。尤其是排球的技術水平日益提高，用傳球代替救球，可使擊球的目的更明確，要求更高，這樣對提高技術就更有幫助。

在蘇聯往往是不分托球、傳球和救球的，而是叫第一傳，第二傳。我們根據蘇聯的先進排球理論，建議把傳球分為：上手傳球、下手傳球和倒地傳球（倒地傳球可分為：後倒、側倒、魚躍傳球等方法。）三類。

✓ （一）上手傳球

傳球前要先要站好位置，對正來球。準備傳球時，兩手要放

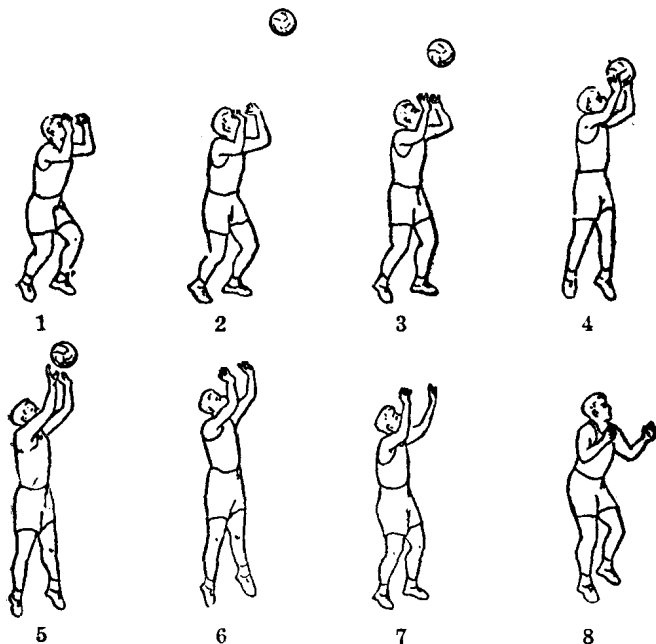


圖 4

在臉部的下面一點。當球來到臉部的前上方時，兩手即刻向前上方伸出迎擊來球，同時上體也隨着伸直（如圖4）。傳球前，手指要放鬆、微屈。當觸球時，手指張開，兩手成球形，兩手拇指要靠近一些，用手指的端關節、中部關節的一半和拇指外側觸球（如圖5）。十指張開控制球的面積越大，傳球就越

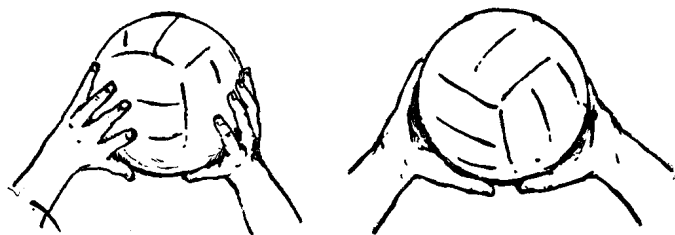


圖 5

準確。同時還要利用手指的軟硬（緊張程度）來掌握傳球的快慢。但手指的硬度也要根據來球的快慢而決定。若來球快而用較硬的手指觸球時，則反彈力大，擊出的球就快，但不易準確；若來球慢而用手指的端關節觸球，這樣可以更好地掌握傳球的速度和方向。傳球時，球離手後所走的弧綫是由傳球的角度和速度來決定，傳球的角度則由手臂的動作來掌握。一般近傳球不必要蹲得很低，可以多用臂力，球走的弧度也可以稍大一點；較遠的傳球，要靠腿部和手臂的伸直動作適當地應用全身的力量。

如遇特殊情況，則可使用不同的上手傳球方式。假若球來得很急，來不及自臉前傳出時，也可以自胸前傳出。如果來球很高，雙手也可以自頭上傳出，或跳起傳球。使用跳起傳球

時應該注意必須在跳起空中時把球傳出，不要等身體已經下落時再傳(如圖 6)。遇這樣情況也可使用跳起或不跳起的單手傳球，但須注意手指與球接觸的面積稍大些，否則很難掌握傳球的準確性。

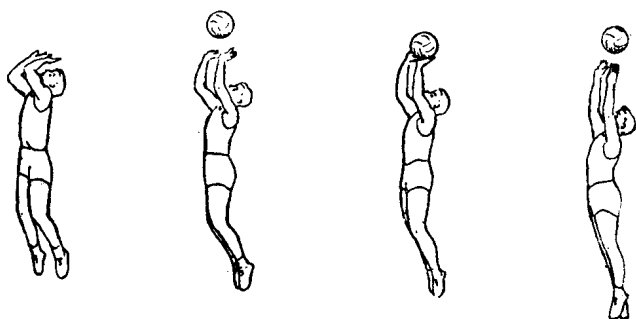


圖 6

在一般情況下用上手傳球比較準確，不論直立、跳起、或蹲踞時，都可以傳球。上手傳球時，眼睛容易看清來球及傳出的方向，手臂、腿和全身的動作容易協調，手指的軟硬也便於掌握，因此傳出的球最準確。所以在可能的條件下要盡量爭取用雙手上手傳球的動作。

(二) 下手傳球

下手傳球的準確性，遠不如上手傳球。只有在來不及用上手傳球的時候，才可使用下手傳球。下手傳球時，可以用單手的手掌或兩手手掌上下重疊的方法將球傳起。一般如來球很低，或球在遠處落下，須追上去使用下手傳球(如圖 7)。下手傳球擊球的重心是用掌根。傳球時，要根據來球的快慢來決定用力的大小。如果來球很急，只須伸手將球墊起，這樣可

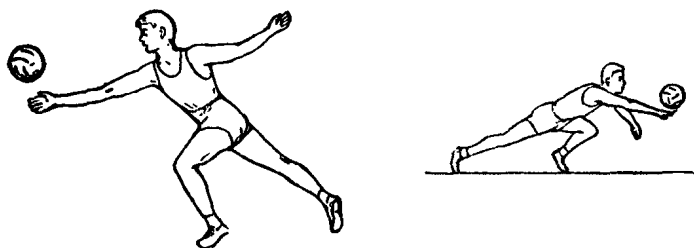


圖 7

爭取時間。單手下手傳球的動作和下手發球一樣，不要用很大的力量。如球在前方或側方時，須迎上幾步，但最後一步要邁得大一些。單手傳球時，要有向上甩腕的動作，將球向高傳去，以便給別的隊員造成傳球或扣球的便利。遇來球過急過硬不得已時，也可以用手背或小臂（前膊）將球傳出。

（三）臥倒傳球

在球來得很低或離身體較遠時，爲了準確地將球傳出，可以利用身體的前、後、左、右倒地動作使身體鑽到來球的下方爭取用雙手上手傳球方法將球傳出。如來球過低不可能用雙手傳球時，也可使用單手。

爲了便於練習，我們將倒地傳球再分成下列幾個基本動作來說明：

1. 後倒傳球：遇正面來球很低時，可以根據距離的遠近採用原地蹲下或迎上幾步蹲下的傳球方法傳球。傳球時使身體重心下降、後倒把身體插入球的下面，將球傳起。然後收腹，身體成弓形，以臀部先着地，繼而背部再着地成連續向後滾動的動作（如圖8）。

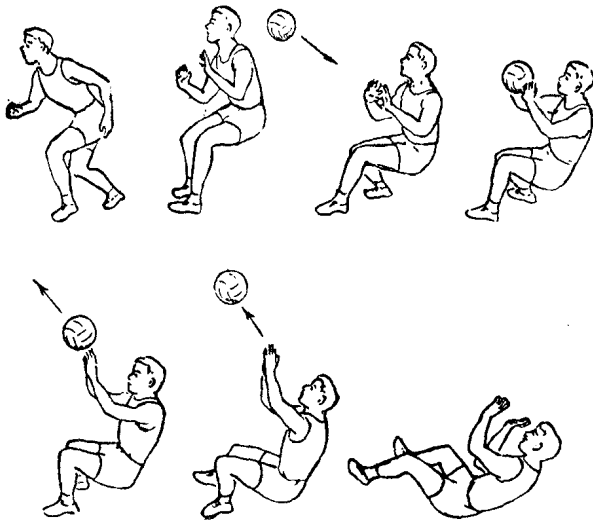


圖 8

2.側倒傳球:遇擊來側面低球時,傳球人可向側方跨出一大步,身體重心下降並移至跨出的一腳上,使身體對正來球,並插到球的下面,以雙手上手傳球方法將球傳出。然後再順勢以臀部的一邊先着地,繼而背部的一側着地成連續向後方滾動的動作(如圖9)。

3.魚躍傳球:遇前方或側方的來球,距離身體較遠如來不及上步或上步仍擊不到球時,應當迅速地用魚躍方式將球傳出。魚躍傳球時,因雙手動作比較困難,一般多採用單手下手傳球的動作。魚躍時,要注意向前躍出不要有向上的跳躍。在空中把球傳出後,要以雙手先後扶地,然後屈臂盡量用力支持身體的重量並立即站起。如果臂力不夠時,也要盡量用力支撐身體以緩和全身着地的力量,直到胸腹着地為止。當胸

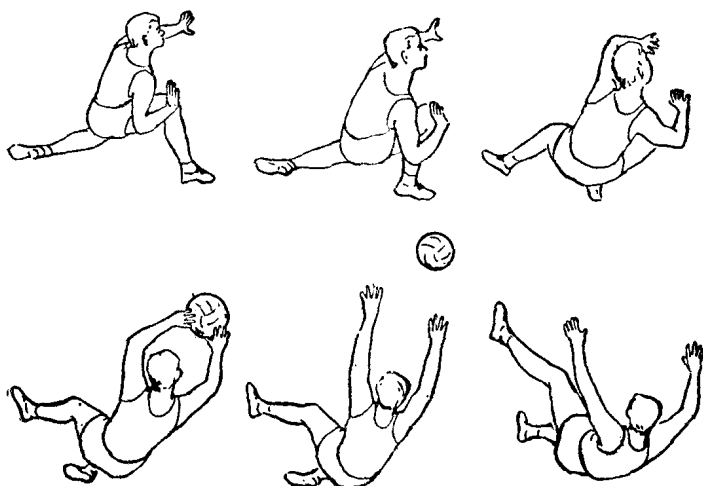


圖 9

腹着地時，腰部要向後彎屈，使身體成弓形，不要使膝蓋和足尖碰地，以免受傷（如圖10）。魚躍時，手扶地的部位要適當的向前，否則容易傷及下顎。如果扶地過近爲了避免擦傷下顎，可迅速收腹，同時收回右手，頭向左轉收顎，以右肩着地，繼而急速向右前方滾動。魚躍傳球的情況很複雜，躍出後身體不一定能保持平衡，那就要隨機應變，以各種滾翻動作，來防止身體受傷。

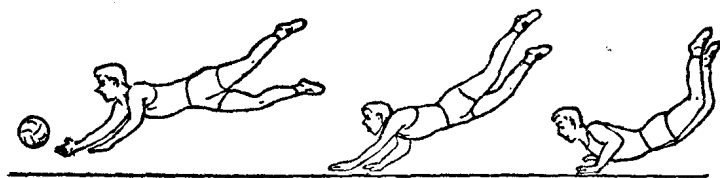


圖 10

(四) 關於傳球的持球問題

現在附帶談談關於持球問題，有時因為大家對持球的理解不同往往影響傳球技術。我們認為隊員在傳球時，只要身體對正來球，用正確的傳球方法，全身動作協調，手形正確，以十指的端關節和中關節的一部分，將球彈出沒有推球的動作，不以掌心觸球，就不算持球。

一般可根據以下兩方面來判斷是否是持球：(一)看傳球的動作和手形是否正確。(二)聽傳球的聲音，因為用手指彈球和用手掌推球的聲音不同（一般正確的擊球聲音短促、清脆，不正確的擊球聲音冗長而沉重），可以依聲音，幫助判斷。

國內有許多排球運動員傳球時怕造成持球，有時很快地把球彈出，又很快將手縮回，因此動作失去協調，出球不易準確，這樣也限制了排球技術的提高。

所以造成對持球判斷不正確的原因：一方面是因為有些運動員和裁判員沒能掌握正確的傳球方法；另一方面因為有些裁判員沒能根據看動作和聽聲音相結合的方法，正確地判斷持球。這個問題今後應設法改進，要多鼓勵排球運動員掌握正確的傳球方法和勇敢頑強的動作。

四^a 扣 球

扣球動作可分成起跳、擊球、落地三個步驟。現將動作要點分別介紹如後：

(一) 起 跳

扣球起跳時，可以原地起跳或增加一段助跑。起跳時，可以用單腳也可以用雙腳。原地起跳時，一般都用雙腳。扣球

時，跳得越高，扣球的威力就越大。假如只向前起跳，不但減少高度，而且容易觸網和過綫。扣球起跳的助跑，應當是由慢而快，一般是與網要保持四十五度左右的角度，這樣衝上較為適合。助跑的最後一步要大，以便減低向前的衝力和準備增加向上的彈力。不論單腳或雙腳起跳，最後一步都是以腳跟先着地、屈膝，繼而轉移到腳尖起跳，同時雙手自後下方向前上方有力的擺動以幫助彈跳。在跳起的同時，身體須向扣球手的方向轉動。這樣可以使扣球手臂的振幅增大，用以增加扣球的力量。起跳時，身體各部分都要配合着扣球的手臂動作保持協調。

單腳起跳時，更應重視助跑的動作。起跳的腿要彎屈，另一腿也要盡量屈膝上舉幫助起跳，要用與扣球的手臂異側的腿起跳（成對角），這樣可以使扣球手臂容易達到最高點，也可以使扣球的動作協調（如圖 11）。

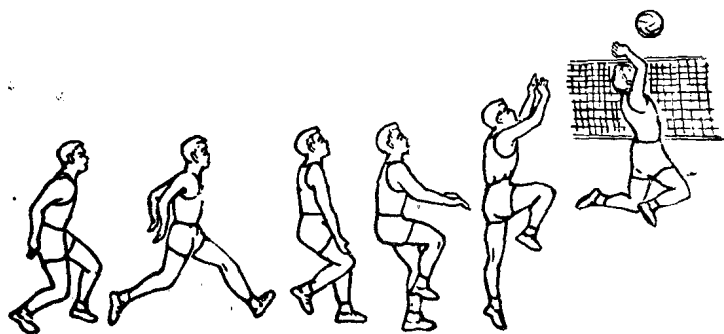


圖 11

扣球的起跳時間是很重要的，應該掌握在起跳的最高點用手擊球。