

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



体育类通用教材

排球

体育学院、系教材编审委员会·陆斌·陈巧娟编

人民体育出版社出版

冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

858×1168 毫米 1/32 24, 千字 印张 18 $\frac{16}{32}$

1979年1月第1版 1979年6月第2次印刷

印数: 68,001—116,000册

统一书号: 7815·1671 定价: 1.55元

(限国内发行)

前 言

本教材是以一九八一年出版的体育学院本科讲义为蓝本，吸取了各体育学院、系近几年来编写教材中的有益经验和参考国内外排球运动先进的理论、技术和方法编写而成。是为体育系提供的通用教材。教材内容对各院、系的具体教育计划、教学大纲和要求，可能不完全适用，使用时需根据各自的情况进行调整或补充。讲课时，在各院、系领导或有关部门同意下，教师可以补充其它观点或自己的见解。

在编写时，对少数章节内容的体系安排曾有过不同意见，经协商基本求得统一。

参加编写工作的有(以姓氏笔划为序)：孙丙银、朱如兰、吕乾正、李学芹、李昌忠、陈洪耀、袁文学等同志，并请马启伟等同志协助编写了部分章节。

由于编写同志思想政治水平和业务水平有限，缺乏编写教材的经验，编写的时间比较紧迫，教材内容难免有欠妥之处。希读者同志多提宝贵意见，以便进一步修改。

体育学院、系教材编审委员会《排球》编写组

一九七八年 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	3
第三节 世界排球运动简况	11
第二章 基本技术	14
第一节 准备姿势和移动	14
第二节 发球	26
第三节 垫球	12
第四节 传球	69
第五节 扣球	89
第六节 拦网	117
第三章 战术	133
第一节 有关战术的几个问题	133
第二节 阵容配备和交换位置	138
第三节 接发球及进攻战术	141
第四节 防守与反攻战术	163
第五节 战术教学与训练	190
第四章 身体训练	198
第一节 身体训练的重要性	198
第二节 身体训练的内容	199
第三节 发展各种身体素质的理论和方法	200
第四节 身体训练方法介绍	211
第五节 排球运动员体力的测定	213
第六节 制定身体训练计划应注意的问题	214
第五章 教学与训练工作	216
第一节 技术、战术教学步骤与安排	216
第二节 青少年排球教学训练工作	222

第三节 计划的制订	231
第四节 比赛的指导工作	240
第六章 竞赛工作	246
第一节 竞赛的意义和种类	246
第二节 竞赛的组织工作	247
第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	261
第七章 裁判法	262
第一节 裁判工作人员的职责和临场工作	262
第二节 裁判员的鸣哨和手势	266
第三节 规则的执行和判断方法	273
第四节 竞赛记分法	288
附：记分表、比分表、队员位置表和比赛场地、 球网图	289 · 292
第八章 排球运动的科研工作	293
第一节 研究的准备工作	293
第二节 研究的方法	295
第三节 研究报告	297
附件：排球训练和比赛统计表的调查方法	298
第九章 练习方法实例	313
第一节 身体练习	313
第二节 传球练习	346
第三节 扣球练习	355
第四节 拦网练习	369
第五节 一攻练习	372
第六节 防守与反攻练习	376
附件：历届世界排球比赛名次表	393

第一章 概 述

第一节 排球运动简介

排球运动是广大群众和青少年所喜爱的运动项目之一。

排球运动比赛的场地，长18米，宽9米，中间用球网隔开。比赛双方各占一边，每队上场队员各六人，分前后排站立（图1）。

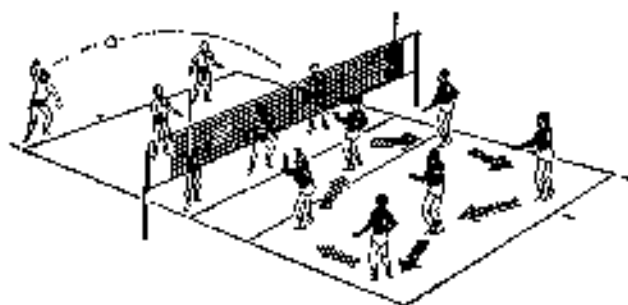


图 1

比赛从发球开始，然后双方运用垫球，传球，扣球，拦网等技术动作，组成进攻和防守。双方按照规则将球击入对方场内，而不使球落在本方场内。每方最多可击球三次就要将球击入对方（拦网触手一次不算），除拦网触手外，一个人不能连续击球二次。手与球接触时要短促、清晰。掌握发球权一方将球击入对方场内，或对方自己失误，则算得分，该队可以连续发球。如果发球一方自己失误或被对方攻死，则失去发球权，不失分，换由对

方发球，但不得分。凡是赢得发球权的队，应先按顺时针方向依次轮转一个位置（图1箭头所示），然后进行发球继续比赛。

排球比赛不受时间的限制，某方先得15分为胜一局，如双方均为14分时，须有某方多得两分（即16:14、17:15……）方算胜一局，然后双方交换场地，再进行比赛。正式比赛采用五局三胜制或三局二胜制。

排球运动象其它球类运动项目一样，通过训练能发展力量、弹跳、速度、灵敏、耐久力等身体素质；提高人体中枢神经系统和内脏各器官的功能，增进身体健康；并培养勇敢顽强、机智灵敏、吃苦耐劳、遵守纪律、团结友爱等集体主义的精神。但排球运动也有其本身的特点。

排球运动的特点是：

一、排球运动对场地的要求不高，设备比较简单，主要的规则容易掌握、运动量可大可小，适合于不同年龄、不同性别和不同训练程度的人。可以在球场上训练和比赛，也可以在空地上围成圆圈，将球打来打去，都能达到锻炼身体目的。因此，排球运动具有广泛的群众性。

二、排球比赛是在激烈的对抗中、快速的运动中、突然的变化中、连续的动作中和复杂的竞争中进行。排球基本技术内容较多，要领要求精细，形成了排球运动的高度的技巧性。

三、排球比赛规则规定要进行位置轮转，因此，每一个队员都必须掌握全面的攻、防技术，要能攻善守。所以排球运动可以促使机体各部的全面发展。

四、在排球比赛中，除发球和一次击球过网外，如果没有两人以上的密切配合，是无法发挥个人技术和进行比赛的，这就使排球运动具有高度地协同配合的集体性。

五、排球比赛中，球落地为失误，因此要求队员在比赛中要有精确的判断和快速的反应能力去抢救大力扣球和各种险球。又因排球比赛有击球的次数限制，速度快，动作大，对技术动作要求做到精细准确。为此，促使排球运动员必须具备积极主动，灵

活快速、勇猛顽强的良好战斗作风。

第二节 我国排球运动发展概况

一九〇五年我国就已经有了排球运动。最早的排球比赛，场地长28米、宽14米、男子网高2.30米。场上每队16人，分成四排站立，每排四人。由于比赛是按“排”站立，因此称为排球。比赛人数逐渐演变减为12人，后来又改为9人排球，场地也相应缩小。9人排球曾在我国及亚洲地区流行了相当长的时间，新中国成立后，从一九五〇年开始，我国才推广六人制排球。

解放前，在国民党的反动统治下，广大劳动人民长期遭受三座大山的压迫，过着牛马不如的生活，根本谈不上参加体育活动。排球运动同其它体育项目一样，是为剥削阶级服务，为少数人所享受，得不到广泛发展，技术水平很低，特别是女子排球运动开展得更差。

然而在解放区，由于中国共产党、人民政府一贯重视与关怀人民的健康，重视体育运动的开展，在艰苦的抗日战争岁月里，曾举行过多次群众性体育竞赛，排球就是其中的竞赛项目之一。在延安曾先后成立了不少男、女排球队，经常进行比赛，使排球运动在解放区广大军民中间得到了广泛的开展。

解放后，在伟大领袖和导师毛主席和党中央的关怀和领导下，我国排球运动得到迅速发展。毛主席于一九五五年十月，曾亲临北京体育馆观看了中国男子队与外国队的排球比赛，并亲切接见了双方教练员和运动员，对广大排球工作者、教练员和运动员给予了极大的鼓舞。敬爱的周总理不止一次的接见排球运动员，观看比赛和训练，谆谆教导运动员要无产阶级政治挂帅，严格要求运动员要有良好的作风，指示运动员要努力提高运动水平，无微不至地关怀着运动员的成长和排球运动的发展。周总理对中国排球运动员成长的关怀在国际排球界被传为佳话。朱德委员长、陈毅付总理也曾多次观看排球比赛，关心排球运动的发展。

展。贺龙付总理经常鼓励运动员树雄心、攀高峰，坚持走我国自己的发展道路。老一辈无产阶级革命家的热情关怀，亲切的教导和殷切的期望，永远激励和鼓舞着广大排球教练员、运动员奋勇向前。

在党的关怀下，我国排球运动在基层的普及工作也蓬蓬勃勃地发展起来。就广东省台山县为例，一九七二年该县有排球场二千一百多个，排球队五千三百多个，先后为国家和省市输送了三百多名运动员。又如广东的文昌和开平、福建的漳州、辽宁的盘县、吉林的延边等地，排球运动开展也十分普遍，年青运动员象雨后春笋般地成长起来。群众性排球运动的开展，促进了排球技术战术水平的迅速提高。广大教练员、运动员在毛主席革命路线指引下，刻苦训练，不断总结经验，努力提高运动水平。在国际交往和参加国际性的比赛中，我国排球运动员认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，取得了较好的成绩，为增进各国人民之间的友谊，做出了积极的贡献。

建国廿多年来，我国排球运动的发展概况如下：

一九五〇年，为了促进排球运动的发展和适应我国对外交往的需要，将沿袭多年的9人排球改为6人排球。同年七月，中华全国体育总会筹委会在北京举办了全国体育工作者暑期学习会。在会上第一次介绍了6人排球，为我国6人排球的开展，播下了第一批种子。

一九五〇年八月在天津举行了京、津、沪、沈、穗五大城市的学生男子排球选拔赛。赛后组成了一支代表队，参加了在捷克举行的国际学生第二次代表大会的体育表演赛。这是我国排球队第一次参加国际交往。

在6人排球推广和普及的基础上，一九五一年五月在北京举行了解放后第一次全国篮、排球比赛人会。参加单位有六大行政区、解放军和铁路工会八个单位。这次比赛是在各省、市、自治区等经过基层选拔以后及六大行政区比赛的基础上举行的。比赛结束后，各队又分赴部分省市汇报表演，这对我国6人排球的进

一步开展起了很好的推动作用。当时的技术战术虽尚未完全摆脱9人排球的影响，技术也不够全面，但比起一九五〇年有了很大的提高。有的队继承了我国传统的快球技术，又掌握了屈臂扣球、鱼跃救球和勾手大力发球等技术，并已开始采用插上进攻战术和“心跟进”防守战术。会后各队互相交流了经验，并选出了我国男子排球代表队，于当年八月份参加在柏林举行的第十一届大学生夏季运动会的排球比赛，取得较好的成绩。

一九五二年六月十日，毛主席的光辉题词“发展体育运动，增强人民体质”发表后，群众性排球运动更加广泛地开展起来。为了进一步推动我国排球运动向前发展，各大行政区、各大军区和各产业系统相继组织了排球集训，加强了全面系统的学习与训练。各集训队分别到各人城市作巡回示范表演，在全国范围内形成一个学习和推广排球运动的新高潮。在学习和推广的过程中，进一步总结了9人排球中的“快板球”技术，创造性地发展了快球战术，初步有了我国排球运动自己的风格打法。

一九五三年六月，毛主席向全国青年发出了“身体好，学习好，工作好”的号召，全国青少年掀起了为革命而锻炼身体的高潮。同年举行了全国篮、排、网、羽四项球类运动大会；此后又于一九五四年举行了全国体育学院排球对抗赛；一九五五年又举行了全国排球联赛及第一届全国工人体育运动大会中的排球比赛等，在历年比赛的推动下，我国排球运动得到更广泛的发展。

自一九五五年起，各省、市相继创办了青少年业余体育学校，于一九五六年举行了五大城市少年排球锦标赛。与此同时，各省、市加强了集训，组成了推动我国排球运动发展和执行毛主席革命体育路线的骨干队伍。一九五六年国家体委颁发和实行了运动竞赛制度，根据各队水平分为甲、乙级队，分别举行联赛。

自一九五三年至一九五六年，6人排球得到迅速普及，运动技术水平不断提高，广大排球运动员较普遍地掌握了正面屈体扣球技术，有不少队的运动员掌握了快球、半快球、两次扣球和吊

球等技术。在比赛中，发球攻击性普遍提高，男子队可以运用“快球”、“快球掩护”、“交叉”、“梯次”、“两次球及其转移”等多种战术，也开始采用双人拦网“边跟进”防守战术。在国际比赛中开始可以战胜一些国际劲旅。我国女子排球队于一九五三年首次参加了第一届国际青年友谊运动会，在 11 个国家代表队参加的比赛中，取得第六名的较好成绩。一九五四年在第十二届世界大学生夏季运动会上，我国女子队曾以 3 比 2 战胜了匈牙利队。反映了我国排球运动员在技术水平和比赛经验方面，都有了提高。一九五六年，我国第一次参加了在巴黎举行的女子第二届、男子第三届世界排球锦标赛。男队战胜了巴西、印度、南斯拉夫等队，在 24 个国家中取得第九名。女子队战胜了民主德国、朝鲜等队，在 17 个国家中取得第六名。每当我国比赛获胜时，场上就升起五星红旗，奏起我国国歌，这体现着运动场上的荣誉和祖国、人民的荣誉是紧密相联的。

为了进一步提高我国排球技术水平，我国认真总结了国内训练和比赛的经验，也吸收了国外的有益经验，重点研究了全面身体训练的意义和方法，探讨了技术和战术训练工作的改进措施，提出了“积极、主动、快速、准确”的指导思想。一九五七年，排球协会提出加强防守训练，改进拦网和接发球一传的技术等建议。国家体委提出“技术全面，战术多样”的训练方针，明确了我国排球运动发展和提高的方向。

一九五八年，在党的建设社会主义总路线的光辉照耀下，我国社会主义建设事业出现了空前大跃进的局面，推动了体育运动的发展。我国广大体育工作者，在毛主席革命路线指引下，发扬敢想敢干的革命精神，开展了排球技术革新的群众运动，改进了训练工作，排球技术水平迅速提高，从而推动了排球运动更进一步的普及。如广东台山县当时有基层排球队二千多个，四川有一万多个，福建、上海、湖南、延边等地排球运动也开展得非常普遍。一九五八年八月举行了十六单位青年和二十单位少年排球比赛，显示了排球后备力量的雄厚，同时也进一步推动了青少年排

球运动的开展。

一九五九年，在党中央和毛主席的亲切关怀下，庆祝国庆十周年之际，在北京召开了规模盛大的第一届全国运动会，全运会的排球比赛打得精采热烈，体现了积极、勇猛、顽强的战斗风格。各队的技术均有很大的进步。上海男队、解放军女队获得冠军。

一九五九年底至一九六〇年初，国家体委曾提出冬训要大搞身体训练。一九六〇年底全国甲级联赛之后，讨论了技术与战术的关系，指出重点加强基本技术训练和提高反攻扣球能力，并对基本技术提出了“全面、熟练、准确、实用”的要求。

为了迎接一九六二年在莫斯科举行的女子第四届、男子第五届世界排球锦标赛，组织全国前八名排球队于北京集训。通过集训各队技术水平有了提高，在该次世界锦标赛上，我国男、女队均获第九名。

这个时期国际排球技术发生了重大的变化，由于勾手飘球和地击新技术的出现，引起了排球技术、战术的一系列变化。由于我国各队对新技术发展趋势在认识上一时尚未统一，一传到位率 and 传统的快攻战术暂时受到一些影响。

一九六三年以后，体育队伍开展了社会主义教育运动，加强了思想政治工作。我国广大排球运动员，响应毛主席发出的“全国人民学习解放军”的号召，树立了敢于攀登世界高峰的雄心壮志，进一步明确了技、战术的指导思想。在训练工作中狠抓身体和基本技术训练，贯彻“从难、从严、从实战出发”的原则，进行了大运动量的训练，广大运动员的精神面貌发生了深刻的变化，技术水平有很大的提高。各队根据自己的特点，确立了不同类型的技术风格和战术打法。如：以广东和台山队为代表的快速打法；以北京队为代表的高举重扣打法；以四川男、女队为代表的技术细腻、扎实、稳健的打法；以上海队为代表的技术全面、快速多变的打法，形成了“百花齐放，百家争鸣”的可喜局面。

一九六四年国际排联对排球规则作了修改，允许手伸过网拦

击，我国对新规则进行了认真研究，在实践中及时总结经验，创造了“盖帽”拦网等新技术，因而在国际比赛中成绩显著进步。

一九六五年九月，在北京召开了规模盛大的第二届全国运动会。从第二届全运会比赛可以看出，排球运动的技术、战术有了更明显的提高。如发球的攻击性、传球的技巧性和隐蔽性，传统的快球、平拉开扣球以及“盖帽”拦网等技术都有了创造性的发展，并创造了“4号位平拉开”、“2号位背快球”、“短平快球”、“活点进攻”等新战术。北京男排、四川女排取得冠军。

一九六五年，在中、波和中、日比赛中，我国男子排球队均取得了胜利。在苏联里加举行的五国比赛中，我国男排战胜了民主德国等强队，取得三胜一负的好成绩。这充分显示了我国排球队快速多变战术的优越性，在攀登世界排球高峰，探索走自己的道路方面，迈出了可贵的一步。

总之，在文化大革命前的十几年间，我国广大排球运动员、教练员和体育工作者贯彻执行毛主席革命体育路线，不断排除刘少奇反革命修正主义路线的干扰，使排球运动逐渐广泛地开展起来，运动技术水平有了很大的提高，并树立了自己的独特风格。

无产阶级文化大革命以来，又与林彪特别是“四人帮”的严重干扰、破坏作了反复斗争，狠批了他们散布的种种反革命修正主义黑货，使广大的排球运动员、教练员和体育工作者，经受了一次阶级斗争、路线斗争的考验，特别是粉碎“四人帮”以后，我国排球运动又有新的发展，并迅速提高了技术水平。

一九七二年六月十日，为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词发表二十周年，在北京举行了全国篮、排、足、乒、羽五项球类比赛大会。在大会的闭幕式上，敬爱的周总理亲自参加了发奖仪式，给全国体育工作者以极大的鼓舞和力量。这次比赛涌现了一些有培养前途、身体素质较好的青年男、女运动员。

为了适应国际交代的需要和迎接重大国际比赛任务，我国加强了后备力量的培养。从一九七二年起，对一些青年排球队，每

年进行两次集中训练。在集训期间，根据情况为青年集训队安排与国内强队比赛和国际比赛，并适当安排出国学习和比赛，以促进青年运动员的迅速成长。

在毛主席革命路线指引下，一九七五年在北京又召开了第三届全国运动会。参加排球比赛的各队，在思想作风、技术风格、战术意识等方面，都有了新的提高。比赛结果，由技术全面、攻击力强的广东男排和防守严密、作风顽强的四川女排获得冠军。在这次比赛中，增加了少年组比赛。

近几年来，我国男女排球队同世界各国，尤其是同第三世界国家的排球队的交往日益增多。在国际体育活动中认真贯彻落实了“友谊第一、比赛第二”的方针，发展了我国人民和运动员同世界各国人民和运动员之间的友谊，扩大了我国的政治影响。一九七三年在伊朗德黑兰举行的亚洲运动会联合会理事会上，以压倒多数通过决议，确认中华全国体育总会的合法权力。一九七四年，我国胜利地参加了第七届亚运会。

一九七四年，国际排球联合会正式作出恢复我国的合法席位的决定，使国际体育组织中的一小撮反动分子企图孤立我国的阴谋活动遭到破产。我国排球队参加了在墨西哥举行的世界男子第八届、女子第七届排球锦标赛。通过世界锦标赛的实战检验，看到我国排球的快速战术，如短平快、错位快球、3号位快球掩护两边拉开等战术，仍显示很大威力。但在拦网和强攻方面，在连续的反复的争夺中，在垫击和调整等技术和战术方面，还有一定的差距，从而明确了今后的努力方向。

一九七六年十月英明领袖华主席为首的党中央一举粉碎了“四人帮”，取得了我党历史上的第十一次路线斗争的伟大胜利，全国政治形势大好。体育战线和其他战线一样，高举毛主席的伟大旗帜，在抓纲治国战略决策的指引下，广大工农兵和青少年掀起为革命锻炼身体的热潮，排球运动也更广泛地开展起来。广大排球运动员、教练员和体育工作者，狠批了“四人帮”炮制的“独立王国论”、“三代修正主义论”，“没有资本家的资产阶级体

育”等反动谬论，并决心用实际行动把“四人帮”耽误的时间夺回来，我国排球运动呈现出新的跃进局面。

一九七七年八月，中国大学生女排参加在索非亚举行的世界大学生排球赛，战胜了苏、美等强队，取得七战六胜的优异成绩。一九七七年九月，中国青年男、女排球队参加了在巴西举行的第一届世界青年排球锦标赛，经历了激烈的较量，男、女队双获亚军。一九七七年十一月，中国男、女排球队参加了在日本举行的世界杯排球赛。我国排球运动员解放思想，不畏强手，发挥了我国快速多变的战斗风格，打出了水平，取得较好的成绩。中国女排在预赛战胜了世界冠军——日本队，在决赛中战胜了世界亚军——古巴队，取得第四名；中国男排也战胜了南朝鲜、巴西等强队，取得第五名。这是我国排球运动开始跨进世界先进行列，更增强了攀登世界排球高峰的信心。

在大好形势下，一九七七年进行了两个阶段的全国排球联赛，许多队在技术、战术上有所创新，出现了人有特长，队有特色，百花齐放，多姿多彩的新气象。如获得这次全国冠军的广东男排和陕西女排，都在快、巧、变的打法上具有本队自己的特色。这反映了我国许多排球队已经掌握了当前排球技、战术的发展规律，研究了世界排球运动发展趋势，并从本国和本队实际情况出发，创造性地制定了自己的训练方针。

目前我国排球运动虽然有很大的发展和提高，取得了较好的成绩，但仍跟不上社会主义革命和建设的需要，与我国的政治地位以及党和人民的期望还有较大的差距。我国排球运动员要攀登世界高峰，还须做出更大的努力。

一九七八年初，在全国体育工作会议期间，英明领袖华主席题词“普及与提高相结合，努力发展体育事业。”敬爱的叶副主席题词“刻苦锻炼，增强体质，攀登世界体育高峰！”为我国体育事业的发展进一步指明了前进的方向，鼓舞我们广大体育工作者、教练员和运动员要在新的长征中，继往开来，奋勇前进。我们一定要在以华主席为首的党中央领导下，高举毛主席的伟大旗帜，英

勇奋战，进一步推动排球运动的普及和提高。在训练工作中坚持“古为今用、洋为中用”，“百花齐放、百家争鸣”的方针，创造性地发展自己的独特风格和各种类型的打法；坚持群众路线，开展科学研究和技术革新活动；坚持严格要求，严格训练，大运动量训练的原则，谦虚谨慎，戒骄戒躁，为我国排球运动勇攀世界高峰而努力奋斗。为实现四个现代化努力做出新贡献。

第三节 世界排球运动简介

排球运动于一八九五年起源于美国，但很长一段时间内没有列入体育运动竞赛项目，仅作为休养、消遣的一种游戏。

排球传入欧洲后，就被列为一项竞赛性运动。第二次世界大战后，东欧国家的排球运动逐渐普及起来。

在一九一三年举行的第一届“远东运动会”时排球就被列入竞赛项目。当时有中、日、菲三国参加，采用9人制排球。直至五十年代才逐渐改为6人制排球。亚洲地区的排球水平提高很快，到六十年代就成为一支与欧洲强队相抗衡的力量。

七十年代以前，美洲的排球运动远落后于欧洲和亚洲。现在不但出现了像古巴这样具有先进水平的强队，其它美洲国家如巴西、墨西哥、秘鲁以及美国队，技术水平也在迅速提高。

近年来，非洲的排球运动逐渐发展，技术水平也有不少提高。埃及、突尼斯队进步较快，在一九七四年世界排球锦标赛中曾分别战胜了拥有相当实力的意大利队和身材高大的加拿大队。显示出亚、非、拉第三世界国家排球运动的发展和技术水平的不断提高。

一九七七年，国际排联对规则又进行了修改，将标志杆内移二十厘米，拦网触手后还可以击球三次。这两条规则均有利于防守，在进攻技术、战术的应用上必将随着出现新的发展，攻防的争夺愈加激烈。

目前的世界性排球比赛有：