



**CHINA SPORTS COACHES
POST TRAINING
TEACHING MATERIAL
VOLLEYBALL**

**中国体育教练员
岗位培训
教材**

排球



国家体育总局

STATE SPORT GENERAL
ADMINISTRATION OF CHINA



中国体育教练员岗位培训教材

排球

国家体育总局

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球/国家体育总局. —北京:人民体育出版社,
2003

中国体育教练员岗位培训教材

ISBN 7-5009-2412-7

I. 排… II. 国… III. 排球运动—教练员—培训—
教材 IV. G842

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013154号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16开本 40印张 914千字
2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷
印数:1—3,100册

*

ISBN 7-5009-2412-7/G·2311
定价:60.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:6751483 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编审委员会

顾 问：张 然 祝嘉铭

主 任：高沈阳

副主任：李宗浩 钟秉枢 蔡 毅

委 员：甄九成 辛 沂 吉承恕 曲正中 于光岩 吕雅君

编写委员会

主 编：李宗浩

副主编：张 然 曲正中

编 委：（以姓氏笔画为序）

吉承恕 曲正中 李宗浩 邹志华 张 欣

张 然 钟秉枢 黄汉升 戴廷斌

前 言

我国排球运动训练经过几代人的艰苦奋斗，顽强拼搏，付出了不少代价，取得了丰富的经验，也有过辉煌过去。我国排球工作者在探索与认识排球运动规律、掌握与运用排球训练理论、指导排球运动实践等方面，曾经走在世界排球运动的前头，取得了引人注目的业绩。中国女排获得“五连冠”的殊荣、男排跨入世界先进水平的行列、不少排球援外专家的出色工作、一些学者的理论研究成果引起国际排坛的关注等等，都说明我国排球训练理论与实践所取得的喜人成就。这是值得引以自豪的物质财富与精神财富。

然而世界在前进，技术在发展，理论在创新。最先发明新技术、新打法的人，未必能永远保持先进；过去的成功与胜利，也不能代表现在和将来。我们应当坚持符合训练规律的正确东西，修正不适时宜的陈旧观点，探索未被认识的新鲜领域，不断开辟认识真理的道路。

我国实行排球教练员岗位培训工作以来，取得了较好成效，积累了一定经验，得到了教练员好评。编写这本《中国体育教练员岗位培训教材——排球》，一方面可以在多年岗位培训工作的基础上比较全面系统地总结我国排球教学训练的理论经验；另一方面希冀通过培训把这些理论与经验传授给排球教练员，介绍给广大排球爱好者，以培养其专业训练能力，指导其运动实践，不断提升我国排球运动技术水平，以及推动群众性排球运动的发展，并在实践中与时俱进，开拓创新，努力进取，发扬光大。

本教材是按照国家体育总局对体育教练员岗位培训工作的基本要求，遵循系统性与针对性相结合突出针对性、理论性与实践性相结合突出实践性、基础性与应用性相结合突出应用性的原则，依据全国排球教练员岗位培训三级教学大纲的内容和要求编写而成。在编写过程中，作者注意将国内外先进的排球训练理论和方法与我国排球运动训练实践相结合，尽量满足教练员的实际需要。本教材经全国体育教练员岗位培训领导小组批准，作为全国排球教练员岗位培训的基本教材。在实际使用时，可根据初、中、高三级培训教学大纲的不同要求，有针对性地选用相关内容。

本教材在国家体育总局科教司指导和排球运动管理中心的直接领导下，组织了全国著名排球教练员和知名学者参加编写，保证了教材的质量和权威性。在教材的编写过程中，教材编写组根据国家体育总局和排球运动管理中心的意见，对教材编写大纲、内容以及教材体例与形式等进行了多次修订，并经教材编审委员会最终审定了现行的教材内容与体例。天津体育学院李宗浩教授和曲正中教授对教材进行了最终的串编和统稿，张欣同志协助主编参与了全部串编与统稿工作。

参加教材编写的人员有（以姓氏笔画为序）：王佩云、吉承恕、曲正中、吕雅君、许文新、刘金生、李宗浩、李学淞、邹志华、余敏克、张欣、张然、张锦年、胡亦海、钟秉枢、袁文学、席翼、黄汉升、葛春林、戴廷斌。

本教材每一“讲”的作者，按其教材内容的先后排列署名。

在教材的编写过程中得到国家体育总局科教司、排球运动管理中心、人民体育出版社和天津体育学院的大力支持、指导与帮助，在此一并表示感谢。

《中国体育教练员岗位培训教材——排球》编写组

2002年5月

图 例

○	队员
②	2 号位队员
㊟	自由人
△	二传移动后的传球位置
---▶	队员移动路线
┐	拦网
㊟	2 号位队员拦网
➡	进攻（扣球）
→	球运行路线
⊗	教练员

目 录

初 级 班

第一讲 初级排球教练员	(3)
一、初级排球教练员的职责	(3)
二、排球教练员的条件	(3)
(一) 具有强烈的责任感、牢固的事业心、顽强的意志和献身精神	(4)
(二) 具备合理的知识结构	(4)
(三) 具有创新精神和创造能力	(4)
(四) 具有较强的组织管理能力和良好的交流能力	(4)
(五) 具有严谨、认真的工作作风	(7)
第二讲 排球运动发展简史	(9)
一、从普通的娱乐活动到奥运会竞技项目	(9)
(一) 排球运动初创时期的娱乐思想	(9)
(二) 竞技思想的形成和竞技排球的兴起	(10)
(三) “攻防链”的认识与技、战术指导思想的变	(10)
(四) 排球技、战术的发展趋势	(11)
二、从室内六人排球到形式多样化的排球	(11)
(一) 妈妈排球	(11)
(二) 小排球	(12)
(三) 墙排球	(12)
(四) 坐式排球	(12)
(五) 软式排球	(12)
(六) 气排球	(13)
(七) 公园排球	(13)
(八) 沙滩排球	(13)
三、从一般的体育活动到专门的运动科学	(14)
(一) 排球学科的建立——教学训练方法的发展	(14)
(二) 起步晚而发展快的排球科研活动	(15)
第三讲 排球运动员的初级选材	(17)
一、概述	(17)

(一) 初级选材的科学性	(17)
(二) 经验的作用	(18)
二、阶段划分	(18)
(一) 初选阶段	(18)
(二) 复选阶段	(18)
(三) 精选阶段	(18)
三、身高预测	(19)
(一) 骨龄预测身高	(19)
(二) 脚长预测身高	(21)
(三) 手长预测身高	(21)
(四) 父母身高预测未来身高	(21)
(五) 瓦尔克尔预测法	(22)
(六) 利用青少年逐年身高百分比预测身高	(24)
四、形态指标与测试方法	(24)
(一) 身高	(25)
(二) 指距 - 身高	(25)
(三) 下肢长 $A/\text{身高} \times 100$	(26)
(四) 跟腱长/小腿长 $A \times 100$	(26)
(五) 骨盆宽/髌宽 $\times 100$ (髌宽/髌宽 $\times 100$)	(27)
(六) 去脂体重及其测试方法	(27)
(七) 评价与分析	(29)
(八) 初级选材应注意的问题	(30)
第四讲 排球基本功	(33)
一、排球基本功的概念	(33)
二、排球基本功的分类与内容	(34)
(一) 基本功分类	(34)
(二) 基本功内容	(34)
三、排球基本功与身体素质的关系	(38)
四、排球基本功与战术意识的内在联系	(38)
五、排球基本功训练方法示例	(39)
(一) 传球基本功训练方法示例	(39)
(二) 垫球基本功训练方法示例	(40)
(三) 发球基本功训练方法示例	(41)
(四) 扣球基本功训练方法示例	(41)
(五) 拦网基本功训练方法示例	(42)
第五讲 排球技术与教学	(44)
一、排球技术的概念	(44)
二、排球技术教学目标与要求	(44)

(一) 务必正确	(45)
(二) 力求全面	(45)
(三) 追求先进	(45)
(四) 精确熟练	(45)
(五) 形成特点	(46)
三、排球技术的特点	(46)
(一) 完成动作的技巧性	(46)
(二) 技术运用的攻防两重性	(46)
(三) 各项技术均有得失分的可能性	(46)
(四) 击球部位的全身性	(46)
(五) 技术与战术的关联性	(47)
四、技术动作规格	(47)
(一) 准备姿势与移动	(47)
(二) 发球	(49)
(三) 传球	(50)
(四) 垫球	(51)
(五) 扣球	(55)
(六) 拦网	(57)
五、教学顺序与步骤	(58)
(一) 准备姿势与移动	(58)
(二) 发球	(59)
(三) 传球	(60)
(四) 垫球	(60)
(五) 扣球	(61)
(六) 拦网	(61)
六、练习方法示例	(62)
(一) 准备姿势与移动	(62)
(二) 发球	(63)
(三) 传球	(64)
(四) 垫球	(65)
(五) 扣球	(66)
(六) 拦网	(67)
七、常见错误及其纠正方法	(68)
(一) 准备姿势与移动	(68)
(二) 发球	(69)
(三) 传球	(69)
(四) 垫球	(70)
(五) 扣球	(70)

(六) 拦网	(71)
第六讲 排球战术与教学	(73)
一、战术的概念	(73)
二、战术的特点	(73)
(一) 完成战术时间短促	(73)
(二) 运用战术空间局限	(74)
(三) 组织战术先防后攻	(74)
(四) 组合战术分工明确	(74)
(五) 形成战术协同配合	(74)
(六) 战术成败每球得分	(75)
三、阵容配备与位置交换	(75)
(一) 阵容配备	(75)
(二) 位置交换	(77)
四、二传队员、主攻队员和副攻队员的挑选	(78)
(一) 二传队员	(78)
(二) 主攻队员	(78)
(三) 副攻队员	(78)
五、进攻基本阵形	(78)
(一) “中一二”进攻阵形	(79)
(二) “边一二”进攻阵形	(79)
(三) “插上”进攻阵形	(79)
六、集体防守战术	(80)
(一) 接发球及其基本阵形	(80)
(二) 接扣球防守及其基本阵形	(80)
(三) 接拦回球及其基本防守阵形	(82)
(四) 接传、垫球防守及其基本阵形	(82)
七、教学顺序与步骤	(83)
(一) 进攻战术	(83)
(二) 防守战术	(83)
第七讲 排球运动员身体素质训练	(85)
一、排球运动员身体素质的特点	(85)
二、身体素质训练的内容	(86)
(一) 速度素质	(86)
(二) 力量素质	(86)
(三) 耐力素质	(86)
(四) 灵敏与协调素质	(86)
(五) 柔韧素质	(86)
(六) 弹跳力	(86)

三、身体素质训练方法示例	(87)
(一) 速度素质训练方法示例	(87)
(二) 力量素质训练方法示例	(88)
(三) 耐力素质训练方法示例	(89)
(四) 灵敏与协调素质训练方法示例	(90)
(五) 柔韧素质训练方法示例	(91)
(六) 弹跳训练方法示例	(92)
四、身体素质训练中应注意的问题	(93)
第八讲 如何上好一堂排球教学训练课	(95)
一、教学训练课的类型与结构	(95)
(一) 课的类型	(95)
(二) 课的结构	(96)
二、确定适宜的教学训练方法与手段	(98)
三、课前准备工作	(98)
(一) 排球课教案	(98)
(二) 教案示例	(101)
四、训练课计划的执行	(102)
(一) 准备活动	(102)
(二) 基本部分	(103)
(三) 结束部分	(104)
五、课后总结	(104)
六、游戏示例	(104)
第九讲 运动医学常识	(112)
一、常见运动损伤及其现场紧急处理	(112)
(一) 出血	(112)
(二) 挫伤和扭伤	(112)
(三) 脱位	(113)
(四) 骨折	(113)
二、造成运动损伤的原因	(113)
(一) 急功近利, 忽视健康	(113)
(二) 运动量安排不合理	(114)
(三) 准备活动和整理活动不充分	(114)
(四) 身体局部负担过重	(114)
(五) 身体训练水平低, 技术不正确	(114)
(六) 场地、器材、服装的原因	(114)
三、训练安全保证	(115)
四、训练后体力的恢复	(115)
五、水的补充	(115)

六、自己配制运动功能饮料	(116)
(一) 配方	(116)
(二) 饮用方法	(116)
七、其他	(116)
第十讲 排球场地的画法与检查	(118)
一、室外简易场地的修建	(118)
(一) 选址	(118)
(二) 修建	(118)
(三) 保养	(119)
二、场地的画法	(119)
三、场地的检查方法	(120)
第十一讲 排球主要规则与裁判法	(121)
一、球队的组成	(121)
二、球队的位置	(121)
三、胜一分、胜一局和胜一场	(121)
四、发球犯规和判罚	(122)
(一) 发球击球时的犯规	(122)
(二) 发球击球后的犯规	(122)
五、位置错误	(123)
六、击球的犯规	(123)
(一) 四次击球	(123)
(二) 持球	(124)
(三) 连击	(124)
(四) 借助击球	(124)
七、队员在球网附近的犯规	(125)
(一) 过网击球	(125)
(二) 过中线	(125)
(三) 网下穿越进入对方空间并妨碍对方比赛	(125)
(四) 触网	(125)
(五) 进入对方无障碍区的球	(126)
八、拦网犯规	(126)
(一) 过网拦网	(126)
(二) 后排队员拦网	(126)
(三) 拦发球	(127)
(四) 从标志杆外伸入对方场区拦网	(127)
九、进攻性击球犯规	(127)
十、不符合规定的请求间断	(127)
(一) 超过规定次数请求普通暂停	(127)

(二) 超过规定次数请求换人	(128)
(三) 同一队未经比赛过程再次请求替换	(128)
(四) 无权“请求”的成员提出请求	(128)
(五) 在比赛进行中或裁判员鸣哨发球的同时或之后提出请求	(128)
十一、延误比赛	(128)
(一) 同一局中再次提出不符合规定的请求	(128)
(二) 换人延误时间	(128)
(三) 拖延暂停时间	(129)
(四) 场上队员拖延比赛继续进行	(129)
(五) 请求不合法的替换	(129)
十二、例外的比赛间断	(129)
(一) 队员受伤	(129)
(二) 外因造成的比赛间断	(129)
(三) 拖延比赛的间断	(130)

中 级 班

第一讲 中级排球教练员	(133)
一、中级排球教练员概述	(133)
(一) 中级教练员的职责	(133)
(二) 排球教练员的培训、考核与晋级	(134)
二、排球运动队的管理	(135)
(一) 什么是运动队管理	(136)
(二) 管理原理	(136)
(三) 运动训练管理的基本过程	(138)
三、教练员的日常管理工作	(138)
(一) 运动员技术档案	(139)
(二) 应搞好的公共关系	(140)
(三) 了解运动员	(140)
(四) 树立形象, 形成风格	(141)
四、我国排球运动训练管理体制	(141)
(一) 历史沿革	(141)
(二) 训练与竞赛管理体制	(142)
(三) 职业排球俱乐部的建立与运作	(143)
第二讲 排球运动的基本规律	(148)
一、排球运动科学训练的实践与理论基础	(148)
(一) 排球运动科学训练的实践基础	(148)
(二) 排球运动科学训练的理论基础	(149)
二、排球技、战术发展的基本规律	(150)

(一) 技术是战术的基础, 技术通过战术来表现和发挥	(150)
(二) 新技术的运用导致新战术的产生, 新战术的运用刺激技术的 发展与更新	(150)
三、排球运动的制胜规律	(151)
(一) 技术全面, 突出特点	(151)
(二) 准确熟练, 快速善变	(152)
(三) 发展高度, 不断创新	(152)
四、排球运动的创新规律	(152)
(一) 排球技、战术理论与方法的创新	(152)
(二) 排球教学训练理论与方法的创新	(153)
第三讲 排球教学训练原则与方法	(156)
一、排球教学训练原则	(156)
(一) 自觉性原则	(156)
(二) 直观性原则	(157)
(三) 巩固性原则	(157)
(四) 系统性原则	(157)
(五) 周期性原则	(158)
(六) 互相渗透原则	(158)
(七) 区别对待原则	(159)
(八) 手脑并用原则	(159)
二、排球基本教学训练法	(159)
(一) 诱导性训练法	(160)
(二) 分解性训练法	(160)
(三) 串联性训练法	(160)
(四) 综合性训练法	(160)
(五) 难度性训练法	(160)
(六) 对抗性训练法	(160)
(七) 重复性训练法	(160)
(八) 鼓励性训练法	(160)
(九) 限制性训练法	(161)
(十) 指标性训练法	(161)
(十一) 分化性训练法	(161)
(十二) 分组训练法	(161)
(十三) 半场训练法	(161)
(十四) 全场训练法	(161)
(十五) 模拟训练法	(161)
(十六) 多球训练法	(162)
第四讲 排球技术教学训练	(163)

一、准备姿势与移动	(163)
(一) 准备姿势与移动的功能	(163)
(二) 准备姿势与移动的要领	(163)
(三) 教学训练方法提示	(165)
二、发球	(166)
(一) 发球的功能	(166)
(二) 发球的要领	(166)
(三) 教学训练方法提示	(168)
三、接发球	(169)
(一) 接发球的功能	(169)
(二) 接发球的要领	(169)
(三) 教学训练方法提示	(171)
四、二传	(172)
(一) 二传的功能	(172)
(二) 二传的要领	(172)
(三) 教学训练方法提示	(174)
五、扣球	(175)
(一) 扣球的功能	(175)
(二) 扣球的要领	(175)
(三) 教学训练方法提示	(177)
六、拦网	(178)
(一) 拦网的功能	(178)
(二) 拦网的要领	(178)
(三) 教学训练方法提示	(180)
七、后排防守	(180)
(一) 后排防守的功能	(180)
(二) 后排防守的要领	(181)
(三) 教学训练方法提示	(182)
八、错误动作的纠正	(183)
(一) 纠正错误动作的意义	(183)
(二) 纠正错误动作的步骤	(183)
(三) 纠正错误动作的方法	(184)
(四) 注意几个问题	(185)
第五讲 排球战术教学训练	(187)
一、战术指导思想	(187)
(一) 战术指导思想的概念与意义	(187)
(二) 制定战术指导思想的依据	(187)
(三) 我国排球战术指导思想的内涵	(188)

(四) 战术指导思想的贯彻与实施	(188)
二、战术意识	(189)
(一) 战术意识的概念与意义	(189)
(二) 战术意识的内容	(189)
(三) 战术意识的培养	(190)
三、战术分类	(190)
四、选择战术的依据	(192)
(一) 要与本队的技术和身体素质水平相适应	(192)
(二) 贯彻本队的指导思想	(192)
(三) 发挥队员的特点	(192)
(四) 要考虑战术的发展与变化趋势	(192)
(五) 要考虑对方的适应程度, 扬长避短	(193)
五、战术教学的目的与任务	(193)
(一) 目的	(193)
(二) 任务	(193)
六、信号联系	(193)
(一) 信号联系的方法	(193)
(二) 应注意的问题	(194)
七、进攻战术的基本阵形	(194)
(一) 进攻战术的基本阵形	(194)
(二) 进攻基本打法	(195)
八、接发球站位	(198)
(一) 基本阵形	(198)
(二) 对接发球队员的要求	(200)
九、防守阵形	(201)
(一) 接扣球防守阵形	(201)
(二) 接拦回球防守阵形	(205)
十、练习方法示例	(206)
(一) 进攻战术	(206)
(二) 防守战术	(209)
十一、战术教学中应注意的问题	(214)
第六讲 排球运动员体能训练	(216)
一、体能训练概述	(216)
(一) 体能训练的基本意义	(216)
(二) 体能训练的基本内容	(217)
(三) 体能训练手段的分类	(218)
二、弹跳力训练	(218)
(一) 影响弹跳力的相关因素	(219)