

体育院校成人教育教材


TIYUYUANXIAO
CHENGRJIAOYU
JIAOCAI

虞重干 主编

排球



人民体育出版社

体育院校成人教育教材

排球

虞重干 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排球/虞重干主编. —北京: 人民体育出版社, 2005

体育院校成人教育教材

ISBN 7-5009-2868-8

I. 排… II. 虞… III. 排球运动—高等教育: 成人
教育—教材 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089038 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

880 × 1230 32 开本 9.5 印张 268 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2868-8/G·2767

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写说明

· 本书力图反映现代排球运动发展的现状，根据体育成人教育教学特点及目的任务，重点突出能力的培养和提高。

本书的主要读者为体育院校学生，也可供其他体育工作者及喜爱排球的一般读者阅读。书中灰色文字部分可供函授专科教学时采用，函授本科教学可用全书，其中楷体文字部分更可拓宽教学的思路，尤其可供排球函授“专修”的学生采用。

本书主编虞重干。撰写人员（以姓氏笔画为序）为上海体育学院丁海勇（第一章、第六章）、王红英（第七章、第九章）、杨再准（第三章）；沈阳体育学院张萍（第八章）；上海体育学院孟范生（第四章、第五章）、虞重干（第二章）。本书技术图片由卢玲（上海体育学院）负责，战术插图由杨再准绘制，裁判员手势由国家级裁判员张忠新（上海体育学院）示范。



目 录

第一章 排球运动概述	1
第一节 排球运动简介	2
第二节 排球运动的发展	6
第二章 排球技术与教学训练	17
第一节 准备姿势和移动	18
第二节 发球	26
第三节 垫球	34
第四节 传球	48
第五节 扣球	61
第六节 拦网	69
第七节 排球技术间的关系和技术要求与发展	75
第三章 排球战术与教学训练	81
第一节 阵容配备与位置交换	86
第二节 个人战术	91
第三节 集体进攻战术	96
第四节 集体防守战术	107
第五节 战术系统	123
第六节 战术意识	124
第七节 战术教学与训练	126
第八节 战术设计与创新	136



第四章 排球运动员的体能训练	140
第一节 体能训练概述	141
第二节 体能训练的主要内容	145
第三节 六项基本身体素质	146
第四节 体能测试	165
第五章 排球教学训练工作	171
第一节 教学工作	173
第二节 训练工作	180
第三节 青少年运动员教学训练特点	194
第四节 排球队的组建与管理	199
第五节 比赛指导工作	209
第六章 排球竞赛工作	219
第一节 竞赛的组织工作	221
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	224
第七章 排球主要规则与裁判法	235
第一节 比赛场地、器材与设备	236
第二节 比赛准备时的主要规则与裁判法	243
第三节 比赛进行中的主要规则与裁判法	247
第四节 比赛结束后的主要规则与裁判法	258
第五节 裁判法	260
第八章 排球科学研究工作	270
第一节 研究的范围、内容及程序	271
第二节 选题与科研工作计划	274
第三节 研究方法	275
第四节 论文撰写	282



第九章 沙滩排球	285
第一节 发展概况	286
第二节 运动简介	287





第一章 排球运动概述

内容简介

- 本章主要介绍排球起源的背景、比赛方法和特点。
- 排球在 110 年的发展历程中的几个重要阶段。
- 排球技战术的发展，规则的演变对技战术的影响。
- 世界及中国排球运动的发展状况。

自学重点

- 排球运动的起源及特点。
- 排球技战术的发展特点。
- 排球运动方法。

教学提示

- 教学中应运用图文的形式，介绍排球运动的起源，举例说明排球运动过程中的历史事件，吸引学生的注意力，培养其对排球的兴趣和学习欲望，达到第一堂课的教学目的。



第一节 排球运动简介

一、排球运动的起源

(一) 排球运动的创始人——威廉·摩根

1870年，威廉·摩根诞生于美国纽约州克罗波特镇的一个工人家庭。1894年6月毕业于春田大学。1895年摩根到美国好利若城的基督教青年会工作，并担任篮球指导工作。

当时，在美国海边沙滩上，经常有人用篮球的胆作为球，在一起拍来拍去游戏。摩根看到后认为这种游戏没有身体接触，运动较为缓和，适合于中老年人参加，可以将它改编成为适合中老年人参加的运动。经过反复地观察、思考，并从当时较为盛行的网球运动中得到启发，摩根开始了原始排球运动的实验。首先将网球的网移入体育馆，并将网升高到6英尺6英寸（1.98米），请好利若城的“司宝体育用品公司”试做了一个圆周长为25英寸（63.5~68.8厘米）、重量为9~12盎司（255~340克）规格的皮质球，试用效果很好。这个世界上的第一个排球，与现代的排球在各方面都极其相似。规定网的两边各有若干名相同数量的队员，基本采用网球的规则进行比赛，用手击球，可进行两次发球，发出的球在过网途中不能触网等。由此，在1895年一项新的运动诞生了。

1896年进行了首次排球比赛，参加者都是40岁以上的人，它表明了摩根的创始意图。但经过一百多年的推广与传播，现代的排球运动早已不是局限在某一人群进行的运动，它已成为男女老少、各种人群都可以参加的一项具有广泛群众基础的全球性运动。



最早排球的名称叫“米诺奈特”(Mintonette——意为小网子),在首次比赛中,哈尔斯戴特博士根据这项运动的特点——球在空中飞行不能落地,建议将这项运动称之为“Volley Ball”,并受到摩根和参加者的一致赞同。这一名称一直延用至今。

(二) 排球运动的传播

1. 传教士将排球带往世界各地

最初,排球运动只在好利若城开展,由于在1896年的全美基督教青年会的体育干部会议上得到论证,排球在美国许多大学也都开展起来,特别在教会学校开展得较为普及。因此,许多年轻的传教士将排球这项运动传播到了他们所到的传教国家和地区。

1900年,排球首先传入加拿大,1905年传入古巴,1912年传入巴拉圭,1914年传入墨西哥。美洲各国使用的排球规则大都直接引用美国的排球规则,进行六人制排球。

约在1900年排球运动传入亚洲,最早传入的国家是印度,1905年由传教士将排球传入中国,并先后在广东、上海、福建、北京等地开展,此后传入日本、菲律宾等国。由于传入亚洲时没有什么具体的规则,因此许多种规则都是在传入后由亚洲人自己制定的。在中国,1913年第一届远东运动会后,当时参加运动会排球赛的运动员,在广州向许多体育教师介绍了十六人制的排球比赛,之后在当地许多学校展开。1914年秋,我国第一次正式举行了十六人制的排球比赛,即“华利波敦赛”(Volley Ball)。排球比赛在亚洲经历了从十六人制到十二人制,再到九人制的演变过程,历经40年的时间,直到第一届世界排球锦标赛后才开展六人制排球,并在亚洲普遍开展起来。

2. 战争进一步推动了排球运动的传播

由于排球被指定为美国军队中的一项军事体育项目,因此,排球运动在美国军队中得以蓬勃地开展,并在第一次世界大战期间由美国军人将这项运动带往世界其他地区,如欧洲的排球运动就是由美国军



队带入的。最早传入法国,然后传到苏联、捷克斯洛伐克、波兰等欧洲诸国。虽然排球传入欧洲的时间较晚,但排球刚进入欧洲就是六人制排球,且竞技性已较成熟,受到许多欧洲国家的重视,所以发展较快。

3. 排球成为世界性体育项目的标志——国际排联成立

排球运动百年来的发展,从娱乐游戏发展到竞技运动经历了约五十年。第二次世界大战结束后,在许多国家的共同努力下,1947年在法国巴黎由14个国家发起成立了国际排球联合会,选举法国人鲍尔·黎伯为第一任主席,并决定在1949和1952年先后举办第一届男女世界排球锦标赛。1949年在美国洛杉矶举行的第一届世界大学生运动会上,排球也作为主要项目出现在大会上。接连进行的大型排球比赛,使排球迅速成为一项世界性的比赛项目。国际排联为了进一步推动排球运动的迅速发展,决定建立排球中心,以便使国际排联各成员国的代表能在中心内,对编排排球技术大纲、组织国际比赛和如何吸引人们加入到这一运动中来,提出建设性的意见和方法。

(三) 排球进入奥运会

国际排球联合会的成立,标志着排球已成为世界性的竞技体育运动。到1956年国际排联的会员国已发展到八十多个,参加世界锦标赛的队伍也明显增加。同时,由于排球自身的魅力——技战术发展较快,比赛中对抗越来越激烈,吸引了大量的观众。这些都为排球进入奥运会打下了坚实的基础。

为了能使排球比赛在东京奥运会上成为正式比赛项目,除了国际上许多排球界人士的努力,日本在此期间也做了艰苦的努力。经过大会的表决,以压倒多数通过了排球为1964年东京奥运会的正式比赛项目。在东京奥运会上,规定男排为10支参赛队,女排为6支参赛队。从此,排球运动成为奥运会正式比赛项目,排球运动也进入了一个崭新的发展时期。

在排球运动的发展过程中,根据各种群体的需求,又派生出其他



休闲排球运动方式,现排球已成为“大家庭”,除了奥运会的室内六人制排球、沙滩排球,还有软式排球、气排球、九人制排球、小排球,以及残疾人排球等休闲排球运动。明确规定,室内六人制排球即为“排球”。

二、排球比赛的方法

排球比赛是两队各6名队员在长18米、宽9米的场地上,从中间隔开的球网(男子网高2.43米、女子网高2.24米)的上方,根据规则的规定,运用各种击球技术进行集体的攻防对抗,使球不在本方落地的一种球类运动项目。比赛从一方用单手击球的方式进行发球开始,每方最多击球3次(拦网触球除外)使球过网。场上6名队员分前后排站位,换发球时,获得发球权的一方6名队员必须按顺时针方向轮转一个位置,由轮转到后排右边的队员发球。

正式比赛采用5局3胜制,先胜三局的队取得一场比赛的胜利。比赛采用每球得分制,每局25分,当两队打成平时(如24:24、25:25),一队必须胜出2分,才取得这一局的胜利。决胜局,即第5局为15分制。

三、排球运动的特点

作为一项运动,排球运动有许多特点,如广泛的群众性、激烈的对抗性等,但最主要的有两点:

第一,严密的集体性。除发球外,有效的技战术都是在集体配合中完成的。没有同伴的配合,再好的个人技术也无法体现出来。要组成完美的集体配合战术,更需要场上全体队员的严密默契配合才能成功。

第二,技术全面性和技巧性的统一。比赛中每名队员在每个位置都要轮转,每个位置的运动员都要参加进攻和防守,因此每名队员都必须全面掌握排球的攻防技术。排球的飞行速度快,而比赛规则规



定,比赛中球不能落地、每方必须3次击球过网等,致使击球时间短暂,击球空间多变,并且同一人不能连续击球,因此决定了排球技术的高度技巧性。

四、排球大赛

(一) 世界锦标赛

1949年在布拉格举行了首届男子世界锦标赛,1952年首届女子世界锦标赛在莫斯科举行,后每隔4年举行1次。除此以外,还有世界青年锦标赛、世界少年锦标赛。

(二) 世界杯赛

1965年在华沙举行了首届男子世界杯排球比赛。1973年举行首届女子世界杯排球赛,地点在蒙得维的亚。现世界杯排球比赛的地点固定在日本,每4年举行1届。

(三) 奥运会排球比赛

1964年东京奥运会上,男女排球被列为奥运会正式比赛项目,至2004年已进行了11次。每4年举行1次。

第二节 排球运动的发展

一、世界排球运动的发展

(一) 从娱乐排球到竞技排球

排球从它的诞生开始,在很长一段时间里主要以娱乐性的游戏运



动为主。传教士将排球带往世界各地，特别是在第一次世界大战中美军军队将排球作为主要运动项目，并推广到世界各地，使排球在世界的许多地方得到了认同。同时在此阶段，规则得到了进一步的修订和完善，使之更加趋向于竞技体育的方向发展。动作的名称也进行了统一，如发球、扣球、传球等。

1947年，国际排球联合会成立，同时成立了技术、竞赛和裁判委员会。正式出版了首部通用国际排球竞赛规则，规范了排球比赛。同时许多国家相继成立排球协会，使排球真正进入了竞技运动的行列。

在20世纪50~60年代，以苏联为代表的东欧国家具有最高排球技战术水平，“高举高打”是东欧各国采用的最基本的方法。苏联在许多国际大赛中独占鳌头，苏联男队无论是技战术还是身体条件都是最优秀的，他们身高力大，打法上主要以身体和力量的优势，采用高举重扣的方法击败了众多好手，并以其扣球力量大为特征而成为“力量派”代表。

在1956年巴黎举行的世界男排锦标赛上，捷克斯洛伐克男排一举击败苏联和罗马尼亚队而获冠军。捷克斯洛伐克队在打法上虽然也采用高举高打，但更注重战术性和技术的细腻性、讲究集体的配合，因而在比赛的扣球上，线路和落点变化多，重扣轻打相结合，以巧见长，被排坛誉为“技巧派”。

1959年，大松博文在原有9人制排球的基础上，组建了6人制排球队，在学习6人制的打法和技战术的同时，他带领女队员们进行了近乎残酷的训练。由于大松博文的大运动量训练和极为严格的训练要求，被人们称为“魔鬼大松”，其队员则被称为“东洋魔女”。他不但在训练上严格要求，而且根据自身的条件，积极创新技术。大松博文清楚，他率领的女排在身高和网上进攻的威力上无法与欧洲各国女排相比，必须要有自己独特的技战术才能与其抗衡。经过对排球技术的不断研究和实践，日本女排发明了滚翻救球、勾手飘球和前臂垫球等技术，进攻上采用中国的传统快球，从而大大增加了防守、发球和进攻的威力，在1960年的女排世界锦标赛上获得亚军，1962年的世界



锦标赛和 1964 年的东京奥运会上两度获得冠军。在出访当时欧洲各排球强国的比赛中一场未输，震惊了世界排坛。从此，“魔鬼大松”“东洋魔女”的威名闻名世界。

进入 70 年代后，随着排球技战术水平的迅速发展，各种打法也百花齐放。各国都在积极研究各种技战术，以及各种流派的打法，都想集各家所长为自己所用。因此，一种打法已不可能雄霸排坛。欧美各国在保持自己原有风格的基础上，也积极引入亚洲的快攻多变的打法，在进攻上有高有快，特别是波兰、苏联等东欧国家，最早将快攻引入自己的进攻体系，甚至有的进攻速度还快于中国等亚洲国家，如平拉开技术，从二传手出手到扣球手击球需要 1 秒左右的时间，而苏联队只需 0.8 秒。由于欧美各排球强国普遍引入了快攻技战术，在进攻上有高有快有变化，使他们的进攻威力有了极大的提高。

（二）现代排球

80 年代以来，排球技战术又有了突飞猛进的发展，进攻和防守的技战术都更趋于完美，运动员的身高、力量都有极大的提高，网上的争夺更加激烈。由于对防守技战术的不断研究，比赛中来回球大大增加，排球比赛更加精彩。从力量与技巧的发展到现今欧亚技术的柔和、全攻全守，使排球比赛的观赏性更强，扩大了排球爱好者队伍，群众基础更加坚实。

中国女排在 20 世纪 70 年代重新组建后，以主教练袁伟民为代表的中国排球专家，在吸取各国特长、详细分析现代排球运动现状和发展趋势的基础上，根据我国特点，在进攻和防守的指导思想上大胆进行革命，经过多年的努力，确立了“在全面的基础上，向全攻全守方向发展……”这一“全攻全守”的排球技战术思想，要求注重进攻的同时，特别强调防守是进攻的基础，将进攻和防守合为一体。在训练和比赛中，进攻上要求充分利用网的全长，提高网上的控制高度，首创单脚起跳扣球新技术，并使之与双脚起跳扣球相结合，成为独特的战术体系。加强拦网，提高拦网的进攻性，争取网上优势，抑制对方的进攻。在提高发球成功率的同时，强调速度和落点，将发球作为进



攻的手段。加强防守,为进攻创造更多的机会,从而减少失分,将拦网和防守合为一体,提高整体效率。同时,将体能、意志品质和心理素质等因素纳入到“全攻全守”的指导思想中。经过多年的努力,“全攻全守”这一先进指导思想在我国排球训练中得到落实,培养了一批“全攻全守”型的优秀队员。1981年在东京举行的第3届世界杯女排锦标赛上中国女排首次获得冠军,而后世界锦标赛和奥运会女排比赛中连续4次获得冠军。“全攻全守”的技战术指导思想在世界排坛上也得到了赞同。

在1984年第23届奥运会男排比赛中,从未进入世界比赛前3名的、在世界上只能算二流水平的美国队一举获得冠军,并在随后的世界杯、世界锦标赛和汉城奥运会上获得3次世界冠军。之后,美国男排采用的“立体进攻”战术在世界上得到了普遍采用。美国男排也是在“全攻全守”的技战术指导思想的启发下,积极改进了只在网前进攻的老模式,除在网前注重利用网的全长外,又充分利用了场地纵深的进攻,使前后排都可展开进攻,并研究了后排进攻的最佳位置——后排2号位的进攻。他们还将刚出现的跳发球技术,作为主要的发球手段,形成前后排、全场的完整立体进攻态势,使对手前排的拦网和后排防守更加困难。在防守上,美国队也有自己的特点,他们将拦网与后排防守形成有机的结合,发明了被排坛称之为“摆动”式的防守阵形,也在一定程度上提高了防守的成功率,为有效的进攻奠定了坚实的基础。美国男排采用的“立体进攻”战术,更加丰富了“全攻全守”的排球理论。

(三) 竞赛规则的修改对排球技战术的影响

竞赛规则是比赛必须遵守的规定和法则。排球的竞赛规则限定了比赛的性质和形式,保证了排球比赛的公正、公平和在相对稳定条件下的顺利进行。随着排球运动的不断发展,规则也应不断修改。规则的不断修改,促进了排球运动的进攻和防守战术由平衡到不平衡再走向平衡的不断循环发展的过程。从而推动了排球技战术水平的不断提高。



在排球运动发展的百年历史长河中,为进一步推动和完善排球运动,竞赛规则总是在相对稳定的条件下不断地进行修定,而每一次规则的修改,都对排球技、战术的发展起到了一定的影响。当进攻强于防守时规则就会相应的进行改动,使规则朝着有利于防守一方修改,反之,则朝着有利于进攻一方修改。

排球技战术在很长一段时间里,进攻战术都超前于防守战术,因此,在1965年有了限制进攻的规则,如拦网时允许手伸过网、1968年在网上设置标志杆、1976年标志杆内移和允许拦网后再次击球3次等。

80年代后,为了使排球更具观赏性,促进排球的技战术发展,以及如何改进比赛的形式和控制比赛的时间,国际排联对排球比赛规则进行了一系列的修改,在攻守平衡的控制方面采取了积极的措施。1984年基本取消了第一次击球连击的判罚,放宽了第一次击球持球的判罚尺度;1992年允许膝关节以上任何部位击球;1994年允许身体的任何部位击球,并减小了球的气压,使击球后的飞行速度下降利于防守;1999年采用每球得分制使比赛的速度加快,并制定了自由防守队员的制度。这一切都为排球比赛的攻守平衡,加强比赛的连续性,使排球比赛更加精彩起到了积极的作用。

虽然近年来排球规则的修改比较频繁,但总体上都是在保持排球运动特色并适应排球运动发展的基础上进行的。主要特点是促进攻守平衡,因为攻守平衡是比赛激烈精彩的主要因素;保证比赛的连续性,使比赛不至于经常中断而使精彩程度降低;争取比赛时间的可控性,不因为比赛时间的长短而影响观众的兴趣和电视台的转播;规则的修改要有利于电视台的转播,因为电视最具有观众,是最易宣传和推动排球运动的新闻媒体。

二、中国排球运动的发展

(一) 学习和完善

1949年以前,我国和亚洲排球比赛都采用9人制的比赛,且主