

排球健身纲论

杨建文 郑慧芳 编著

甘肃民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

排球健身纲论 / 杨建文, 郑慧芳编著. —兰州:
甘肃民族出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5421-2339-8

I. ①排… II. ①杨… ②郑… III. ①排球运动—基
本知识②排球运动—关系—健康 IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 067305 号

书 名: 排球健身纲论

作 者: 杨建文 郑慧芳 编著

责任编辑: 桂 谕

封面设计: 王林强

出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市读者大道 568 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市读者大道 568 号)

印 刷: 甘肃天河印刷有限责任公司

开 本: 710 毫米×1020 毫米 1/16 印张: 14.75 插页: 2

字 数: 250 千

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~1000

书 号: ISBN 978-7-5421-2339-8

定 价: 28.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市读者大道 568 号 网址:<http://www.gansumz.com>

投稿邮箱:liuxintian@yahoo.com.cn

发行部:葛慧 联系电话:0931-8773271(传真) E-mail:gsmzgehui3271@tom.com

版权所有 翻印必究

第一章 排球运动概述

- 第一节 排球运动简介
- 第二节 排球运动的发展阶段
- 第三节 中国排球运动的发展
- 第四节 排球技战术的发展
- 第五节 排球运动的家族
- 第六节 排球运动的健身价值

第二章 排球运动的基本技术

- 第一节 排球技术的定义
- 第二节 准备姿势与移动
- 第三节 垫球技术
- 第四节 传球技术
- 第五节 发球技术
- 第六节 扣球技术
- 第七节 拦网技术

第三章 排球运动的基本战术

- 第一节 排球战术概述
- 第二节 集体进攻战术
- 第三节 集体防守战术
- 第四节 个人战术
- 第五节 自由防守人



第六节 阵容配备和位置交换

第七节 战术系统

第四章 排球规则与裁判法

第一节 排球规则的演变

第二节 最新排球规则 (2009—2012)

第三节 执行规则的原则

第四节 裁判员的哨音与手势

第五节 竞赛制度与编排

第五章 排坛著名球队、人物与赛事

第一节 优秀排球球队

第二节 国外优秀排球运动员

第三节 中国优秀排球运动员

第四节 国际排坛重大赛事

第五节 国内主要排球赛事

参考文献



第一章

排球运动概述



排球运动简介

一、排球运动的诞生

威廉·摩根于 1870 年诞生于美国纽约州的克罗波特镇，父亲亨利是英国人，母亲南希是马萨诸塞州人。1890 年摩根入读私立哈曼大学附中。在该校，他不仅认真学习各门学科，还在课外活动中积极参加美式足球俱乐部和合唱队，并且是足球队中一位出色的中锋。1892 年，在一个偶然的机会中，哈曼附中去毗邻的斯普林弗尔特学院进行了一场美式足球赛。斯普林弗尔特学院的体育教师奈史密斯曾是篮球运动的创始者，他表示欢迎摩根来校学习体育专业。回家后，摩根经过了慎重考虑后，确定了将体育作为他今后人生发展的目标，这促使了今后排球运动的诞生。

1891 年，美国人詹姆斯·奈史密斯在春田学院发明了篮球运动。4 年之后，在工作中他发现，篮球运动对常坐办公室的人和年龄较大的人来说过于剧烈了。1895 离篮球发明地仅 10 英里之远的美国马萨诸塞州好利诺城，刚刚迈出大学校门才一年的春田学院学生威廉·摩根，担任了该城基督教青年会体育干事。在那里体育馆及其他基础设施都较齐备，摩根担任了篮球指导工作。当时美国盛行美式足球、篮球和网球，由于这些运动紧张激烈，很适宜青年人活动，对中老年人来讲只能是可望而不可即。他们不愿在球场上上气不接下气地奔跑和冲撞，需要一项新的运动来满足身心的放松需要。

这位詹姆斯·奈史密斯的得意弟子，没有辜负人们的希望。在工作之余，摩根就一直在冥思苦想，如何使广大的中老年人也能有更多的锻炼项目？有一次，他看到网球场的球网，就想如果把网球架移到体育馆内，并且把网升高，用手来代替球拍打网球，这岂不是既别致又文雅又有趣味？可是实践发现，因为网球太小根本不能操作。接着他又试用篮球来打，结果因球太重，手指、手腕易挫伤。后又用篮球的内胎来打，又感到太轻，球在空中飘飘悠悠的。最后他就和当地的斯伯丁体育公司老板商量设计适合这项运动的球。设计好运动用球后，摩根又拟出比赛规则，



并公开进行了表演。

在表演过程中，哈斯戴特博士发现这种打法和网球有些相似，因而就把这一运动命名为“volleyball”，即“空中飞球”之意，这一命名也获得了摩根及表演者们的一致同意。1897年7月，纽约州帕佛罗市基督教青年会工作人员卡迈隆在美国体育杂志上公开介绍了排球运动的打法。1896年斯普林菲尔德市（Springfield）青年会干事培养学院青年会召开青年会体育干事会时，排球运动以示范表演的形式与观众正式公开见面，就博得了观众的喜爱和赞赏。同年，在马萨诸塞州的斯普林菲尔德市举行了第一次排球公开赛，这是世界上第一场排球比赛。当时的比赛采用五对五制。从那以后这个新的运动项目在各学校迅速开展并普及起来。与此同时，也引起了美国军队的兴趣，把排球列入军事体育项目，广泛在军队中开展，排球在空军中一度达到狂热的程度。

从此，排球运动在全美就逐渐开展起来了。后人为纪念摩根先生的这一杰出贡献，就在排球诞生地好利若城创建了名人排球馆。其中陈列了当年摩根的肖像及其首次使用过的“小网子”等，还展览了世界各国排球界赠送给名人馆的队旗和各种纪念品，其中也有我国排球代表团所赠送并签过名的排球等。

二、排球运动的传播

排球运动出现后，通过教会的传播活动和美国军队的军事与战争活动等途径，迅速传播到了世界各国。

排球传入亚洲较早：1900年排球传入印度；1905年传入中国；1908年传入日本；1910年传入菲律宾。

当排球传入亚洲时，规则尚处于不完备的阶段。1910年美国传教士布朗将排球运动介绍到菲律宾时。据菲律宾排球介绍人——美籍菲律宾人F.S.勃朗先生说：“当时美国有体育馆，较适合于6人制排球。亚洲人多，又多在室外进行，要考虑多数人能参加排球运动。”因此，F.S.勃朗先生和F.H.勃朗先生向菲律宾和日本介绍的都是16人制排球。故在1913年的第一届远东运动会上排球比赛采用16人制。1919年第四届远东运动会上演变为12人制，1927年第八届远东运动会上演变为9人制。1950年7月，在中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上，首



次介绍了 6 人制排球规则与比赛方法，1951 年起国内排球比赛正式采用 6 人制。

随着基督教青年会的活动，排球在 20 世纪初进入了美洲一些国家。1900 年，加拿大成为第一个美国之外开展排球活动的国家。接着排球就传入了南美各国，1905 年传入古巴；1909 年传入波多黎；1912 年传入乌拉圭；1917 年传入巴西。

在美洲各国，人们习惯将排球活动看做是项消遣娱乐活动，并没看重它的体育竞赛性质。直到 1964 年它被列为奥运会项目，排球在美洲受到冷遇的状况才得到改善。

第一次世界大战期间（1914—1919 年）和第一次世界大战结束后的几年中，排球运动被列入了美军军事训练营的训练计划，被推广到美国国内及国外的军事营地，成千上万的排球和球网被送到美国军人的手中，同时也被作为礼品赠送给了盟军的体育官员们。这样，排球随着美国军队的军事活动传到了欧洲大陆和地中海沿岸。1914 年传入英国；1917 年传入法国、意大利、俄国；1918 年传入南斯拉夫；1919 年传入捷克斯洛伐克、波兰；1922 年传入德国。

值得一提的是，1919 年，美国派遣军分发了 16000 个排球给它的部队和同盟军，这一行动大大刺激了排球在欧洲的开展。1925 年，以斯大林为首的苏联共产党中央委员会，批准排球作为群众性体育项目，提出了“百万人排球运动”的号召，使排球运动在苏联很快得到普及和发展。第二次世界大战后，受苏军士兵的影响，排球在东欧各国也开展起来了。

在我国，排球运动的历史可以追溯到 20 世纪初，伴随着帝国主义的文化入侵，美国传教士在传教布道之时把排球带了进来。1905 年，排球活动首先在广州南武中学和香港皇仁书院倡行，后来主要通过基督教青年会体育部、留学生、外籍人士等，以教学、游戏、训练班及表演等方式传播，排球运动逐步在我国部分城市的一些学校中发展起来。人们根据“volleyball”的译音，把“空中飞球”称为“华利波”。就这样“华利波”在中国大地上出现了。

1913 年 2 月，第一届远东运动会在菲律宾首都马尼拉举行，大会原来没有设立排球项目，增设这项比赛是东道主为了多拿金牌，临时决定的。到了开幕那一天，只有菲律宾一国报名，于是组织者怂恿中国参加。





当时任中国队总领队的美国人勃郎·格雷同意了菲律宾队的请求，从田径、足球队中临时选人，匆忙上阵，头顶脚踢，结果以 0:2 的比分连输两局。这便是我国参加最早的国际排球赛了。

1914 年在北京举行的旧中国第二届全国运动会上，排球被列为男子正式比赛项目，并将“华利波”改称“队球”，取成队比赛之意。

1930 年旧中国第四届全运会之前，经中华全国体育协进会研究，根据球在空中被来回拍击和参加者成排站着这两个特点，将“队球”改称“排球”。从此，“排球”这一名称和运动形式在我国传播开来，沿用至今。

三、球的形成

最初排球比赛用球是篮球，也试用过足球。美国较大的斯伯丁体育用品公司按照摩根的要求，设计出了一种用软牛皮包制的球，既不伤手指，又不会一打就跑。球重 255~340 克，圆周 63.5~68.6 厘米。橡皮胆外包皮套或帆布套，就这样第一批排球研制成功。今天排球的重量和大小就是据此演变而来的。

1897 年，美国首次公布的 10 条排球比赛规则中规定：球是一个外面包有皮套或帆布套的橡皮胆，球的圆周为 63.5~68.6 厘米，重 340 克。

1947 年，国际排球联合会成立时，颁布的第一个国际排球规则规定：排球重量 250~300 克，圆周 65~68.5 厘米，气压 0.52~0.58 千克/平方厘米。这样的排球打起来手感沉重，比赛时由于球速快而中断甚多，尤其是垫球技术的出现，使手臂击球就如同用手臂被石头击中一般。于是，国际排联不断修改规则，减小球的气压。陆续将球的气压从 0.52~0.58 千克/平方厘米减至 0.48~0.52 千克/平方厘米。以后，又在于 1982 年 1 月 1 日开始实行的规则中将球改为：重量 260~280 克，圆周 65~67 厘米，气压 0.40~0.45 千克/平方厘米。此规定一直沿用到 1996 年。

然而，随着排球技战术的发展，排球运动员身体素质的提高，排球比赛中的中断也随之增加。据国际排球联合会普及推动委员会 1995 年的调查，排球比赛中死球时间占 2/3，这就大大影响了排球比赛的可观赏性。在国际排球联合会普及推动委员会 1995 年对最受群众欢迎项目的调查中，排球排在足球、篮球、赛车、田径、滑雪之后，仅名列第六。这



与国际排球联合会试图将排球推成世界第一运动项目的目标相距甚远。而造成排球比赛中死球过多的主要原因之一就是球速过快。

为此，国际排球联合会规则委员会在其主席——我国北京体育大学教授马启伟的带领下，从1995年起开始实验研究不同气压的球对其飞行速度的影响及其在比赛中的运用效果。

实验研究发现了一个连科学家们难以解释的有趣现象：当球的气压在0.30千克/平方厘米时，相同击球条件下的球速最慢、队员手感最好。球的气压增大或减小，球速都快于0.30千克/平方厘米时的球速。世界一流男排强队的比赛试验也表明：当用现行气压的球比赛时，防守成功率为54%；当用0.30千克/平方厘米的球比赛时，防守成功率为73%，上升了19个百分点。这就意味着防守得到帮助，死球率降低，比赛的精彩程度增加。

根据上述实验结果，1996年8月国际排球联合会亚特兰大代表大会，通过了对1997—2000年排球比赛规则的修订，并从1997年1月1日起执行新的规则。新的规则规定：排球由柔软皮革制成外壳，内装橡皮或类似质料制成的球胆，重量260~280克，圆周65~67厘米，气压0.30~0.325千克/厘米²。

四、排球运动的魅力

排球运动以其熟练、准确、细腻的技巧性，成为人们喜闻乐见的现代运动项目之一。19世纪末，排球运动问世之初，它以娱乐游戏的形式从潜文化形态中剥离出来，逐渐向竞技对抗方向发展。半个世纪后，国际排球联合会成立，排球运动开始走向国际化的坦途。如今，以世界锦标赛、奥运会、世界杯为代表的世界排球三大赛事已形成传统。

顺应潮流的国际排球联合会在1995年推出了《世界排球2001计划》：在各国树立以排球为顶尖运动的形象，将排球运动推向市场。世界男排联赛、女排大奖赛是通过改革赛制、修订规则而成功走向市场的范例，它们将排球运动在世界大舞台上导演得轰轰烈烈、有声有色。

根据不同社会群体和环境条件的需要，不同形式的排球运动应运而生。如从20世纪20年代出现、40年代开始流行、70年代向职业化发展的沙滩排球，在1996年亚特兰大奥运会上被正式列为比赛项目。



在学校排球运动中，近年来兴起的软式排球运动也是不可忽视的。它以重量轻、质地软、球速慢、难度低、趣味性强、适合对象广的特点，吸引了广大青少年参加。妈妈排球、气排球、墙排球、小排球、草排球、立体网排球、反弹排球和公园排球的出现，形成了竞技排球和大众娱乐排球互相关联、互相依托、双轨共存的排球文化格局。

排球文化作为映射着人类智慧之光的一个实践过程，揭示了它所具有的时代特征和民族特征。排球运动在历史发展中是一个弃旧扬新的过程，也是排球文化积淀的过程。由于人的形态、机能、素质、战术水平和指导思想的差异，不同地域和民族也具有差异性的特点，产生了排球文化的不同社会形态痕迹，形成了不同特色的运动风格和打法；它所产生的思想观念和知识，创造的战术、规则、方法、手段、器械设备以及记录和传播它们所必需的宣传机构等，已在人类社会生活中构成了独特的文化现象。因此，排球运动是体育文化乃至整个人类文化的一部分，它既有有形和无形价值，又有显现和潜在价值。人们在排球运动历史延续中所创造的物质财富和精神财富是排球运动发展的结晶和标志，排球运动的魅力，也逐步为全世界人民所认识。

五、国际排球联合会的成立

1947年，在巴黎展开了17个国家排协代表参加的大会，正式成立了国际排球联合会(FIVB)。法国人鲍尔·利伯当选为大席，任职到1984年；而后墨西哥人阿科斯塔当选为国际排联主席，于2008年辞职；魏纪中从2008年北京奥运会结束后开始担任国际排联主席，任期为4年；2012年9月在阿纳海姆举行的国际排联大会上，巴西人阿里·格拉萨通过选举成功当选国际排联主席。



图 1-1 国际排联会徽

国际排联于1949年在布拉格举办了第一届世界男子排球锦标赛。从排球运动的初创到1949年第一届世界男子排球锦标赛，走过了半个世纪的历程。在这半个世纪中，排球规则逐步形成，基本技术战术日趋丰富，国际交往越来越多。

1952 年，在莫斯科举办了第一届女子排球锦标赛，1964 年在东京奥运会上排球被接纳为奥运会项目，1965 年在华沙举办了第一届男子世界杯排球赛，1973 年在乌拉圭举办了第一届女子世界杯赛。至此，形成排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛三项健全的世界大赛制度，各项赛事每四年举办一届。此后，世界排球大赛系列中又增加了世界男女青年锦标赛（1977 年）、世界男女少年锦标（1989 年）、世界男排联赛（1990 年）和世界女排大奖赛（1993 年）。

到 1997 年，国际排联已成为拥有 213 个国家和地区会员的世界上最大的单项体育运动联合会。参加排球运动的人数已超过 1.5 亿，排球运动成为当今世界上仅次于足球的广为普及的运动项目，深受各国人民喜爱。

六、排球比赛场地

（一）比赛场地

排球比赛场区为长 18 米、宽 9 米的长方形。其四周至少有 3 米宽的无障碍区。比赛场区上空的无障碍空间从地面量起至少高 7 米，其间不得有任何障碍物。国际排联世界性比赛场地边线外的无障碍区至少宽 5 米，端线外至少宽 8 米，比赛场地上空的无障碍空间至少高 12.5 米。成

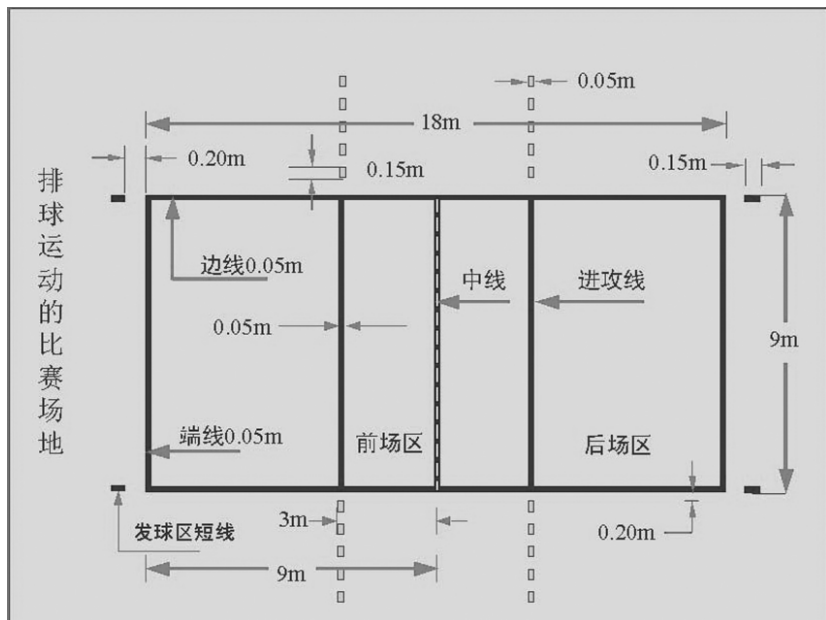


图 1-2 排球场地平面图





年世界锦标赛和奥运会比赛，其无障碍区边线外至少宽 6 米，端线外至少宽 9 米。

1. 球网：球网架设在中线上空，高度为男子 2.43 米、女子 2.24 米。球网的高度应用量尺从场地中间丈量，球网两端（边线上空）的高度必须相等，并不得超过规定网高 2 厘米。球网为黑色，长 9.50 米；宽 1 米，网眼直径 10 厘米。球网上沿的全长缝有 5 厘米宽的双层白帆布带。带子的两端留有小孔，用绳索穿过小孔系在网柱上使网上沿拉紧。用一根柔韧的钢丝穿过帆布带，拉紧网上沿固定在网柱上。球网下沿用绳索穿起并拉紧，固定在网柱上。

2. 标志带：两条宽 5 厘米、长 1 米的白色带子为标志带，分别系在球网两端，垂直于边线。标志带被认为是球网的一部分。

3. 标志杆：标志杆是有韧性的两根杆子，长 1.80 米，直径 10 毫米，由玻璃纤维或类似质料制成。两根标志杆分别设置在标志带外沿球网的不同两侧。标志杆高出球网 80 厘米。高出部分每 10 厘米应涂有明显对比的颜色，最好为红白相间。标志杆被认为是球网的一部分，并视为过网区的边界。

4. 网柱：网柱架设在两条边线外 0.5~1 米处，高 2.55 米，最好可以调节高度。支架球网的网柱为两根。网柱应光滑并无拉链。一切危险设施或障碍物都必须排除。

（二）排球比赛场地的地面

场地的地面必须平坦、水平，并且划一。场地的地面不得有任何可能伤害队员的隐患。不得在粗糙、湿或滑的场地上进行比赛。国际排联世界性比赛场地的地面只能是木质或合成物质的。任何地面都必须事先经国际排联验准。室内比赛场地的地面必须是浅色。国际排联世界性比赛场地界线为白色，比赛场区和无障碍区分别为另外不同的颜色。室外场地为了排水，每米可有 5 毫米的坡度。不得用任何坚硬的物体作为场地界线。

（三）排球比赛场区上的画线

所有的界线宽 5 厘米，其颜色应是与地面和其他项目画线不同的浅色。两条边线和两条端线划定了比赛场区。边线和端线都包括在比赛场区的面积之内。中线在网下连接两条边线的中点。中线的中心线将比赛

场区分为长 9 米、宽 9 米的两个相等的场区。

每个场区各画一条距离中线中心线 3 米的进攻线（其宽度包括在内）。中线与进攻线之间为前场区。国际排联世界性比赛时，在每条进攻线边线两侧画 5 个长 15 厘米、宽 5 厘米，并间隔 20 厘米的虚线，虚线总长 1.75 米。前场区被认为是向边线外无限延长的。

（四）场地区域

1. 发球区：宽 9 米，位置在端线后（不包括端线）。两条端线后各画一条长 15 厘米、垂直并距离端线 20 厘米的短线，两条短线之间的区域为发球区，短线宽度包括在发球区之内。发球区的深度延至无障碍区的终端。

2. 换人区：两条进攻线的延长线之间、记录台一侧边线外的范围为换人区。

3. 准备活动区：国际排联世界性比赛的无障碍区外的替补席远端，划有 3×3 米的准备活动区。

第二节

排球运动的发展阶段

纵观百年来世界排球运动发展的历程大致可分为娱乐排球、竞技排球和现代排球三个阶段。

一、娱乐排球

排球运动诞生之初，是作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受的。人们隔网拍打，追击嬉戏，以不使球落地为乐趣。

开始时排球技术简单而粗糙，仅仅是以手拍击球而已。打法也只是争取一次击球过网，如果一次击不过网，才有同伴的再击球。人们在实践中逐渐体会到，一次击球过网不一定是最佳方式，有时从网前或者近网处，甚至跳起击球过网反而能够创造更好的获胜机会，于是出现了多次击球的打法，以寻找最佳时机和为技术更好的同伴创造得分机会，集体配合战术萌发。但是一方无休止的击球打法遭到公众的反对，因此出现了必须三次击球过网的规定。这一规定促进了传球和扣球技术的分化。





攻击性扣球技术的出现，使排球运动产生了质的飞跃，更加吸引青年人的参加。拦网技术也相应而生。此时的发球也从仅仅是比赛开始的一种形式，发展成为力求攻击性的技术手段。侧面上手发球的出现，大大地提高了发球的力量。排球的竞技性、对抗性逐渐显现出来。在 1921—1938 年间，为了适应技术的飞快发展，对规则进行了一系列的修改和完善。技术动作被明确的规定为发球、传球、扣球和拦网。在运用各项技术的同时，出现了有意识、有目的、有组织的战术配合。于是场上队员出现了位置分工。到了 20 世纪 30 年代末和 40 年代，排球技术得到进一步发展。集体拦网的出现给扣球造成了很大的障碍，大力扣球和吊球相结合的打法相继产生，与之相适应的拦网保护战术体系形成。

这一阶段排球运动的特点是从开始的娱乐游戏性质，逐渐地向竞技对抗方向发展。国际间的比赛还没有统一的组织、统一的竞赛制度、统一的竞赛规则。

随着排球运动的发展和竞技化的趋势，以及一些国家排球协会的相继成立，开展国际间排球比赛和交流的愿望与日俱增。经过酝酿，在 1936 年的第 6 届柏林奥林匹克运动会期间，成立了第一个国际排球组织——排球技术委员会。波兰体联主席拉维奇马斯洛夫斯基任主席。由于第二次世界大战的爆发，委员会尚未开展工作就解体了。

二、竞技排球

第二次世界大战后的 1946 年 8 月 26 日，法兰西、捷克斯洛伐克、波兰 3 国的排球代表在布拉格召开会议，倡议成立国际排球联合会。1947 年 4 月间，国际排联在巴黎正式召开成立大会。会议制定了国际排联宪章；选举了法国的保尔黎伯为第一任主席；指定巴黎为总部所在地，英语和法语为联合会工作语言；成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会，并正式出版通用国际排球竞赛规则。

国际排联的成立标志了排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代。其后，国际排联出色地领导和组织了一系列的世界大赛。这些比赛已经形成传统，每 2 年或 4 年举行 1 次延续至今。此外国际排联下属的各洲联合会也定期组办洲锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年锦标赛等。

20 世纪 60 年代初期，大松博文教练率日本女排，创造了“前臂垫

球”、“滚翻防守”和“勾手飘球”技术。以出色的防守、飘忽不定的发球和亚洲的快攻，打破了苏联称霸女子排坛的局面，一举夺魁。他们突破了划一的技术战术模式，为排球技战术的发展注入了新的血液。

20 世纪 60 年代中期到 70 年代末，世界排坛出现了百花竞开、群雄纷争的局面。这一时期女子排球有日本的“防守加配合”的打法与苏联“进攻加力量”打法相对峙，8 届大赛各分 4 金。而男子排球的 9 次大赛中，荣登榜首的有捷克斯洛伐克、苏联、日本、波兰、民主德国 5 支球队。他们代表了当时战术发展中的不同流派。捷克斯洛伐克仍以“技巧”见长；苏联队在“力量”的基础上加了“两次球”及其转移战术和“边跟进”防守；民主德国则以突出高大进攻队员的“超手扣球”和“高成功率”闻名于世，被称为“高度派”。日本队在学习了中国“近体快”和“平拉开”等系列快攻基础上，创造了“短平快”、“时间差”等战术打法，以“速度派”在世界排坛崭露头角。日本队不仅有快速配合的特色，而且吸取了日本女排防守成功的经验，攻防兼备。无独有偶，波兰队也是因为攻防全面，且注意战术变化而出人头地的。至此不同风格、不同流派轮执牛耳，各领风骚，排球技战术发展出现欣欣向荣的局面。竞技排球战术产生了质的飞跃，由单一模式到不同流派的产生；由重攻轻守到攻防兼备；由追求高度和力量到讲究技术和战术；由注重个人技巧到讲究集体配合。

三、现代排球

排球运动自 20 世纪 80 年代进入了现代排球阶段。现代排球的概念是广义的，它包括全攻全守排球，社会化、商业化、职业化排球和“大排球”三个内涵。

（一）全攻全守排球

随着各种流派的相互借鉴与交流，排球技战术不断创新又飞速普及，各队取长补短球技猛进，以一技之长便可一统天下的时代一去不复返了。20 世纪 80 年代中国女排的五连冠和美国男排的四连霸和古巴女排的八连冠是历史的必然，它标志着一个新时代的到来。中国女排在组队之初就确立了“建立一支具有高度，攻防兼备的全面型队伍”的训练思想。在其后长达 9 年的竞赛训练中，创造性地实践了“在技术全面的基础上，





向全攻全守型发展，坚持快速，发展高度，力争网上优势”的中国排球运动技战术指导思想。形成了攻防全面，战术多变，以高制亚洲，以快制欧洲的全方位技战术打法。美国男排大胆运用跳发球技术、后攻技术，从沙滩排球中移植了两人接发球战术，创造了扩大防守，设计了立体进攻战术，提出了高度、速度和全面的等边三角形均衡发展学说。他们的共同特点是：全攻全守的整体排球思想。这一思想指导他们获得辉煌，其后被世界排坛所接受，并在 20 世纪 90 年代得到蓬勃发展。

全攻全守的整体排球是技战术打法，更是指导思想。现代排球的技战术要求运动队和运动员必须全面发展，他不只是攻防技术的全面、战术打法的全面，还包括运动员体能、心智等各种素质的全面。在高强度、高技术水平的激烈对抗中，任何一个缺陷、一个薄弱环节，都可能是致命的短板。

全攻是以攻为主导，以攻贯穿全部比赛过程的总体进攻观念。发球是进攻的开始，拦网是进攻的超前，防守是进攻战术的首要环节。从时间上来看，进攻不再是第 3 次击球的专利，它是排球比赛的整个始末。从空间上来看，进攻也不仅仅局限在网上和网前，它已经纵深发展并充满了立体的三维空间。从内涵上来讲，进攻已经不是拔地而起的一锤定音了，而是两大集团全方位的较量，是整体实力的碰撞。

在技战术打法上形成了高快结合、前后结合的全面进攻的局面。主要特点是：第一，主、副攻分工界限打破，主攻常打快球，副攻参与强攻和后攻。他们相互掩护，变化无穷。第二，前排快攻体系与后排进攻体系融为一体，形成前后排交叉掩护复式组合的立体进攻格局。第三，组织进攻战术的二传核心，向网上和场地纵深扩展，提高了技战术的进攻性和组成率。第四，接应二传的作用大大提高，成了前后排跑动进攻的主要得分手段。第五，替补队员与主力队员的差距明显缩小，不同组合的不同特点增强了全队整体进攻实力。

没有防守就没有进攻，他们是不可分割的整体。现代排球技战术的飞跃正是得益于全面提高的防守水平。从意大利男排提倡“排球场上没有防不起的球”这种指导思想，使现代排球比赛有了质的飞跃，变得更精彩，观赏性大大提高，让整体进攻的思想得以发挥和施展。全攻全守是不可分割的整体。到 2005 年意大利男排已连续夺得六届欧锦赛冠军就