

体育系通用教材

排球



体育院、系教材编审委员会

《排球》编写组编

体育系通用教材

排球

体育院、系教材编审委员会

《排球》编写组编

人民体育出版社

体育系通用教材

排 球

体育院、系教材编审委员会

《排球》编写组编

人民体育出版社出版

江西印刷公司印刷 新华书店北京发行所

787×1092毫米 1/32 350千 16 16/32 印张

1979年3月第一版 1979年3月第一次印刷

1984年4月第二版 1984年4月第五次印刷

印数 151,501—175,000

统一书号：7015·2157 定价：1.70元

前 言

本教材是在一九七八年出版的体育系《排球》通用教材的基础上,根据几年来使用情况,吸收了国内外排球运动先进的技术、战术和方法编写而成。是为体育院、系排球专选班学生提供的通用教材,也可供各级体育教师和业余体校教练员参考。各院、系在使用本教材时,可根据实际情况,进行适当的调整和补充。

本教材力求反映排球运动发展现状,加强理论分析,注意科学分类,着重“三基”的培养,并尽量做到通俗易懂,以适应近年来我国排球运动水平迅速提高和群众性活动不断发展的需要。

参加本教材编写工作的(以姓氏笔划为序)有:孙丙熊、朱如兰、吕乾正、李安格、李学芹、吴中量、袁文学、唐奎、龚雅丽等同志,并由孙丙熊、朱如兰、李安格三位同志负责审稿、串编工作。

本教材内容欠妥之处,希读者多提宝贵意见,以便进一步修改。

体育院、系教材编审委员会《排球》编写组

一九八三年十月

目 录

第一章 概述	1
第一节 排球运动简介.....	1
第二节 我国排球运动发展概况.....	4
第三节 世界排球运动发展概况.....	12
第四节 排球运动发展趋向.....	20
第二章 技术	23
第一节 排球技术的基本理论.....	23
第二节 准备姿势和移动.....	35
第三节 发球.....	41
第四节 垫球.....	55
第五节 传球.....	74
第六节 扣球.....	89
第七节 拦网.....	111
第三章 战术	117
第一节 排球战术的基本理论.....	117
第二节 阵容配备、交换位置及信号联系.....	127
第三节 个人战术.....	135
第四节 进攻阵形和进攻打法.....	143
第五节 接发球及其进攻.....	161
第六节 接扣球及其进攻.....	186
第七节 接拦回球及其进攻.....	213
第八节 接传、垫球及其进攻.....	218
第四章 排球运动员的身体训练	221
第一节 身体训练的意义.....	221

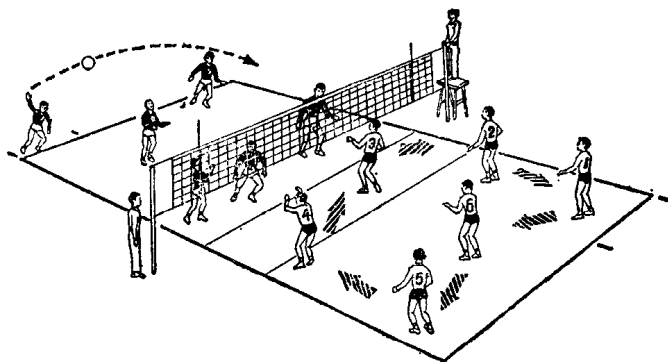
第二节	身体训练的基本要求	222
第三节	力量素质的理论与训练方法	223
第四节	速度素质的理论与训练方法	245
第五节	耐力素质的理论与训练方法	253
第六节	协调性素质的理论与训练方法	257
第七节	灵活性素质的理论与训练方法	259
第八节	柔韧性素质的理论与训练方法	266
第九节	弹跳力素质的理论与训练方法	272
第十节	身体素质训练法	283
第五章	教学工作	286
第一节	教学工作的任务、特点及与训练的关系	286
第二节	教学原则	287
第三节	教学文件的制订	290
第四节	技术教学	295
第五节	战术教学	336
第六章	训练工作	343
第一节	训练原则	343
第二节	训练计划的制订	345
第三节	排球技术、战术训练方法	357
第四节	各项训练工作	363
	附:常用技术、战术训练方法示例	398
第五节	少年排球教学训练工作的特点	442
第六节	比赛的指导工作	450
第七章	竞赛工作	459
第一节	竞赛的意义和种类	459
第二节	竞赛的组织工作	460
第三节	竞赛制度、编排与成绩计算方法	465

第八章 裁判工作	476
第一节 裁判工作人员的主要职责和临场工作.....	477
第二节 裁判员的鸣哨和手势.....	482
第三节 规则的执行和判断方法.....	491
第四节 竞赛记分法.....	507
第九章 科学研究工作	511
第一节 科学研究的内容.....	511
第二节 科学研究的形式.....	514
第三节 科学研究的方法.....	517
第四节 科学研究的工作步骤.....	517

第一章 概 述

第一节 排球运动简介

排球运动是两队各六名队员在长18米、宽9米的场地上，从中间隔开的球网（男子网高2.43米、女子网高2.24米、少年网高另有规定）上面，运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术，进行攻防对抗，不使球在本方场内落地的一种球类运动（图一～一）。



图一～一

排球比赛是由后排右边的队员在发球区内，用一只手将球直接发过网开始。每方最多击球三次（拦网除外）就要过网，不能连击和持球，不能触网和越过网下的中线。由胜球的队发球，发球队胜球时才能得分，否则换对方发球，得发

球权的队要先轮转一个位置再发球。比赛时先得15分的队为胜一局，正式比赛采用五局三胜制。

排球运动是我国人民喜爱的运动项目之一，也是世界广泛开展和重要的竞赛项目之一。世界上最重要的排球比赛，不仅有奥林匹克运动会的排球比赛，而且还有世界排球锦标赛和世界杯排球比赛。

排球运动有以下几个特点：

一、广泛的群众性：由于排球场地设备简单，比赛规则容易掌握，既可在球场比赛和训练，亦可在一般空地上打来打去。排球运动量可大可小，适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同训练程度的人。

二、技术的全面性：规则规定，每个队员都要进行位置轮转，既要到前排扣球与拦网，又要到后排防守与接应。要求每个队员必须全面地掌握各项技术，要能在各个位置上比赛。从技术上讲，争取主动、夺取胜利的基础在于技术的全面。同时，排球运动也可以促使人的机体得到全面的发展。

三、激烈的对抗性：排球比赛中，从发球→接发球、拦发球；从扣球→拦网、防守；从进攻→防守、反击。都是在激烈的对抗中进行的。目前，国际上高水平的比赛中，对抗的焦点集中地表现在网口的扣拦的激烈争夺上。双方都在力争空中优势，以高度、速度、灵活、多变等战术技巧摆脱被动，争取主动，夺取胜利。有时，一场比赛可打两个多小时；一局比赛可打到50分钟，夺取一分往往需要经过往返六、七个回合的交锋。水平越高，对抗争夺也越激烈。

四、高度的技巧性：根据规则规定，比赛中，球不能落地，也不能在手中停留，不得连击；每方击球不得超过三

次。因此它对时间性、技巧性要求很高。从技术讲，内容较多、要领较细，比赛又处于瞬息万变之中。高水平的排球比赛是在快速、突变、连续和复杂的争夺中反应良好的素质和精湛的球艺。

五、严密的集体性：在排球比赛中，除发球外，都是在集体配合中进行的。如果没有严密的集体配合，就无法发挥技术、战术的作用。不论接发球进攻中的一传、二传、扣球，或是接扣球进攻中的拦网、防守、二传、扣球等等，技术都是一环扣一环串连地进行着的，如某一环节配合不当，整个战术的配合就无从谈起，因此要严密地配合，而且水平越高，集体配合就越严密。

六、攻防技术的两重性：排球比赛中各项技术，除发球不失分外，其它绝大多数技术都既能得分，又能失分，所以说每项技术大都具有攻防的两重性。这一点与足球、篮球不同。排球各项技术都是攻中有防、防中有攻，相互转化、相互制约。所以要求技术十分准确、熟练；既要有攻击性，又要有准确性。这对训练提出了更高的要求。

根据排球运动的特点，参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力、弹跳、反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理品质。也是建设精神文明的一种良好手段。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄、败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作风。我国女排以顽强的拼搏精神夺得世界冠军，对促进祖国的四化建设，对振兴中华民族的精神起了巨大的作用。

第二节 我国排球运动发展概况

一、我国正式采用六人制以前的排球运动发展概况

排球运动在二十世纪初就传入我国广东等地。1913年2月,我国第一次参加在菲律宾举行的第一届远东运动会的16人制排球比赛。

从1914年起,排球已列入了旧中国第二届全国运动会比赛项目。1915年在上海举行的第二届远东运动会上,中国男排首次获得冠军。到1934年共举行了十届远东运动会,

表 一~一 历届远东运动会排球比赛成绩

届数	年 代	男 队		女 队	
		冠 军	亚 军	冠 军	亚 军
一	1913	菲 律 宾	中 国		
二	1915	中 国	菲 律 宾		
三	1917	中 国	菲 律 宾		
四	1919	菲 律 宾	中 国		
五	1921	中 国	菲 律 宾		
六	1923	菲 律 宾	中 国	日 本	中 国
七	1925	菲 律 宾	中 国	菲 律 宾	中 国
八	1927	中 国	菲 律 宾	日 本	中 国
九	1930	中 国	菲 律 宾	日 本	中 国
十	1934	菲 律 宾	中 国	菲 律 宾	中 国

我国男排共获得五次冠军。当时，国内的规则、打法受远东运动会的影响。在1919年改为12人制，1927年改为9人制，直到1951年才正式采用6人制。

我国女子排球是1921年在广东省运动会上开始的。1923年第一次参加在日本举行的第六届远东运动会，1924年列入第三届全国运动会。旧中国的女子排球队参加过五届远东运动会，其中三次负于日本，两次负于菲律宾，均获第二名（如表一～一）。

我国的16人制排球分为四排，每排四人，位置固定，不轮转。当时水平很低，打法比较简单，后来从托来托去发展到由前两排中间的队员打高远球进攻，但尚未出现拦网技术。

改为12人制后，分成三排，每排四人。技术发展到已采用上手发球，正面扣球，并且出现了单人拦网和倒地救球。进攻也从中间转为从两侧扣球。

我国采用9人制排球的时间较长，从1927到1951年共24年。9人制分三排，每排三人，位置固定不轮转。场地为11×22米，男子网高2.30米，女子网高2.10米。三次击球过网，球如碰网弹回，可增加一次击球机会；第一次发球失误还可

以发第二次。场上站位不受限制，每个人都可以进攻和防守。各个位置的名称如图一～二。在技术上出现了大力勾手发球和鱼跃等各种摔救技术。由头排中担任托球组织进攻，二排队员运用助跑起跳扣球，并出现了勾手扣球技术。1930

头排 左	头排 中	头排 右
二排 左	二排 中	二排 右
三排 左	三排 中	三排 右

图一～二

年在第9届远东运动会上，为了突破菲律宾的高个子拦网，我国创造了“快板球”，即现在的快球。进攻战术也逐步发展为头排两边“快球”掩护，二排两边进攻；防守上也出现了集体拦网和分工防守，由二排中防前场网边球，三排队员采用上手传球和下手传球技术防后场。

我国正式采用6人制以前，排球运动开展并不普及。旧中国排球运动发展四十余年，只是在几个大城市和个别地区有活动。旧中国举行了七届全国运动会，排球比赛有六次，比赛成绩见表一～二。

表 一～二 旧中国全国运动会排球比赛成绩

届数	年代	男 队		女 队		备 注
		冠 军	亚 军	冠 军	亚 军	
二	1914	华 北				1. 第六届上海男队因报名人数不符合规定而取消资格 2. 二至六届比赛均为淘汰制； 3. 第七届决赛采用循环制，因未规定按“净胜局数”的计算方法，出现三个并列冠军
三	1924	华 南	华 东	湖 南	湖 北	
四	1930	广 东	香 港	广 东	上 海	
五	1933	上 海	广 东	上 海	北 平	
六	1935	上 海 (取消资格)	香 港	上 海	广 东	
七	1948	警 察 香 港 广 州		上 海 湖 南 台 湾		

解放区的排球运动是在1942年2月成立“延安体育会”，以后开始在军民中有开展。在“九一”等运动会上举行了男、女队的9人制排球比赛。

二、我国6人制排球运动发展概况

中华人民共和国成立以后，排球运动和其它运动项目一

样，有了较快的发展。为了适应国际比赛的需要，1950年7月介绍了国际排联制订的6人制排球竞赛规则，8月首次派出男排参加国际比赛，翌年在国内正式采用6人制排球。由于不断地参加世界性比赛和进行国际交往，我国排球运动的发展必然要受到世界排球发展和国际排球竞赛规则改变的影响。具体地说，我国6人制排球的发展，不仅继承了我国和亚洲9人排球的打法，而且吸收了世界强队的先进打法，并不断地有所发展和创新，坚持走自己的技术发展道路。回顾过去曲折的发展过程，有经验，也有教训。下面按排球运动发展的情况和规则演变的规律，分为三个阶段加以叙述。

第一阶段：主要是继承我国9人排球的技、战术打法，学习苏联和东欧的先进技术，逐步推广6人制排球运动。

首先继承了我国9人排球的上手传球、大力勾手发球、正面及勾手扣球、快球和拦网等技术，以及快球掩护进攻和集体拦网等战术。特别是我们的快球和快攻战术是当时外国没有的，成为我国排球打法的特点。但9人制排球固定位置的打法，也造成我们初改6人轮转打法时队员技术不全面、拦网和后排防守比较薄弱等缺点。

1950年我国男排在苏联、捷克斯洛伐克学习了东欧的高打强攻、倒地防守等技术和“两次球”进攻战术，这对发展我国6人制排球起了一定的作用。

1951年全国篮排球比赛大会时开始进行6人制排球的全国性比赛。从比赛情况看，男队虽有一定水平，而且有的队为了组成快攻，还创造了后排插上战术，但总的来说各队仍受9人排球基本打法的影响；至于女队的水平就更低些，只有个别人会扣球。1951年底成立了男、女排国家队，并于1952至1953年到中南、西南14个城市巡回表演，对6人制排球运

动的开展和推广起了较大的作用。

由于对开展6人制排球缺乏经验，在进一步发展我国快攻的特点方面还不够积极主动，在学习外国经验方面还不善于结合自己的特点，尚未认清如何走自己技术发展的道路，因此国内各队的打法单一，体现不出各自不同的特点。

从1955年捷克斯洛伐克和保加利亚队来访后，开始总结如何学习外国和如何走自己技术发展道路的问题，并在同年召开了第一次训练工作会议，提出“积极主动，灵活快速”的技、战术的指导思想。

到1956年，国内开始实行全国等级联赛和等级运动员、裁判员制度，聘请苏联专家举办教练员训练班及培养排球研究生，并提出了“技术全面，战术多样”的技、战术指导思想。这些，都对我国排球运动的发展起了积极的推动作用。同年，我国男、女排球队参加了世界排球锦标赛，女队获得第六名，男队获得第九名。比赛中我男排发扬了我国快攻战术的特长，受到世界的注目，但也暴露了我们防守的弱点。

第二阶段：从五十年代的后期开始，是我国排球运动发展的较快阶段，也是开始摸索走自己技术发展道路的阶段。各省、市、自治区队，根据各自的特点，开始发展各自不同的风格和打法。在1959年的第一届全运会上，广东男排发展了快攻，上海男排体现了战术的灵活多变，解放军女排发扬了勇敢顽强的作风，北方各队发展了高打强攻，四川男、女队则表现了细腻稳健的打法，整个排球运动水平有了明显的提高。结果，上海男队和解放军女队分别获得男女冠军。

在这个阶段中，我国的群众性排球运动也发展很快，广东的台山素有“排球之乡”之称，为我国培养了不少的优秀运动员。全国还有不少地区和县也相当普及地开展了6人制

排球运动。

六十年代初，国家体委强调培养艰苦顽强的训练作风，结合日本女排访华，要求学习日本女排和大松博文教练的严格训练，提出了“三从一大”（从难、从严、从实战出发，坚持大运动量训练）等号召，对当时排球运动的发展起了很大的推动作用。这期间我们不但有分析地学习了日本女排的勾飘发球、垫球和滚动防守等先进技术，而且总结了结合自己特点和排球发展规律的创新经验。在1965年实行手可以过网拦网的新规则之前，从1964年开始，我国男排就提前研究新规则特点，创造并掌握了“盖帽”拦网的技术。北京男排还发展创新了“平拉开快球”扣球的技术，发展了我国传统的快攻特点。在1965年第二届全运会上，排球水平有了更加明显的提高。在苏联里加举行的五国联赛中，我国男排胜捷克斯洛伐克、民主德国、日本、苏联二队，仅负于苏联国家队（2比3），并成为拦网最强的队。这充分证明我们在总结、发挥自己的特点，运用排球运动规律和结合自己特点学习外国的长处等方面，有了较系统的经验，从而在走自己技术发展的道路方面，迈出了可喜的一步。

第三阶段：是我国排球冲出亚洲走向世界的阶段。1966年后的一段时期内，我国的排球运动由于受到了十年内乱的严重干扰，运动技术水平普遍下降，运动队伍出现了青黄不接的现象。1972年开始恢复国内比赛时，从“五项球类运动会”上看，技术水平大大下降。同年召开了三大球训练工作会议，总结了过去的经验教训，明确了训练指导思想，并开始每年组织有计划的短时间的集中冬训，这对恢复良好的训练作风，迅速培养后备力量，起了很大的作用。但由于我们多年没有很好地进行训练，世界排球运动又在迅速发展，所

以当我们中断参加世界比赛八年之后，于1974年恢复参加世界排球锦标赛时，女队从第九名降到第十四名，男队从第九名降到了第十五名。

在开始恢复训练的阶段，有些队积极带头贯彻严格训练、严格要求的方针，促进了集训的效果。推动了全国排球运动的训练工作，特别是为我国女排的迅速成长和荣获世界冠军打下了作风方面的基础。

我国男队则在总结过去发展创新的基础上，在技术革新方面较大的突破。不但学习了日本的“时间差”、“位置差”等符合我国快攻特点的先进打法，并加以发展提高，而且创造了“前飞”、“背飞”等“空间差”的进攻打法。这些，无疑对迅速提高我国排球技、战术水平起了积极的作用。

1975年召开了第三届全运会，它对锻炼队伍、促进新生力量的成长是个很好的推动。比赛结果，由攻击力强的广东男排和作风顽强、技术全面的四川女排分别获男女冠军。

国家队自1976年建队以来，经过短期的训练，在1977年世界杯比赛中，女排就取得了第四名，男排取得了第五名。在1978年的世界锦标赛中，女排获得第六名，男排获得第七名。1979年底，我国男、女队双获亚洲冠军，并取得了参加奥运会的资格。1981年3月在香港举行的世界杯亚洲预选赛中，男、女排又双获冠军，而且男排在先输两局，比分落后的情况下反败为胜，淘汰了南朝鲜队，为“振兴中华”、振奋民族精神起了很大的鼓舞作用。

中国女排坚持高标准、严要求，树立了良好的训练作风和顽强的拼搏精神。她们在技术全面的基础上，发展了我国快速多变的进攻战术，首先运用了场上六人都能扣能拦、能攻能守、能高能快的全攻全守型的先进打法，不仅在接发球组