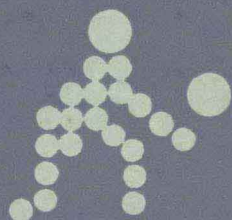
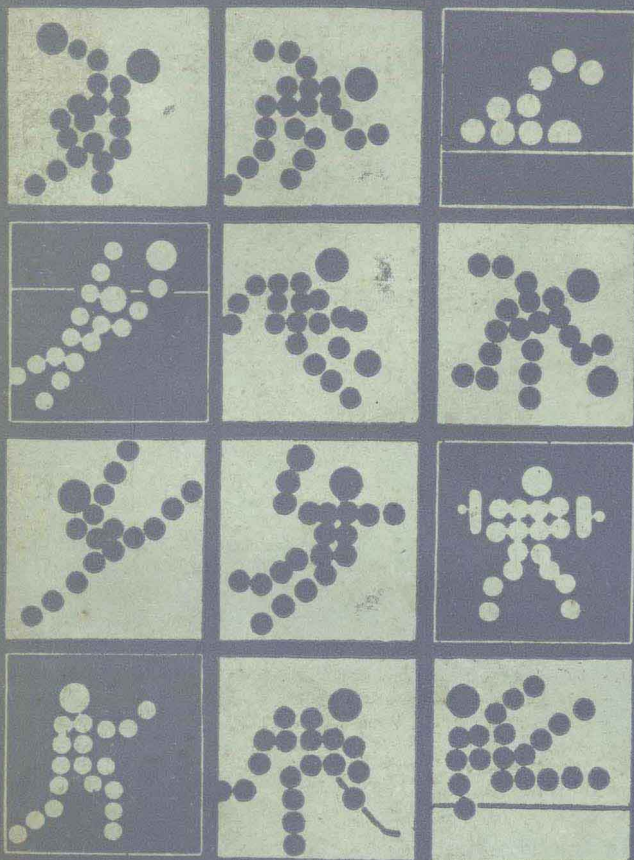


高等师范院校
试用教材



球类运动 排球

排球教材编写组

高等教育出版社

高等师范院校试用教材

球类运动

排球

排球教材编写组

高等教育出版社

内 容 提 要

本书共分七章三十三节,包括排球运动概述、排球技术、战术、身体训练的理论分析及教学训练方法介绍,中学排球教法指导,学校排球队的组建及训练、比赛指挥以及竞赛编排、规则裁判法等内容。

本书通俗易懂,图文并茂,是体育系、科学学生的教材,也是中等学校体育教师和业余体校排球教练员教学、训练参考书,同时,还可作为广大排球爱好者的自学用书。

高等师范院校试用教材

球类运动

排 球

排球教材编写组

*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

重庆印制一厂印装

*

开本850×1168 1/32 印张13.625 字数340 000

1987年2月第1版 1991年3月第5次印刷

印数34521—41946

ISBN 7-04-001432-7/G·62

定价: 3.90元

编写说明

本教材是根据原教育部1980年颁布的《高等师范院校体育专业教学计划（试行草案）》、四年制本科球类教学大纲和1982年“关于组织编写高等师范院校体育专业各科教材的通知”的精神，组织有关学校编写的，河北师范大学为召集单位。

《球类》教材共分四册，第一册篮球；第二册排球；第三册足球；第四册乒乓球、羽毛球、手球、垒球。

《排球》教材编写组全体会议于1982年暑期在秦皇岛市召开。全体成员通过有关文件的学习，在明确编写指导思想和统一认识的基础上进行了分工。初稿经过1982年和1983年两次集中讨论和修改，于1984年3月在南京师范大学由左书声、李洪滨、张百振三位同志负责进行串编，并于同年暑期送交原教育部体育教材编审委员会，由左书声、李洪滨及特邀审稿人王荣光同志审阅。根据编审委员会的评审意见，由主要统稿人李洪滨同志会同有关同志讨论并修改，于1985年4月由编审委员会副主任、技术教材编审组组长、各项球类教材总主编人李震中教授和副组长孙民治副教授审定定稿。

《排球》是高师体育系科的主要必修课程之一，并开设有专项选修课。编写组全体成员根据高师体育系的培养目标和排球课在体育专业教学计划中的地位，经过集体讨论，认真研究，在吸取我国历次所编排球教材的优点和近年来国内外的先进理论、技术、战术，并在总结教学实践经验的基础上，使本教材的基础理论、基本技术和基本战术更为系统和全面，同时，还充实了技术、战术的理论分析以及教学训练理论、方法的内容，丰富了实用性较强的章节，增写了中学排球教法指导和排球游戏介绍的内

容。关于现代排球的先进技术和战术，在有关章节中也作了较为详细地介绍。

为了避免与其他项目的教材及各球类教材之间的重复，身体训练一章只编写了排球专项身体训练部分；科学研究工作没有编写，只编写了技术统计工作。竞赛的组织与编排一章，共性的内容由《乒乓球》教材编写，本教材只编写了具有特点的排球竞赛编排方法及决定名次的方法。

本书也可作为全国体育专科的教材。各体育专科使用本教材时，可根据二、三年制球类教学大纲选择相应的内容，并可根据学生实际水平作适当增减。

《排球》编写组成员（按姓氏笔划为序）为

王金民（杭州大学）、左书声（长春师范学院）、李洪滨（河北师范大学）、张百振（湖南师范大学）、程战铭（苏州大学）、程强（山东师范大学）、傅季阳（上海师范大学）

山东省体委副主任吴一忠同志曾参加开始阶段的工作并编写了初稿的部分内容；北京体育师范学院王荣光同志对部分章节的内容进行了修改和补写，特致谢意。

由于编写组成员业务水平所限。加之缺乏经验，不足和错误之处在所难免，敬请读者批评指正。

《排球》教材编写组1986年4月

目 录

第一章 排球运动概述	1
第一节 比赛场地和比赛方法	1
第二节 排球运动的特点与锻炼价值	4
第三节 世界排球运动发展概况	7
第四节 我国排球运动发展概况	14
第二章 排球技术理论分析及教学训练方法	24
第一节 排球技术简述	24
第二节 准备姿势和移动	27
第三节 传球	44
第四节 垫球	92
第五节 发球	140
第六节 扣球	167
第七节 拦网	190
第三章 排球集体战术理论分析及教学训练方法	206
第一节 排球战术绪论	206
第二节 阵容配备与交换位置	210
第三节 进攻战术	216
第四节 防守战术	256
第五节 攻、防战术的教学步骤及练习方法	287
第四章 排球专项身体素质训练	301
第一节 排球专项身体素质训练	301
第二节 发展排球专项身体素质的理论与方法	303
第三节 排球专项身体素质训练方法	325
第四节 制定排球专项身体素质训练计划应注意的问题	329
第五章 排球教学、训练工作	333
第一节 教学、训练文件的制订	333

第二节	一般教学原则在排球教学训练中的运用	344
第三节	中学排球教法指导	358
第四节	学校排球队的组建与训练工作	369
第六章	排球竞赛编排、指挥和竞赛统计工作	380
第一节	排球竞赛的编排工作	380
第二节	排球比赛的指挥工作	384
第三节	比赛的统计工作	389
第七章	排球竞赛规则与裁判法	403
第一节	规则的演变对技术、战术的影响	403
第二节	怎样组织一场比赛	405
第三节	主要规则分析与裁判方法	414
第四节	裁判员的哨音和手势	423
第五节	排球比赛记分法	425
第六节	场地器材	427

第一章 排球运动概述

第一节 比赛场地和比赛方法

一、比赛场地

排球比赛的场地长18米，宽9米，场地四周2米（室外至少3米）为无障碍区，从地面向上至少7米为无障碍空间。

比赛场地的地面必须是平坦、水平的。室外场地为了利于排水，每米允许有5毫米的坡度。

比赛场地界线的长线叫边线，短线叫端线。在网下连结两条边线中点的线叫中线。中线将场地分为两个相等的场区。中线两侧3米处各有一条线叫进攻线。进攻线前叫前场区，进攻线后的场区叫后场区。两端线的右侧有3米宽的发球区（图1-1）。

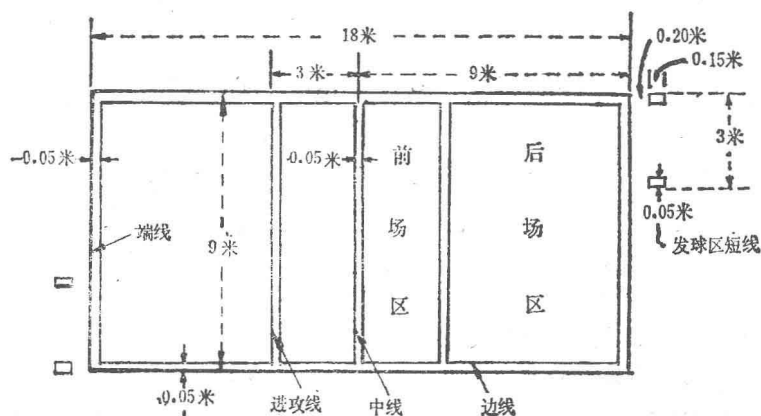


图 1-1

比赛场地的各条线均为 5 厘米宽。边线和端线都包括在长 18 米，宽 9 米的比赛场地内，所以应从界线的外沿丈量场地。另外，不能用坚固物体作为场地的界线。场地的各条线应为白色或黄色。

二、比赛方法

（一）赛前的准备工作

在第一、二裁判员主持下，双方队长进行抽签选择首先发球权或场区；之后，带领双方队员按规定进入比赛场地，双方在各自半场做准备活动。

（二）比赛开始、过程与停止

当第一裁判员鸣哨宣布双方练习停止后，双方队员在各自场区的端线站好，待第一裁判员再次鸣哨后，双方队员入场、并按原定计划站好位置，背向记录台。当第二裁判员核对完位置后，由获得发球权的队准备发球。如（图 1-2）所示，乙队为首先

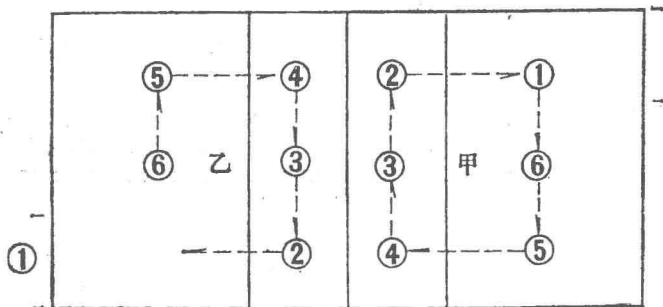


图 1-2

发球队，1 号位队员在发球区内准备发球。第一裁判员鸣哨允许发球后，即为比赛开始。从 1 号位队员发球击球开始直至裁判员鸣哨成死球为止，为比赛过程。在比赛过程中，双方场上队员均可用腰以上身体任何部位击球，但必须在 3 次击球之内将球从网

上击入对方场区（拦网触球不算3次击球之内）。其中任何一个队员都不能连续击球两次（除拦网外）。当球落在地上或某队员击球失误或犯规等，第一、二裁判员之一鸣哨时，即为比赛停止（或称比赛成“死球”）。

（三）换发球（轮转）和得分（继续发球）

比赛中如果乙队1号位队员发球失误，乙队队员犯规或击球失误，或甲队队员将球击到乙队的场地上，第一或第二裁判员鸣哨使比赛停止，判乙队失发球权，换由甲队发球，称换发球。甲队获发球权后，6名队员应先按顺时针方向依次移动一个位置，称为轮转。这样原在1号位的队员不能发球，而应轮转到6号位去；原在2号位的队员轮转到1号位后，再到发球区发球。每次换发球都应先轮转后发球。相反，若乙队1号位队员发球后，甲队队员击球失误或犯规，或球落到甲队的场地上，则判乙队得1分，仍由原发球队员继续发球。

（四）暂停和换人

在每局比赛中，两个队均有两次暂停和6人次换人的机会。只要比赛停止（成死球），双方都可以请求暂停或换人

（五）比赛胜负、交换场区和交换发球权

排球比赛以计算比分与比局决定胜负。某队先得15分并超出对方2分时为胜一局。若两队打成平分，如14:14、15:15……时，应继续比赛，直到某队多得2分，即比分为16:14、17:15……时，某队才算胜一局。每局结束后，两队应交换场区和交换发球权。在进行下一局比赛时，应由上一局未首先发球的队发球。

正式比赛采用五局三胜制，即先胜三局的队为胜队。如前四局双方各胜两局时，还需进行第五局（决胜局）的比赛。第五局比赛前，双方休息五分钟，两队重新选择发球权或场区。在第五局比赛中，某队先得8分时，双方队员还要交换场区，场上位置不变。

换场后,由换场前最后发球的队员继续发球进行比赛。全场比赛结束后,两队全体队员在第一裁判员的组织带领下,按照规定退场。

第二节 排球运动的特点与锻炼价值

一、技术特点

击球的冲击性和攻守的两重性。冲击性表现为各种击球动作都是在短暂的“一瞬间”内完成。球既不能在手中有稍长时间的停留,更不能将球抓住。所以给球的力量,无论加力或减力,都具有一定的冲击性。

攻守两重性表现为多项技术在击球前为防守动作,击球的瞬间防守结束,即为进攻的开始。所以排球技术,多数为一个动作具有既是防守又是进攻这样两重性。例如,一传(包括垫球和传球)、拦网等。

二、战术特点

具有高度的技巧性和集体性。由于规则规定,击球必须在瞬间完成。这就要求队员对球的位置、时间、空间的感知觉十分准确,控制球的能力非常强。一个队员不能连续触球两次(除拦网外)的规定,要求队员集体配合的意识特别强。排球战术的集体性和技巧性,在实际运用中是缺一不可的。战术离开集体配合是无法组成的,而组织战术,队员缺乏高度的技巧性,即使组成战术,也不会有好的战术效果。例如,组织一次3号位近体快球进攻的战术配合行动,需要2—3名队员在1秒钟内完成,同时对一传队员传(垫)球的速度、弧度、位置;对二传队员传球的高度、速度、时间、位置以及对扣球队员的助跑起跳时间、位置、高度等都要求很严格,某一环节稍有差错,都会直接影响战术质量和效果,乃至失败。

三、心理品质和身体素质特点

(一) 由于技术和战术特点所决定, 要求队员具有迅速和准确地全面观察感知信息、注意集中与转移、思维分析判断与快速反应等能力, 以及顽强的意志品质等; 具有快速起动、移动、制动取位和合理完成击球动作等能力。实验表明: 优秀运动员的扣球速度, 每秒钟可达20米以上。防守队员必须在0.5秒钟内完成观察、判断、反应、起动、移动、制动取位、准备接扣球(或扑救球)等动作, 才有可能防起扣球。当然, 在短暂的瞬间, 缺乏顽强的意志品质和果敢的行动, 这一系列的行动也是难以完成的。

(二) 由于球网高度超过一般人的身高50—60厘米, 而战术又在向“高”的方向发展, 要求队员必须具备突出的弹跳力, 否则无法在网上进行争夺并取得优势。

(三) 由于排球比赛不受时间限制, 一场势均力敌的激烈比赛, 往往要进行2—3小时。一个队员在这样的比赛中约做各种动作1500次。其中, 全力跳跃的扣球和拦网次数达150—200次, 短距离移动达500—550次, 准备与保护动作达350—400次, 滚翻和扑跃动作达120—150次, 实际击球数达150—200次。

从以上统计数字表明: 队员除了应具备良好的一般耐力素质外, 还必须具备突出的弹跳耐力和移动速度耐力。没有一般耐力, 就不能坚持长达2—3小时的比赛; 没有弹跳耐力和移动速度耐力, 跳不快、弹不高和移动慢, 就无法发挥技术水平, 不可能在第四、五局的比赛中争取主动, 战胜对方。

四、规则特点

(一) 两队比赛的胜负, 是以比分和比局来决定的。而且规定, 只有发球队一方, 才有可能得分。发球队的队员用各种合理动作击球成功就能得分; 接发球队队员击球失误或犯规, 也可以使发球队得分。但接发球队击球成功, 只能得发球权而不能得分。

(二) 比赛过程中, 球不能在手中有稍长时间的停留, 而且

在规定的次数内将球击过网去。比赛双方,都是在上述要求下,力争尽可能多地造成对方的失误或将球打到对方的场地上;采用各种方法,尽量不使球落到本方的场地上。所以排球比赛是使球不落地的比赛。

(三)比赛时,队员在场上的位置要随着发球权的转移进行轮转。要求队员必须有全面的技术。

(四)进攻有区域限制。前排队员可以在本方场区的任何位置上进攻,而后排队员可以在后场区进攻,不能在前场区将整个球体高于球网上沿的球击入对区,也不能进行拦网。

五、竞赛的特点

(一)排球比赛没有时间的限制。但运动量的大小决定于运动员技术水平的高低。技术水平高,比赛紧张激烈,运动量就大,运动员的心跳频率每分钟可高达200—220次;反之,初学者的技术水平低,运动量则小。

(二)比赛双方攻守对抗激烈,瞬间互变,转化极快。进攻结束就变为防守,防守一接触球立即又变为进攻。

六、场地器材

场地器材设备较简单,也易于简化(包括规则)。不同年龄、性别、体质和不同训练程度的人,在不同场地上都可以参加活动进行锻炼,收到增进健康增强体质的效果。

综合上述特点可以看出,排球运动具有增强人体的神经、呼吸、血液循环等系统的机能;发展爆发性的力量和速度,提高弹跳力和弹跳耐力;培养人们在短暂时间内,迅速集中与转移注意力、全面观察环境、思维敏捷进行准确判断与反应等能力;培养人们机智灵活、勇敢顽强、奋发向上的拼搏精神和组织纪律性,团结协作,密切配合的集体主义思想等锻炼价值。

因此,排球运动在我国已成为广大群众和青少年所喜爱和积极参加活动、锻炼身体的体育项目之一。

第三节 世界排球运动发展概况

一、排球运动的起源与传播

远在十九世纪,就出现了与排球运动相类似的游戏。后来由美国马萨诸塞州霍利约克城青年会体育指导W.G.摩根将这种游戏加以总结和整理,并制订了简单规则,于1895年首先在美国开始推广。由于这种运动的形式比较简单,活动量不象篮球运动那样剧烈,而且带有娱乐性质,适合于各种不同年龄和性别的人参加,对锻炼身体也能起到一定的作用,当时很受人们的欢迎。

比赛时,在篮球场的中间挂一张长网,网高约2米。用篮球胆当球。参加者将球从网上拍来拍去,不准让球落地。所以称为Volley ball即“空中飞球”的意思。

这项球类运动从1895年开始到1948年的一段较长的时间里,场地、器材以及规则经过不断地演变,参加比赛的人数也由不受限制,改为每队五人,最后确定为每队六人,这就是六人制排球运动的开端。

排球运动从1895年首先在美国兴起,约在1900年传入亚洲。首先传至印度,随后相继传到中国、日本、菲律宾等国。1948年以前,在亚洲主要开展九人制排球运动。

排球运动传入欧洲的时间晚于亚洲,约于1917年才相继传到苏联、法国、捷克斯洛伐克等国。由于这时规则已确定为每队六人上场比赛,所以一传入欧洲开展的就是六人制排球运动。

二、世界各大洲排球运动发展情况简介

(一) 美洲

排球运动虽然最早开始于美国,但在一段很长的时间里,没有被列为正式体育竞赛项目,仅作为业余消遣的一种游戏。在美洲排球运动发展速度也较为缓慢,落后于欧洲和亚洲。自1964年

排球运动被列为奥运会的正式竞赛项目后，开始引起了美洲各国的重视，而且进步较快。从70年代起，先后有实力较强的古巴、巴西、美国、加拿大、阿根廷、秘鲁、墨西哥、乌拉圭等国家的男女排球队参加了世界性的重大比赛，并获得了较好的成绩。70年代后期，在世界性三项重大比赛中，获得前六名的队中，均有美洲国家的男女队。比较突出的，如古巴男排1976年获得21届奥运会排球比赛第三名，又于1978年世界男子排球锦标赛中获得第三名。古巴女排于1977年世界杯女子排球赛中获得第二名后，又在1978年世界女子排球锦标赛中一跃获得冠军。古巴男女排球队的队员并以弹跳突出，扣球力量大和拦网能力强而著称，被誉为“黑色橡胶”。

进入80年代以来，美洲各强队，在参加世界大赛中成绩更为突出。在1982年的世界男子排球锦标赛中，巴西男队仅负于“三连冠”苏联队，获得第二名的好成绩。阿根廷队获得第三名。进入前十二名的还有古巴队和加拿大队。另外，秘鲁女队也在1982年世界女子排球锦标赛的决赛中，连胜日本和美国两强，仅负于中国女队夺得第二名。美国、古巴女队分获第三名和第五名，进入前十二名的还有巴西和加拿大女队。

（二）欧洲

从1917年排球运动传入欧洲后，在许多国家得到了广泛地开展，并被列为正式竞赛项目，排球运动在群众中奠定了较好的基础。因此，在第二次世界大战结束后，排球运动在欧洲，特别是在东欧，出现了蓬勃发展的局面。技术、战术提高很快，特别是男子队水平，一直居于领先地位。自1949—1982年先后举行的十届世界男子排球锦标赛的冠军，均为欧洲队获得。除第九和第十届锦标赛外，其余各届的前六名也几乎被欧洲队所占有。在先后举行的九届世界女子排球锦标赛中，欧洲队获得四届冠军，除第五、八、九届外，其余各届锦标赛获前六名的也是欧洲队居多。

自1964年第十八届奥运会设有排球比赛以来，至1984年第二十三届奥运会，先后六届奥运会举行的排球赛中，欧洲的男队获得四届冠军。除1976年和1984年的第二十一和二十三届以外，其余四届排球赛的前六名，也几乎被欧洲队所垄断。女排也获得过三届奥运会冠军。每届奥运会排球赛的前六名，除二十一和二十三届外，欧洲队均不少于三个队。

自1965年开始举行世界杯排球赛以来，至今男子已举行了四届，历届冠军均为欧洲队获得。各届的前六名，除第四届欧、亚、美三大洲各占两个队外，其余各届仍以欧洲队为多。唯欧洲女排在三届杯赛中，只获得第一届冠军，各届杯赛的前六名欧洲队所占无几。

综上所述，50年代和60年代，是欧洲排球运动的全盛时期。进入70年代以后，欧洲的男排仍兴盛不衰，而女排已不占有优势，形成了欧、亚、美各强相抗衡的局面。进入80年代以来，除苏联男排仍占有一定优势外，就整个欧洲而言，已不占有优势。男排开始形成欧、亚、美相峙的局面；女排已被新崛起的亚、美诸强所超过。

（三）亚洲

排球运动在亚洲开展较早，在1913年举行有中、日、菲三国参加的第一届远东运动会上，排球就被列为竞赛项目。在很长一段时间内，亚洲开展的是九人制排球，直至50年代初期才逐渐改为六人制排球运动。但亚洲排球运动水平提高很快，到60年代就已成为与欧洲诸强相抗衡的一支力量。特别是日本女排，在1962年世界女子排球锦标赛、1964年第18届奥运会排球赛这两次大赛中，从苏联队手中夺走了两次冠军，引起了全世界的瞩目。

进入80年代以来，亚洲的排球运动又有新的发展和提高，出现了以中国、日本、南朝鲜为代表的“快速多变”的亚洲型打法。在1981年第3届世界杯女子排球赛、1982年第9届世界女子

排球锦标赛、1984年第23届奥运会排球赛和1985年第四届世界杯女子排球赛中,中国女排连续夺得四次冠军,获得“四连冠”的光荣称号。在世界排坛上,女子排球出现了中国女排的鼎盛时期,引起世界各强的广泛重视。

亚洲男排从60年代以来,技术水平也有进一步提高。日本男排进入了世界前三名,并在1968年和1972年的第19届和20届奥运会排球赛中,先后夺得了亚军和冠军。南朝鲜队从70年代中期也进入了世界前六名。中国男排在60年代已进入世界前10名;1981年第四届世界杯男子排球赛和1982年第10届世界男子排球锦标赛又获得第5名和第7名的成绩。

总之,亚洲的六人制排球运动开展较晚,但发展迅速,提高较快。在60年代以来,先后发明了诸如勾手发飘球、滚翻救球、“盖帽”拦网、平拉开和“三差”扣球等先进技术和以近体快球、短平快球为中心的进攻,以及“双快一跑动”进攻等先进战术,引起世界各强队的重视并竞相学习。这对世界排球运动的发展,起到了重要作用。

(四) 非洲

非洲的排球运动,与欧、亚、美各洲相比还是比较落后的。但近年来也在逐步发展,技术水平也有一定提高。特别是埃及男队和突尼斯男队进步较快。在1974年世界排球锦标赛中曾分别战胜过拥有相当实力的意大利队和身材高大的加拿大队。1981年在世界杯男子排球赛中,突尼斯男队取得了第八名的好成绩。显示出非洲的排球运动又有了新的发展和提高。

三、排球运动的发展趋势

自1949年举行第一届世界男子排球锦标赛以来,世界排球运动有了较大的发展。特别是当时的欧洲开展较普及,运动水平也较高。1964年奥运会把排球运动列为正式竞赛项目后,才引起世界各国对排球运动的普遍重视。因此,排球运动的技术、战术得