

943,
7265

理論課補充說明 排球技術戰術練習方法

主 講
A. K. 阿依里揚茨

全國體育教師籃球排球進修班印

理论课补充说明

球类运动教学与训练的一般性原则

主讲：阿依尼扬茂。

1、把教学与训练分开来讲，是为了便利阐明问题。

2、教练员教员教了一些方法以后，就认为一些缺点都没有了。没有一位教员什么都懂得。（知识、技巧）所以无论在那一堂课，学员为了提高知识技巧，所以从第一次教学起教练员就应告诉学生，让他们懂得技术、战术。不是一下就能掌握好，在世界上没有一个运动员敢于说他的传球技术已掌握得很好了，也没有一个运动员能敢于这样说他的发球技术已经掌握得非常完美了，不管是上手发球或下手发球，没有人能将十个球连续发在同一地点，也没有人能连续将十次球传在同一高度（高过网1公尺距离网30公分）但在运动员中有这么些人稍掌握传球技术后，就认为传球技术掌握得已经很完美，不再需要提高了，学员在学习传球技术后，急于学扣球技术，在这时教练员就应纠正这些偏向，否则这是教练员的过错，因此要求学员必须顽强地勤学苦练，教练员就应仔细地进行教学。

3、从生理的观点上来看，技术是身体器官后天的反映和活动形式，是通过多次练习，和暂时性的联系而获得。（小孩会走路这是先天的，传球投篮通过练习获得的这是后天的）。

4、教学和训练是通过教员，学员共同的活动来实现的，教员教练员传授知识技能技巧给学员，同时领导集体，并在集体里工作，教练员、教员不尽是传授知识和技术还应该是全面地教育学员，让学员能体会到教练员、教员对他们的关怀，比家庭还深，有的学员把一些自己的问题不让家庭解决，而就告诉教员，这是很自然的，教练员教员必须全面地深刻地了解学员，这样才能训练出高度运动成绩的运动员，否则就不可能，因此必须要求

教练员，教员全面地关心学员。

5、教学原则大家都懂得，这很好。我们的任务不尽在于懂得，而更重要的是如何运用这些原则。当然有些教练员已经运用，但是有些教员就运用得不够。在上课时教练没有发现什么问题，上得很好，可是到比赛时就不能完成任务，甚至比得不好。这是什么道理，最主要的是条件变化。由于平时教学时教员机械地教给学员的技术动作，所以在比赛时条件改变了，就不能适应。所以在教学教练过程中很重要的一点能使学员在比赛情况的练习下自觉地完成和运用这些动作。

6、积极性原则有它的特点。有些排球运动员、足球运动员、篮球运动员有时表现积极有时表现非常消极。积极性要求学员在整个教学过程中，都要积极。不要对那一部分或某一个动作而积极。你们可能也注意到有的学生自觉，学习很积极，但是有的学生就作得不够动脑筋，不够积极。有的学生在进攻组或扣球时很积极，而在防守和发球时就不积极了。篮球运动员有时同样类似情况，没有投篮的练习就不积极，这是不好的。所以我们的任务要使学员在任何情况下都要积极起来。不管扣球，拦网，防守，传球都应该积极。篮球队中发现高个子，只训练投篮，片面地训练高个子固定位置的投篮，这是教练员的错误。在排球中同样不能只训练高个子扣球，而应该全面地训练高个子，使他既能进攻又能防守。

7、关系二个原则的补充点：系统性原则在球类运动中起着很大的作用。因为在球类运动中是在不断地变化着的，没有固定的。并不是说田径、体操没有系统性，可以比较简单。田径运动中的跳远测量一下距离就行。体操的前滚翻、后滚翻，而体操运动员和田径运动员在活动时有障碍，而篮球运动员投篮后继续比赛。系统性原则在球类运动中要求是特别严格，由简单的到复杂，从主要到次要，从已知到未知。我们所以强调这一点，是因为教练员教员中的某些人喜欢显示自己的知识，一开始就从复杂。

的开始。苏联有不少这样的教师，遗憾的是我们进修班教员内也有。有的人训练11岁的儿童一开始就教兰球的单手投兰，又教小女孩子学习跳起投兰，更糟糕的是有些队还没有训练好就参加比赛。

8、很多人认为直观性原则，示范动作尽量由于教师自己来作。当然很好，但是教练员也有的是有很大的错误，就是当教员自己对动作还没有正确的掌握，就不范，为影响学员造成动作的错误，因为初学者往往善于模仿教员的动作。在我国现在学员中在运动中所存在的缺点，主要是教师的缺点，排球的传球二手放在胸前这是错误的，应放在脸部，其次垫球正确性不大，这些错误的产生都是从教员、教练员那里学来的。示范必须与叙述相结合，二者必须是一致，不要急于就成，有的人主张先讲完后再巩固，这是不对的，有的队员扣得很好，但其它动作还没有掌握。

9、队在参加比赛前要经过三个阶段，在三个阶段内学习技术动作，战术动作，身体训练和友谊比赛，这说明要想训练一个队，必须在一年的时间内学习，才能参加比赛，如果训练的球队还不到一年就参加比赛，还不练训练，还不能成为一个有训练的球队，在比赛时应最初与自己队水平相差不远的队进行比赛，这就直接与少年队的比赛最为主要，如果过早比赛不论胜、败对少年队的影响很大，一旦失败为失去信心，这个现象不但中国有，目前苏联也有，有的球队甚至连发球轮次也搞不清，象这样的队就不必参加比赛。我们既然理论上懂得，就要在实战中执行。

10、教学中的循序渐进问题，运动项目的复杂性不是取决于该运动项目本身，不是说排球比兰球容易，而是看该运动项目在某个国家某个城市开展的情况而定，如苏联在十年前还没有冰球，如中国的羽毛球开展较普遍，而在苏联才开始，因此要想在几个月就训练出一个象样的队来是有困难的，至少要一、两年的时间，所以说羽毛球苏联现在就是一个复杂的项目，中国在解放后才开始六人排球，时间较卦，因此它具有一定的复杂性，苏联很早

以前就具备了俄罗斯球的基础，所以发展较快。由于水球在欧洲有合理的冲撞，因此一般都是足球运动员来担任水球队员。对运动项目复杂性的理解应该看项目的本身。任何项目都是复杂的，因此我们不能这样理解：足球最难，篮球次之，排球最容易。如果这样的说法，说明他还不懂得什么是运动项目复杂性的涵义。苏联一个教练员训练一个球队不得少于八人到十二人，但是一个队有二十人到三十人，那么就需要两个教练员。一班有三十个学员就要三到四个教练员。班的人数太多教练员就不能很好的纠正动作。一般说一个教练员训练八个队员较为适合。苏联的排球提高课学生是十四人到十五人，由两位教练员担任。如果中国一班有两位教练员担任的话，就可以缩短训练时间。学员的身体训练程度很重要，特别是对球类运动员来说，身体训练程度愈高，则身体训练就可适当减少增加技术训练的比重。学员掌握技术和战术的能力，不但取决于学生个人在很大程度上取决于教师，因为没有不能培养的学生，可能有的学生开始差后来逐渐就好了。尤其是中国同志，具有勤劳、好学的精神，就可以完成一切事情。对能力应该这样来理解它不等于才能。仅是在掌握技术上时间的长短而已。有时有的人要长些，有的人又要短些。在训练男子队要比女子队容易些。因此男同志身体比女同志壮比女同志灵活。学员的年龄应注意，特别是对儿童更应注意要注意个别对待。对课的兴趣不只是从学员来看，也应从教员来看，兴趣是由教员来决定的。至于器材设备多又好，当然便于更好的训练。教员知识能力对训练工作有很大意义。教练的时间主要是教员知识能力来决定的，为教师不懂得该次运动项目的内容，那么如果再多的场地设备，也不会教得很好。

11、运动项目的技术、战术和身体训练那一个最重要？有的人认为技术训练重要，有的人认为身体训练重要，这些理解都是不正确的。一个人如果身体训练水平很差，即使有很好的技术也不可很好的发挥。反过来说他身体训练很好，而技术训练很差那

就更加没有用了。因此技术训练与身体训练是主要的。

没有一定的身体训练和技术训练水平，就不应该进行战术训练。当然也不是反对学习战术。球类运动的身体训练技术训练和战术训练，是三位一体的。而田径运动就不需要战术，也有这样的队员，身体训练和技术训练还不很好，就大谈其战术，有些战术连国家混合队也没有学过，就讲给少年队听，这就不对了。

12、运动技术是完成技术和战术方法最完善的方式和方法，学员技术掌握得愈好就愈能完成战术系统和达到高度的运动成绩。

13、如果一个队的技术、身体训练很好，它就能在战术上发挥得很好。因为要求能创造性的运用战术，要让队员自己去发挥创造性。例如：对方四号位扣球，对方五号位传球给二号位，由二号位传球给四号位的扣球战术，有的篮球指导只教后卫传球前锋投篮的战术，象这样离开了具体条件和具体情况的战术，都是机械的没有用的。

14、中国教员中一般存在着的缺点，讲解动作时，象讲理论课一样，用长时间的谈话形式来讲解。对教法课来说是对的，而对实践课就错了。

为在长时间的练习时突然停下滑，会影响学员的肢器官的活动，因此要求教练员在讲解时应明确简单，要讲主要的、基本的，次要的可以在以后加以补充。

我们中国有些教练员在讲解技术动作时，全部的都没有重点，造成这种原因主要是没有写好教案，没有很好的准备。我之所以举中国同志的例子：主要是为了大家便于清楚的了解，不是苏联现在就没有了，而实际上苏联现在也还存在着类似的情况。

补充关于示范问题：有的教练员示范时正确，讲解时就不正确了，这不好，因为可能在示范时，学员没有注意看而当在讲解时学员注意了这就给学员形成错误的动作，试作是讲解好似合乎学员自己作，也不一定按照这个顺序先讲解在示范然后学员所

作。当然学习新教材必须这样作。如果教练员训练国家队，甲、乙队的球队就可完全不须要示范，讲解后可以直接试作。

队的水平高，示范就可以减少甚至不要。队的水平低就需要示范。教员不一定要作示范，什么时候才需要示范呢？当队里没有一人能作这个动作时要示范，不要理解为教员不须要示范了。当队的训练水平较高在试作中产生的错误，影响还不大，但对一个初学者来说影响就很大了，所以对初学者的试作要求就很正确了。

15、怎样理解简单化的条件，那就是没有对手，没有障碍非正式的比赛和在原地进行的。

如学习三球的运球转身，应先学不用球的，再作用球的，最后运球经过对方，再此运球经过对方积极的防守，最后运球投篮。

为学习排球的上手发球，开始时不用网的发球，站在边线发球，然后不用网的在端线发球，再加上网，最后再掩护的条件下发球。不一定每个技术动作教这样来教，学习下手发球时两人相距四——五公尺，这是不正确的，因为这样教反而更难，看起来好象在简单化了的条件下进行学习，实际上在复杂化了的条件下进行学习。这样作便在教法上产生了两点错误：一，违背了由简单到复杂的原则。二，手臂的摆动不正确，产生了动作的错误。所以必须在简单化的条件下学习技术动作，做到教学方法对动作要正确。

16、所谓接近比赛的条件是指在场地上作行进间，移动中和有阻挡条件下的练习。

如三人移动传球，看起来是移动，但不算接近比赛条件的练习，如在有网的场上六号位传球给三号位再由三号位给二号位，这就接近比赛条件的练习。因为上有网下有中线的限制，是在场地上进行的。

17、比赛又正式比赛，友谊比赛等，凡是按规则进行的都叫

比赛。很多人这样理解，凡是巩固技术必须在正式比赛中进行，这是不完全正确的。

因为在正式比赛中不是学习技术动作而是提高和完善技术动作了。参加比赛主要是争取得分和胜利，不是去学习技术动作而是如何去运用技术动作。

如有甲、乙两队进行比赛，初看起来乙队打得很好，结果甲队胜了。这不是偶然的，因为甲队在动作上打得面重踏实，都是学过的动作巩固的动作而乙队恰恰相反它表现自己比别人掌握更多的方式方法，技术动作不巩固，因为它要表现给观众看所以输了。所以在参加比赛时，教练员应该提出学员运用已经学会的动作，如二下球不会，就不要用。如篮球队员未掌握远距离投篮，那就规定队员在固定的位置投篮，在个别队教学比赛中教练员也可这样作，如排球教练中可以布置这样的任务：只准许左手扣球，要善于培养运动员左右手都能扣球，使外人看不出来到底是左手好，还是右手好。在比赛中可以运用已经学过的技术，不要单调的规定左手扣球，这都不能认为机械地运用技术。

18、学员的错误主要是教员的错误所造成的。因为教员的教学训练方法不好，因此学员学习的技术动作也不好。反之教员的经验愈高，学员的错误就愈少。问题不在于教员的水平差，而是在于教学方法的好坏。苏联有不少水平很高的教练员，但他们运用了过时的教学方法，而现在的技术战术方法已经改变了，学员对他们的东西不感兴趣，不爱看。他们认为新的东西是青年教师的事情，这种情况在其他国家也有。因此教员要经常不断地提高他的知识水平，从学员和观众那里吸取意见，认为自己一切都懂了，不需要再提高了，这是不对的。

某些技术动作和战术，所产生错误的原因：

(1) 学员错误地理解技术动作，但有时教员示范或讲解有错误，因此要从两方面来看问题。有时学员很注意听讲，但在动作偶然会犯错误，这就说明他没有自觉领会技术动作，机械地去做。

当然就会产生错误。

2) 想掌握技术，就必须良好的身体训练水平。

3) 身体训练不好，当然耐久力、速率就差了。

4) 运动量必须掌握好。这不是说教练员不懂得掌握运动量，而是教员没有系统的写教案和没有考虑好。如教员在半个小时就写好教案，这当然课的任务和内容就不会很好地联系起来，就已经一半不对，如果不写教案就更不对了。如不写教案也可以上课，甚至到十几课，如果把这些内容联系起来看，就可以看出这些内容是毫无联系的。

二 关于纠正错误，如果发现新的错误就很容易纠正，但是一旦错误久了，到那时纠正就很困难。因此在纠正错误时，要注意两点：

1) 由于技术早已定型，而且已经巩固，因此对旧的错误就不易纠正。

2) 学员对新的教员不够信任，还认为过去的是正确的，所以新的教员如不想法证明自己所讲解的动作是正确的时候，纠正错误的时间就会很长。如旧的错误的技能未改过来，新的就很困难学好。在纠正动作的错误时，应该先纠正主要的、共同性的错误然后纠正次要的、个别的错误。

19. 体育教育的作业有两种组织形式：1、是正课，2、是独立作业。

正课是大家了解的，现说明独立作业，如一个星期上四、五次教练课，如果没有独立作业是不够的，在参加世界或亚洲和国内的比赛时都要集训，每个星期训练五、六次，甚至每天要练两次，在这种情况下，仍然需要独立作业。对国家混合队个别队员存在的技术上的个别缺点，可以个别的纠正。独立作业可以由运动员自己上，可以由教员与运动员一起上，不仅在国家混合队内或者一般的球队，都需要有独立作业。

20. 莫斯科中央体育学院有的教研组课是四个部分，有的是

三个部分,三个部分与四个部分都没有关系,而最根本的在于课的内容,每一个部分的任务却是一样的,即是内容不同,但教学方法是相同的。

准备部分都是根据基本部分而拟定的,主要是使身体活动开,当然也不能这样简单的理解。主要能便于为基本部分服务。在选择准备部分内容时,如基本部分是学习扣球,而准备部分全是下肢活动,这就不对了,另外要考虑多种多样,不致于使学员学习起来感到厌烦。准备活动练习多种多样不等于说每天改变练习的形式。准备部分的练习有徒手的、器械的,这都会使学员感到兴趣,在训练儿童和成年队的准备部分内,可以放活动性游戏,主要使他们更感到兴趣,特别是对儿童。

准备部分时间是五至十五分钟,这是平均的时间,有时甚至可以作30、40分钟,主要看队的任务,所处的时期,及其他原因而定。

21、课的结果部分。很多人不注意,实际它的个别任务是很复杂的。在选择内容时,应该使学生的兴奋性逐渐降低,恢复到平静状态。如果在课后,没有其他的课,这当然很好。如果有课或者是理论课那么课的结果部分必须要作好,不作总结就结束了这也是不对的。课的结果部分内容也要多种多样,要事先准备好,课的结果部分要很有兴趣,要让学生愉快的结束,结束部分可以给活动性游戏,但运动量不要太大,结束部分的时间,3—5分钟。

第四次 理论课

22、不一定每一堂课都要写计划，在编制课时计划，应根据课的任务、课程之间的关系等这些材料来决定，在编制课时计划放在每学期之初制定，课室计划亦可定期写。

23、每个教员都需要这些计划形式，除教案外，其他的计划在很早就着手编写。

24、三、排球运动部要需总的计划，任何一个组织，一个体育团体都必要有总的计划，就是生产单位，工厂也有总的计划，三、排球运动部，不订总的计划，而教练员还根据总的计划拟订教学运动部中部分计划，另外把教学需要的东西写出来，运动部所需要的同样写出来，制订出一年的计划，需要一二小时，为了不致于每天都看总的计划，那么就需要编制逐日计划，把每天作的工作填上去，逐日计划每三个月制订一次。

25、教学计划的理论与实践部分选择，每个时期，时间仔细的订出来，因为这里要考虑到教材的多少，还要考虑到三个时期，时间的分配及每个时期应作的事情，如在基本时期要比重，理论教材就可少些，实践部分的教材同样也要考虑好，教学计划是由教练员自己拟订的。

26、所有运动项目的教学大纲都是由国家制订的，而每一运动部都需要有教学大纲，他是根据国家教学大纲拟订，运动部的教学大纲要考虑到学员的训练程度，性别、教员根据教学大纲制订自己运动有关技术与战术大纲，教学大纲是在教学计划的基础上制订的。

27、拟订工作计划有两种形式：1、按上课的时数；2、按时间制订这是最好的，在工作计划的基础上编写教案，在课的前一天就应有工作计划，如明天才一堂课有三个部分组成，才一部分走、跑、跳集中注意力练习，才二部分双人练习，才三部分收手上手传球，单手下手发球，传球战术和发球战术，在工作计划里没

有写出详细的练习方式，如怎样跑、怎样跳等，而在教案内就应该写出怎样走、跑、跳、百便步走 30" 跳起摸篮板、单脚跳、以及双脚跳。工作计划是便于教练员有系统的有计划地编写教案。

28、关于练习的分量问题，在编写教案时，应注意练习分量，有的人可能是这样的为第一部分 5—10 分钟，为二部分 80 分钟，为三部分 5 分钟，每一次都是这样的分配，就不完全确当，如果每次只写每一部分的时间，而每次练习的时间多少呢？这样课就不好进行了，如由不是写教案的人来上课，他就无法进行，应该写得具体些，每个练习做几次多少分钟，这样任何人都可以按你的教案上课，关于组织上教法上的意见，教员应注意几点，如何传球技术为二队注意练习手的动作而传球时的动作以及练习的分量可不一定写多少时间尽量写多少次。

29、教学训练工作的放牧应该是简明的直观的有系统的地进行，有的教员认为学员每天都到课每天都在进行，因此把考核推迟几个星期或几个月，这样的考核就系统，不直观，这样的放牧也就不算是简明的，不是系统的考核往往造成不应有的错误，如象 3:1 的比分错误的认为 3:2，甚至于将胜队变成败队。同时避免过于相信自己的记忆力，而不进行考核工作。

30、教员教练员要定期的进行汇报工作，一年中一到二次总结放牧必须是全面的从总结考核中可以看出体育团体工作的成绩，如不进行预先、平时的放牧就不能够很好的进行总结放牧，只有进行预先考核和平时放牧，才能使总结放牧既全面有系统，放牧工作的格式不一定按书上与，可以发挥独创性，教员在进行教学训练工作时，必须有考核工作的依据，如果放牧工作没有及时地完成就为工作带来困难或者完不成教学任务。

排球技术

七月二十八日

为了打好排球，掌握高深的运动技术，这样才能得到良好的运动成绩。排球基本技术，包括由准备姿势姿态移动，传球发球扣球和拦网组成。学员技术掌握愈全面，战术的概念就愈多样化，战术的变化愈更加复杂。精神品质愈表现得越好。

准备姿势，在全部比赛过程中队员必须注视本方及对方的行动队员应该随时保持在移动中和紧张的情况下及等待来球。根据腿部姿势和膝部弯曲的程度，准备姿势可以分为稍蹲、半蹲和全蹲三种。

没有作好准备姿势就很难组织反攻和防守。准备的姿势要便于向四方移动，例如五号位队员可以往后站一些，使来球不致出界，六号位可以不向后移动负责前面的区域。

手的部位，准备姿势时手臂自然下垂，两手置于胸前，两手下放的部分既要便于上手传球又要便于下手垫球，除了正确的放置手的部位外还要高度的集中注意力，注意队员的行动和球，在移动是应该有战术意义。例如一号位中一传没有传到位，五号位队员应及时移动上去，把球传到二号位，但二号位攻击力不强，因此这个时候，五号位队员能利用投射把球传给本四号位或三号位这样就富有战术意义了。

补充倒地传球，在学习倒地时要特别注意而且一开始就要求动作准确，同时要教会学员明白不要滥用倒地动作，倒地是因为没有及时移动的结果，但是也必须教会学员学会倒地动作，因为比赛中是需要倒地的，他可以培养勇敢，因为不见得每个人都敢倒地，所以它可以锻炼和培养队员的勇敢品质，倒地要求身体动作协调连续起来，这样可以避免外伤，注意头、肩、关节的受伤。初学时不要用垫子，有些书中谈到倒地时先在垫上作，可能在当时是对的，而现在就不需要了，作倒地时可以互相保护进行，因为在垫上学会的倒地，不见得在地上敢用。

传球的办法很多，怎样教？

不要急于求成把所有的办法都教给学生，应先学好双手上手传球，当学员有基本上掌握双手上手传球时，再教下手传球。经常用上手传球是不是会单调，只要教员传球的练习多种多样，学员是有兴趣学的。但是必须要教会学员全面的掌握传球方法，如只会上手传球在比赛时也会把不好的，那怕你上手传球再好，虽然有些传球方法很困难，但在教学中仍然要教好和学好。

中国运动员具有勤劳勇敢的品质，所以一定学得很好的。

七月二十九日

如果我们稍微注意一下比赛，就可以看出发球的好坏比很大，比起其他的失误来得多，发球是排球比赛中起决定性作用的，在世界或欧洲的冠军赛中，发球失利特别多，在1955年排球冠军赛中，罗马尼亚对苏联，因为罗队发球连连获分，所以苏联队就输了一局。现在很多国家混合队都重视应用大力发球，同时在接大力发球比接扣球还难，最近几年很多国家对发球很重视，在52、53年前还不够重视，发球需要长时间的练习，从女子球队可以明显的看出这点，凡是发球好的队伍总会获胜，我们可以得出这样的结论，大家在教学训练中，对发球应有足够的重视，多练发球，应该广泛地来理解发球，应从战术意识上来理解发球，注意下面五点：

1、注意本队与对队学员位置的分布，老实说在座的同志在发球时没有注意场上队员位置的布置，不动脑筋的发球，中国队有这种特别的打发，四号位与二号位或者四号位与三号位的换位，因此常常造成发球次序的错误，发球只允许在10秒钟内将球发出，因此要求发球队员在10秒钟内观察好场上队员的布置。

2、在发球时应采取稳定的姿势，有很多学员还没有站好，就进行发球，这是不对的。

3、要很正确地抛球，比赛规则中允许抛球不好时可以重抛。

当然不是故意的延长时间。苏联队发球失机的统计结果多半是抛球不正确。

4、发球时身体的两臂，两腿动作要协调一致。

5、在发球时要看球，注意本队的掩护，注意对方何人扣球，战术布置。

队员是否需把四种发球都掌握得一样好，当然这是很困难的，有的队员会正面上手发球而不会正面下手发球，苏联有个运动员名叫萨丁，他上手发球很好，而下手发球不好。

如果是培养运动员的话，可以不必全部掌握四种发球技术，甚至于可以只会两种。作为培养教练员来说，必须掌握四种发球方法，同时要懂得理论上的分析，为什么至少运动员要掌握两种方法，这是战术的需要，因为比赛中，比赛接近到 13、14 时，队员很紧张，如果只掌握一种方法，那么就很不保险。如果在这种情况下，会上手发球的改为下手发球，在这种情况下要发好球，多半取决于队员的精神品质、技术的掌握程度，以及比赛的具体情况。

在紧张关头，到底用上手发球还是用下手发球，回答只有一个“不要失机”其次是按前发球姿势发球，如果发球者信心不足，可以用下手发球，如果教练员认为发球者不保险，可以换人。

有的学员提出来讲理论课时要示范，专家认为不必要，因为讲理论课时教师穿着整洁的服装，没有穿运动服，如女同志上课时穿得是“布拉其”要叫他（她）们去示范倒地，这就不好了。怎么办？采用直观教具，挂图和放映电影。

扣球与发球，需要掌握全部的扣球方法。这是才一点，才二点要交替地运用大扣球和轻扣球。才三、助跑和原地起跳扣球。才四、扣高球和快球。才五、扣近网球和远网球。才六、扣两下球、三下球和拉开球。

中国同志在扣球上还没有掌握多种多样，大都采用正面扣球而且球传得很高，当然采取其他方法扣球的也有，但是很少，队员掌握方法应该是多种多样的，这样对方就不能有效的拦网，在

扣球时：一、注意姿势，二、助跑时的步子，三、起跳两臂动作及速度，四、击球后的落地。

拦网在目前比扣球要落后的多，在集体拦网时，配合的不好，所以在今后的教学训练中必须注意拦网的训练，要先作好集体拦网，首先是作好单人的拦网。

扣 球 练 习

1958.7.31.

教员上海体育学院教员黄国琪、王敏生。

一、准备活动（王敏生）

1、集中注意力练习：走步中之定。

2、走步竞走，跑步，曲线跑，竞走。

3、按教员持球的情况作拦网，扣球，向右跨步传球，向左跨步传球动作。

（当教员将球抛起时学员作跳起拦网，教员将球落地时学员作跳起扣球，教员右手侧平举持球时，学员作向右跨步传球教员向左侧平举持球，学员作向左跨步传球）。

4、徒手体操：

① 伸展运动：

1数时两臂上振提脚跟，2数时两臂放下稍向后振，连续作。

② 侧倒腿运动：

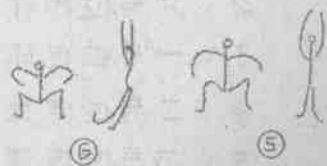
1数时两臂倒平举左脚左侧踵，2数时两臂体前交叉腿收回，3数时踢右腿连续作。

③ 模仿正面扣球动作。

④ 模仿勾手扣球动作。

⑤ 体侧划弧（迅速起立，但不跳起）。

⑥ 体侧划弧（跳起）。



5、跑步，跳起碰篮板，跳起碰篮圈走步。

二、两人对面扣球练习：

- 1、一手持球于脸前方，另一手将球扣至地上反弹给对方。
- 2、将球抛起扣至地上反弹给对方。（先左手后右手）。
- 3、自传一次扣向对方。

三、对墙扣球：

- 1、对墙侧起扣球。（抛一次扣一次）。
- 2、连续向墙扣球。
- 3、跳起对墙连续扣球。（成队练习）。

专家讲：1.扣球应扣的准，把动作做正确，而不要过于用力。
2.在最高点击球。

四、自己扣过网：

- 1、自抛跳起扣过网。
- 2、自传跳起扣过网。
- 3、自传扣斜线球。
- 4、左手扣斜线球。要求准确。

五、采球练习：

- 1、将采球扣向对方学员。
- 2、用手腕力量将采球扣向对面学员。



六、扣球配合练习：

- 1、三号固定一人传球，四号位正面扣球。
- 2、六号位传球，四号位正面扣球（扣完球后传球）。
- 3、一号位传球四号位正面扣球。
- 4、二号位传球四号位正面扣球。
- 5、五号位传球四号位正面扣球。