



排球游戏

人民体育出版社

排 球 游 戲

張長清 李洪濱 著

•
人 民 体 育 出 版 社

統一書号: 7015 · 477

排球遊戲

張長清 著
李洪濱

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 70千字 印張: $3\frac{16}{32}$

1957年9月第1版

1957年9月第1次印刷

印數1——5,800册

定價[9]0.38元

責任編輯: 陳世崇 封面設計: 喜 棟

目 录

排球遊戲的作用.....	1
遊戲的組織与領導.....	1
專門身体訓練.....	4
發球.....	37
傳球.....	41
扣球.....	63
攔网.....	71
戰術配合.....	78
輔助比賽.....	90

排球遊戲的作用

排球比賽的勝負，決定於隊員的身體素質、技術、戰術和意志。要想提高球隊的技術水平，指導員與隊員必須共同努力。在球隊的訓練過程中，除了進行練習比賽和正式比賽外，還要利用遊戲方式來提高訓練水平。排球的技術、戰術是多種多樣的，要根據由不會到會，由低級到高級、由簡單到複雜、由部分到全面的原則，有系統地進行訓練。排球遊戲提供了多種多樣的訓練教材。

採用遊戲方式進行訓練不但符合排球運動的性質與特點，而且也可提高隊員的興趣，啓發隊員的積極性和責任感。

每一個遊戲的目的要求都比較簡單明確，因而可以充分發揮和檢查教學、訓練的效果。

遊戲的組織與領導

排球運動是一種活動性的競技遊戲，指導員要使它富有遊戲的氣氛與競賽的情緒。

遊戲的目的不僅是培養隊員的身體素質（力量、耐力、速率、靈巧），提高隊員的技術水平，同時也要培養隊員的優良品質，因而指導員應把教學與訓練當做進行全面教育的手段，要對隊員全面負責。

指導員對隊員的紀律要求不要流於形式，要在規則的範圍內鼓勵隊員創造性地活動；教育隊員善於根據遊戲的特點及情況的變化，練習與運用技術、戰術，並培養隊員具有堅毅的優良品質。在指導員與隊員密切合作下來改進遊戲的內容，提高遊戲的興趣，增強遊戲的全面作用。遊戲的選擇，應以總的訓練計劃為基礎或根據一個階段或一次訓練的任務由簡到繁，由易到難有系統地組織安排（以簡單容易的遊戲作複雜困難的遊戲的基礎，以後者作為前者的發展）。在一次訓練課中根據訓練的任務可選擇1—4個遊戲，並適當地安排每一個遊戲的地位：有的可當作輔助教材用；有的可當作主要教材用。

遊戲是為訓練目的服務的。遊戲的方法，要服從訓練的要求，因此遊戲的選擇要注意到隊員的需要及其接受能力，並可根據具體情況對遊戲的內容、方法進行必要的修改與補充，使遊戲尽可能地符合正式排球比賽的因素，這樣才能把訓練的成果運用到正式比賽當中去。

避免實踐的形式化。對隊員的運動強度、技術要領、戰術體現要嚴格要求。

一個遊戲只要有其積極作用，那麼就可經常使用，但要注意分別對待的原則：對於隊員的訓練要求不同時，不必使所有的人都採用同一遊戲，或在一個遊戲中輪流擔任同一角色。在進行一個新的遊戲時，要先說明該遊戲的目的要求和方法。要做好正確的示范，同時還要叫隊員進行正確的試做。隊員對遊戲方法、技術要領、戰術要求有了正確的概念後，遊戲才能順利地進行。隊員已經熟悉的遊戲，必要時指

導員仍要提醒。

指導員在隊員實踐中要善于發現錯誤，找出原因，想出改正的辦法。

一般錯誤的原因有下列几方面：隊員技術水平不高或對技術、戰術概念不清楚（如不明確技術要領，戰術作用）；身體素質或技術能力水平不高（如彈跳力不夠、手指力量弱、反應慢）；身體條件有障礙（如肩胛活動範圍太小）；思想有抵觸（對指導員所教的方法有不同的意見，注意力不集中）；意志不頑強（怕受傷）；情緒低落（對某一種練習不感興趣或厭煩）；疲勞（身體局部的運動量過大，長期的運動過度）等等。這些根源都影響着技術的提高。因此要求指導員要有高度的責任感去找出真正的原因，用正確的方法予以解決，必要時，指導員可親自參加活動，以示范的姿態領導遊戲，借以提高興趣。

雙方實力懸殊會影響遊戲的競賽氣氛。一面倒的比賽不但削弱了隊員的興趣，也貶低了遊戲的質量及其應有的效果。因此在分隊時必須注意勢均力敵。

指導員要善于識別隊員有意的或無意的犯規。對前者要進行教育，對後者要根據發生犯規的原因進行指導與鼓勵。

教學或訓練前要做好場地及教具的準備工作。認真的準備工作表現了指導員的嚴肅與負責的態度，這對隊員是一種教育，也是一種鼓舞。

指導員要重視教具的使用。根據要求來改進或創造有利於訓練的教具。

訓練要在醫務監督下進行。要經常對隊員進行衛生及安

全教育。

專門身体訓練

彈跳力的訓練

縱跳比高

目的：訓練及測驗運動員的彈跳能力。

方法：在牆上按裝一個垂直的標尺（圖1）。測驗時運動員

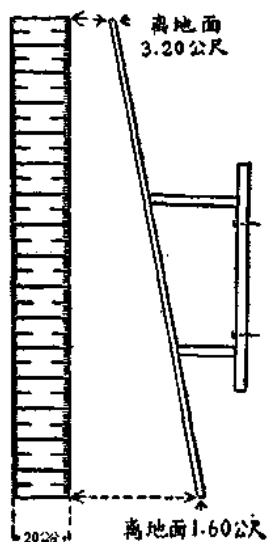


圖 1

員站在標尺下邊，將一只手臂舉起貼在標尺上，並記下指尖達到的高度。然後原地向上跳起，同時原臂上舉，再記下指尖摸到的高度。兩個高度的差就是實際跳起的高度。比賽時，每人跳3次，以跳得最高的一次作為成績。以成績最好的為優勝者。假如集體比賽，可以比較各隊的總成績，成績好的一隊為勝。起跳的方法也可以採用以下幾種：

1. 全蹲跳：兩腿全蹲使臀部接近腳跟，由這一姿勢跳起。
2. 單腳跳：左、右腳各跳3次，以兩腳最優成績的總和

作为个人的成績。

3.助跑起跳：先跑二、三步，然后双脚或單脚起跳。如果用單脚跳，則以單脚跳的方法計算成績。

4.連續跳：凡是原地跳，全可用連續跳的方式進行；并可採用相同的跳法或不同的跳法。如果用相同的跳法，應連續跳3次，計3次成績的总和。如用不同的跳法，則應以各種跳法的总和計算成績。

5.負重跳：所負的重量，應相當於自己體重十分之一（最好用砂袋作負重物）。負重跳可採用上述各種形式進行。

6.不振臂縱跳：測驗不振臂縱跳的高度可利用懸球架進行。把球懸在適當的高度，起跳前先雙手叉腰或抓緊腰帶，然後起跳用頭頂頂球。經多次測驗可測出各人最好的成績。

懸球架用鐵管制成（可用木制），下端按上鐵座，架上按有可升降的帶小鐵夾的綫繩，把球的皮條抽出一小段，用鐵夾夾住（圖2）。

說明：如不裝標尺，也可在牆上刻上尺寸。但為了避免碰牆受傷可取消助跑起跳的方法。

縱跳時，為了便於計算，手指可蘸上白粉，使手指摸牆後留存痕迹。全蹲跳應由全蹲姿勢開始跳起，中間不得有停頓現象。單脚跳時，如用左脚起跳，

則應舉右手；右脚起跳，則舉左手。助跑起跳要先測量好步



圖 2

点，以便在最合适的地点起跳，并注意用力向上跳（不要向远跳）。連續跳时注意連貫性及保持身体平衡。負重跳的砂袋最好圍在腰部，重量可根据身体情况及訓練程度增减。

通过上述各种比賽或測驗，可以看出運動員各种縱跳能力。相互比較后，就可以發現振臂、助跑的作用，或兩腿力量的差異等。通过長期記錄也可觀察出每个人的進步情况。

立定跳高跳远

目的：訓練運動員原地起跳的能力。

方法：用立定跳高及立定跳远的方法比賽，可采用双脚跳或双脚向側跳、双脚向后跳、單脚跳（左、右脚全要跳賽，可輪換進行）等。

說明：跳高或跳远均按田徑規則進行，但应完全采用蹲踞式。橫竿的起碼高度，可根据方法的难易程度及運動員的水平來確定。

跳高前要測量好起跳点。跳起在空中要有收腹屈腿的動作。側跳时，身体应側对橫竿，身体要略向竿側傾斜。向后跳时，身体不要故意后仰。跳过去后，膝蓋及头部不要碰橫竿。單脚跳时，要先提起一只脚。

跳远落地时要注意身体平衡，上体要稍向前傾。

跳高、跳远可聯合進行，即用双脚跳的方法跳高，落地后立即跳远。兩次成績相加为总成绩。凡碰落橫竿、跳高和跳远兩動作間有停頓現象或脚步移动均为犯規。为了避免犯規及不影响跳远成績，每人要根據自己能力來安排橫竿的高度。每人跳3次，以最好的一次为正式成績。

連續跳竿接力

目的：訓練隊員連續跳躍的能力。

方法：用竹竿10根分兩組平行架起，竹竿之間的距離約2公尺，高度約0.5公尺（根據運動員的能力升降）。另外划一條起跳綫，起跳綫距第一竿3公尺。比賽時，兩隊的隊員分別站在起跳綫後，每組的第一人各拿一根接力棒。發令後，由各組的第一人開始向前跳，並依次跳過每根橫竿。跳過最末一根橫竿後再照樣跳回。回到起跳綫時將接力棒交給第二人，第二人照做，直到最後一人做完為止。以最快的一組為勝。

跳竿可用并腳跳、單腳跳（去時左腳跳，回來時右腳跳。跳時如另一腳落地，應回到落地地點重跳）或負重跳（可用3—5公斤的實心球或砂袋球代替接力棒。如球中途落地，應將球拾起回到落地地點重跳）等方法進行。

說明：如果竹竿不夠，每組只有兩三根竹竿，每人可往返兩三次。如在跳進中將橫竿碰落，應把它架好再繼續跳。

抱球的方法可規定用一手將球抱在肋旁或雙手扶球頂在頭上。

縱跳比快

目的：培養隊員連續彈跳的能力。

方法：

1. 原地連續跳：根據各人的身高及彈跳能力，把一球懸在適當的高度上，然後連續向上跳起用手觸球。在半分鐘

內，触到球次数多的为勝。

2. 助跑起跳：照上述懸球方法懸三个球在空中（成三角形），各球相距 3 公尺。开始时，隊員由一球下起步至另一球下起跳触球。如是沿三角形跑动，起跳可用手触球。在 1 分鐘內以触球次数多少判名次。

以上兩游戲可規定用單脚或雙脚起跳和用單手或雙手触球。凡某一次起跳后沒有触到球，或沒有用規定方法起跳和触球，則这一次縱跳不計數。

說明：原地連續跳，落地时身体要平衡，兩腿要彎屈，这样才能立即再跳起。

助跑起跳，应向上跳，避免向前衝，这样落地后轉变方向才比較容易、迅速。因为跳起向前衝不合乎比賽时扣球或攔网的要求，容易踏綫或触网，所以要注意助跑与起跳相結合的技術要領。

对 跳 比 远

目的：訓練彈跳能力。

方法：在地面上划一橫綫，并將隊員分成甲、乙兩組，分別站在橫綫的兩边。开始时，甲、站在橫綫后向东跳，然后乙站在甲的落点綫后向西跳，甲再站在乙的落点后向东跳，这样甲、乙兩隊隊員輪流各跳 1 次。如乙隊最后一人的落点超过橫綫，乙隊勝利，否則甲隊勝利。

雙脚跳落点綫的划法是由左脚尖到右脚尖划一条直綫。如果兩脚一前一后，就应通过兩脚尖所成的这条斜綫的中心点再划一条与橫綫平行的直綫作为落点綫。單脚跳的落点

綫，只要在脚尖处画一条与横綫平行的直綫即可。

跳远的方法可采用双脚跳、單脚跳(左右脚各跳一次)、原地三級跳、双脚連續跳(可規定連續跳3—5次)、單脚連續跳(可規定連續跳3—5次)、單或双脚連續跳(單脚跳双脚落地，双脚跳單脚落地)和負重跳(抱实心球或砂袋球，或腰中圍砂袋)。負重跳可采用上述各种跳法進行。

說明：起跳人站在横綫或落点綫后，脚尖不得踏綫。

跳躍前兩臂可以擺動，但脚不得离开地而或向前移动，否則即算犯規，如犯規兩次就取消資格。

落地时应站穩。如側退就按退后的脚印画落点綫；如坐在地上或手向后着地都算犯規。犯規后可重跳，但兩次犯規就取消資格(起跳犯規与落地犯規合計达到兩次也取消資格)。

連續跳时，当中不得停頓或移动。如第一跳后停頓，就取消第二跳及以后各次跳的成績，余类推。單脚連續跳时，如另一脚落地，即取消以后各次跳的成績。

負重跳，如負重物落地算犯規。犯規后可重跳一次。兩次犯規即取消資格。負重物落地犯規、起跳犯規及落地犯規合計起來达到兩次，也取消資格。

無論采取那种跳法，都应掌握方向；不然的話会影响成績。

跳 繩 比 賽

目的：訓練彈跳能力。

方法：

1. 每人進行雙腳跳，左右腳交換跳或單腳跳。每一種跳法進行1分鐘（單腳跳時左、右腳各跳半分鐘），最後比較一項次數或三項次數的總和，跳得多的人為勝。隊與隊比賽，也可比較一項次數的總和或三項次數的總和，以多的一隊為勝。

2. 向後搖繩雙腳跳、左右腳交換跳或單腳跳，比賽方法同“1”。

3. 先用雙腳跳，在雙腳跳中突然用力跳高一些，同時迅速搖繩，爭取在腳着地前繩能多次通過腳下。按照這種方法每人做5次，把5次中繩子通過的次數加在一起就是個人的成績，以多的為勝。

4. 將隊員分成兩人一組。開始時，一人搖繩，另一人站在搖繩人的面前，兩人同時跳，以次數最多者為勝。可以採用雙腳跳，單腳跳等方式進行。

5. 兩人并肩而立，靠近的兩手互攬腰部，用外邊的手搖繩，一同跳躍。比賽方法同“4”。

6. 將隊員分為五、六人一組，每組兩人搖長繩，其餘的三、四人集體跳（單或雙腳跳）。如其中一人失敗即應停止，最後以次數多的一組為勝。

說明：計時的人可用“預備”、“開始”、“停”等口令指揮跳繩的人，跳繩人最好不要自己計數。

開始比賽後，如中途失敗（例如繩脫手，繩絆在腳上等），應立即重新跳下去，延誤的時間不得扣除。

多次搖繩跳，首先爭取跳的高。跳起後應盡量屈腿，以推遲雙腳落地的時間。搖繩要用小臂及腕力，速度要快。

一人搖兩人跳時，兩人一前一後要保持固定的距離，起落時間也要配合好。

兩人并肩搖繩跳時，互攬腰部不可太緊，搖繩速度要配合好。

繩的長度在單人跳時，要配合着個人的身長及搖繩的方法。長繩跳時，搖繩的兩人距離要配合繩的長度，使搖起的高度不致過高或過低，否則不易得到適當的速度。

任何跳法，搖繩及跳躍都要有韻律，彼此要很好的配合。

跳繩要選擇濕潤的地面或清潔的地板上來進行，以免塵土飛揚。

挂 鈎 摘 鈎

目的：訓練隊員彈跳能力及培養在空中停留的能力。

方法：兩隊隊員分別排列在距離鐵衣架（圖3）兩三步的起跳綫後，用接力的方法做掛鈎摘鈎的比賽。那隊快那隊勝。

鐵環可按裝在架上，也可安裝在建築物上。環的高度不得低於2.40公尺（男）或

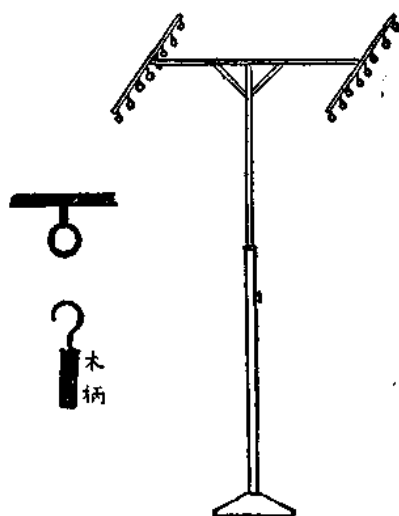


圖 3

2.20公尺（女），也可根据各人的高度及跳躍能力适当的升降。挂鈎摘鈎可按以下方法進行。

1. 第一人摘下挂在鉄环上的鉄鈎，落地后再跳起將鉄鈎挂上，这样反复做3次。然后跑回起步綫拍第二人手，第二人照做，直到全隊的人做完为止。

2. 第一人拿着鈎跑到环下將鈎挂上，回來拍第二人的手，第二人將鈎摘下來交給第三人，这样輪流進行，直到全隊的人做完为止。

3. 第一人將兩鈎挂上，第二人將兩鈎摘下來。

4. 每一人同时將兩鈎摘下，然后再同时鈎在另外兩個环上。如不能同时摘下兩鈎，必須兩鈎都摘下再挂。

5. 第一人將鈎摘下，不待落地立即再把鈎挂上。或右手摘鈎，左手挂鈎（如落地可跳起再挂）。

6. 每一人同时將兩鈎摘下，不待落地立即再把兩鈎挂在原环上或另外兩环上（如落地可跳起再挂）。

說明：挂鈎摘鈎的練習除去增加跳躍能力外，并可培养隊員在空中停留的能力。这对攔网和扣球都是有幫助的。

起步綫离鉄环架只有兩、三步，是为了减少行進的距离，使挂鈎摘鈎对勝負起决定性作用。起步綫与鉄环架構成直角时，要用滑步或交叉步側進（模仿攔网的步法）。

各种挂鈎摘鈎方法一人可重复几次再換另一人作，或每隊作几輪決定勝負。

圓 圈 跳 繩

目的：訓練隊員掌握适当的起跳时机。

方法：隊員十多人，臉向里站成一個半徑3—4公尺的圓圈。一人站在圓圈的中心掄動長繩（繩的一端拴住一個排球），球要離地面約50公分。當繩經過某一個人時，該人要及時地跳起來使繩通過。隊員這樣依次不停的跳起。如果繩被某人絆住，就由他到圈的當中代替掄球的人。

隊員事先也可站在圈外，先助跑兩三步再跳，跳后立即退出圈外準備再跳。

如進行比賽，可在商訂的時間或掄球的次數內，沒有被繩絆住或被絆的次數少的為勝。也可把隊員分成兩隊，交錯站在圓圈上依次跳躍來進行比賽，那隊失敗的人少那隊勝，兩隊隊員也可一隊先站在里圈，另一隊站在外圈，里圈人跳完後後退，同時外圈人前進，這樣兩隊輪流跳。

說明：球掄起的半徑要比圓圈的半徑長些，這樣才能使隊員由繩上跳過。起初可掄成小圓圈，球有了適當的慣性後再逐漸把繩放長。為了使球掄平，並保持同樣的速度，掄球的人兩腿要站成騎馬的姿勢，一腳作軸，一腳向前連續邁步，使身體在原地旋轉（圖4）。

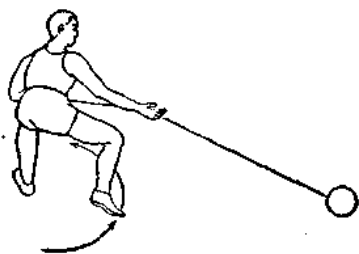


圖 4

掄球的高度及速度可根據大家的跳躍能力適當地增減。跳躍的人要觀察球的速度及時起跳。如用進退法進行時，要掌握時間前進，使助跑與起跳不停頓。跳起後可將兩腿屈起以增加高度。注意兩腳落地時不要踩到球。