

●主编 田 珊

●著者 王 彤

专家教你打 排球

引领你成为排球高手的向导
专业教师写作，专业球员示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能；健身愉情，益处无穷

运动健身丛书

上



江西科学技术出版社

运动健身丛书



●主编 田 珊

●著者 王 彤

ZHUAGJIA JIAONIDA PAIQIU

专家教你打 排球

上

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你打排球(上)/田珊主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2
(运动健身丛书)

ISBN 7-5390-2616-2

I. 专… II. 田… III. 排球运动—基本知识 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122129 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

赣科版图书代码:05089-101

版权合同登记号:14-2005-005

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你排球)

专家教你打排球(上)

田珊主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	90千字
印张	3.875
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2616-2/G·377
定价	38.00元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



● 前 言 ●



排球自1895年诞生以来,经过100多年的发展,已被世界各国人民所接受,成为一项较为普及的运动项目。

在我国排球运动有着良好的群众基础,特别是在20世纪80年代中国女排获得五连冠的佳绩,使排球运动在我国掀起了又一高潮。为了更好地普及推广这项运动,实现全民健身计划,提高国人的身体素质,特编写此书。

本书在语言上力求通俗易懂,内容上深入浅出,融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体,并配以真人示范彩图,既可以作为广大排球爱好者的锻炼指南,也可用于专业工作者的参考用书。在书成稿的过程中,受到康树亭老师、廖宏教练和郑大芊、马艳萍、杜云璐、何桂丽、郑毅及徐梅梅同学的帮助,在此表示谢忱。

限于作者水平,书中疏漏和欠妥之处在所难免,敬请读者不吝指正。

王 彤

目录

知 识 篇

排球运动的起源、传播与发展	2
威廉·摩根的创造——空中飞球的产生	2
排球运动的创始初衷与现代排球	3
随教传播，随战远航	4
国际排球联合会成立史话	5
排球进入奥运会	6
进入奥运会的前奏	6
进入奥运会的钥匙——东京奥运会	6
世界排球运动的发展	8
我国排球运动的发展	13
排球运动发展趋势	19
世界排球运动重大赛事简介	27
奥运会排球赛	27
世界锦标赛	27
世界杯排球赛	29
世界青年锦标赛	29
排球组织机构	30
国际排球联合会	30

亚洲排球联合会	32
中国排球协会	34

技 术 篇

排球基本技术	38
---------------------	-----------

排球基本技术的分类与发展	38
--------------------	----

准备姿势和移动——发挥各种技术的前提	41
--------------------------	----

进攻的开始——发球	45
-----------------	----

防守的基础——垫球	55
-----------------	----

防守转进攻的枢纽——传球	72
--------------------	----

给对方造成重创的法宝——扣球	80
----------------------	----

防守的第一道防线——拦网	92
--------------------	----

对阵双方智慧的较量——排球基本战术	102
-------------------------------	------------

现代世界男女排球强队的打法趋势	102
-----------------------	-----

排球战术的分类	105
---------------	-----

比赛中的阵容配备	106
----------------	-----

比赛中的位置交换	108
----------------	-----

进攻战术	108
------------	-----

防守战术	112
------------	-----

知识篇





● 排球运动的起源、传播与发展 ●

威廉·摩根的创造——空中飞球的产生

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。摩根于1894年6月毕业于春田大学体育系。1895年摩根到美国好利诺城的基督教青年会工作，并担任了篮球指导。

在当时的美国，大球运动主要有美式足球和篮球，而这两项运动都有很强的身体对抗，运动激烈，运动量较大，对于中老年人来讲不太适宜。因此，许多体育界人士都想再发明一些没有身体碰撞、动作比较缓和、运动量较小、适合于中老年人参加的体育游戏。摩根也在积极探索。经过反复的观察、思考，并且从当时较为盛行的网球运动方法中得到启发，摩根开始了原始排球运动的实验。他首先利用网球的球网，用篮球的内胆当球，采用乒乓球、网球的一些规则进行练习。摩根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，如可以进行两次发球，被发出去的球在过网途中球不能触网等，但它是用手来代替球拍。由此，一项新的运动项目——**排球诞生了**。

最早排球的名称叫“**米诺奈特**”（Minnete 意为小网子），在一



次比赛过程中，有人提出“小网子”一词不能完全形象地描述这一运动，建议将这项运动称之为“Volleyball A”即“空中飞球”的意思，得到大家的一致同意，这项运动从此定名。

排球运动的创始初衷与现代排球

最早的排球规则和方法都极为简单，威廉·摩根设计这一项目的初衷，也是为中老年体育人口提供一种动作较为缓和，技术要求低，运动量较小，更适合他们参加的体育游戏方法。在1896年的首次比赛中，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100多年来的推广与传播，现代的排球运动早已不仅仅局限在某一种人群中进行，它已是各种人群都可以参加的一项具有较为广泛群众基础的全球性的体育运动。

我们知道，Ball是英文“球”的意思，而“Volley”有“空中截击”、“排枪射击”等意思。“Volleyball”传入我国后，最早我们将其音译成“华利波顿”，因不能被人所理解，又将其翻译为“空中飞球”，也有的称其为“队球”。排球传入亚洲的时间较早（据有关资料报道，在1900年已传入亚洲），当时还没有完整、固定的规则，许多规则是亚洲人自己设计的，在很长一段时间里，亚洲规则与美国规则有许多不同的地方。在1913年第一届的远东运动会上，排球作为表演项



目进行了比赛，在这次比赛上采用的是16人制的比赛，场地为40英尺×60英尺（1米等于3.28英尺）。站位方法是每排4人，根据这种一排一排的站位方法，就将其形象地称为“排球”，一直沿用至今。

随教传播，随战远航

由于排球运动在1896年的全美基督教青年会的体育干部会议上得到肯定，美国许多大学也都开展起来，特别在教会学校开展得更为普及。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。

据史料记载，这项运动在1900年首先传入加拿大，1905年传入古巴，1912年传入巴拉圭，1914年传入墨西哥。1905年由传教士将排球传入我国，首先在广东等城市开展，而后又相继传播到上海、福建、北京等地，然后传入日本、菲律宾等国。由于传入亚洲时没有什么完整、定形的规则，因此，许多规则都是在传入后由亚洲人根据比赛的具体情况自己制定的。排球比赛在亚洲经历了从16人制到12人制再到9人制的演变过程，这一过程经历了40年的时间。直到1949年在布拉格举行的第一届男子世界排球锦标赛后才开展6人制排球，并在亚洲普遍开展起来。

而亚洲虽然排球传入较早，但很长时间都未开展6人制排球，因



此，6人制的排球技、战术较为落后。美国虽然是排球的发源地，但长期以来并没有将其作为竞技项目，而是作为休闲、娱乐项目来开展。因此，在相当长的时期内技、战术水平并不高，因而使欧洲人在20世纪五六十年代，一直处于世界霸主地位。

国际排球联合会成立史话

1947年4月17日至21日在巴黎成功地召开了国际排球联合会成立大会。参加会议的有欧洲、北美、南美的14个国家。会议选举法国人保尔·黎伯先生为国际排联第一任主席；成立了竞赛委员会和裁判委员会；决定1949年在罗马举行欧洲男子排球锦标赛，1948年在布拉格举行首届世界男子排球锦标赛并召开代表大会。

国际排球联合会的最高权力机构是代表大会，每两年举行一次。1984年洛杉矶代表大会推举墨西哥人鲁本·阿科斯塔博士为新任主席，国际排联总部由巴黎迁至洛桑，通过了排球运动发展的长远规划并建立了国际排球联合会新的组织机构。



排球进入奥运会

进入奥运会的前奏

1947年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项目。1956年国际排球联合会的会员国已发展到80多个，参加世界锦标赛的队伍也明显增加。同时由于技、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。

1957年在索非亚举行的奥委会全体会议上，经过投票表决，正式承认排球项目可进入奥运会。而东京奥运会则成为排球进入奥运会难得的好机会。

1959年，经过奥委会全体委员在前联邦德国慕尼黑的正式投票表决，日本东京脱颖而出，成为1964年第18届奥运会的举办城市。日本在成为奥运会主办国后，将比赛项目设定在奥委会规定的最高限——21个比赛项目，这无疑使排球列入奥运会的比赛项目成可能。

进入奥运会的钥匙——东京奥运会

在亚洲，日本是最早开展排球运动的国家之一，1908年日本的



旅美学生大森兵藏从春田大学毕业，回国后担任了东京基督教青年会体育部主任。他回国后带来了排球游戏，并修建了排球场地。随后美国人勃朗哥·布朗再到日本进行专门训练和指导。不久排球运动在日本各地开展起来。但日本长期以来一直进行的是9人制排球比赛。而6人制的排球受到政府体育部门和广大日本人民的重视，世界著名教练员大松博文起到了巨大的作用。1954年大松开始在贝冢纺织企业担任9人制的排球教练员，1959年大松在日本贝冢纺织企业正式成立了6人制的排球队。由于大松近乎残酷的大运动量训练，以及创新的排球技、战术，使日本贝冢女排有了飞速的进步。1960年在巴西举行的第3届世界女排锦标赛上，以1:3负于前苏联女排而获得亚军。虽然日本女排没有拿到冠军，但引起了世界的震惊，也让日本的体育界看到了希望，日本排球在大球项目中最有可能在奥运会上取得金牌。因此，作为下届奥运会的举办国，日本也积极促使排球成为下一届奥运会的正式比赛项目。

经过国际排联多方面的努力，奥委会全体会议投票表决，一致同意排球运动可以作为下一届奥运会的正式比赛项目。男排为10支参赛队，女排为6支参赛队。事实也证明了日本奥委会的判断，日本女子排球队在排球首次进入奥运会的比赛中，以全胜的战绩荣登冠军领奖台，为日本获得了宝贵的一枚金牌。而日本男排也取得了铜牌这令人惊奇的成绩。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。



世界排球运动的发展

力量排球与技巧排球

“力量型”排球

“力量型”排球，其代表是前苏联。赛场上东欧人喜欢看到大个子大力扣球的场面，所以就产生了所谓“力量型”排球。

根据排球史料记载，墨西哥奥运会时，前苏联拥有号称“三百万吨”的克拉夫钦科、西比亚哥夫和贝利亚也夫。他们都是身高超出1.95米，体重100千克的巨人。这三个大个子加足马力，进攻起来确实有力。靠这样打法，前苏联曾蝉联了两届奥运会冠军。前苏联队总教练捷斯诺哥夫本来是个以“力量”加“速度”的运动员（东京奥运会时是前苏联队队长），所以从1970年世界锦标赛以后，前苏联队在原有打法上加上了“速度”。但是，前苏联的排球到底是以“力量”为主的。身高1.90米左右的丘拉克、巴特金、普梯耶托夫等，在前苏联队算是中型运动员，他们运用很好的弹跳力，善于猛力扣杀3米线内。

“技巧型”排球

这是以前捷克斯洛伐克为代表的排球打法。例如，从东京奥运会以来大家所熟悉的身高1.98米的前捷克斯洛伐克运动员洗克，他一般不把球向下扣杀，而总是反复瞄准对方拦网手上，争取打手出界或造成机会球，而防守时，当对方一急，拼命猛攻，他就利用自己的身高把它拦回去。前捷克斯洛伐克虽然同样是斯拉夫民族，但



他们前和苏联队的打法完全相反，捷克斯洛伐克人认为，光凭力气打球简直是愚蠢，人贵在有头脑，要动脑子打球！捷克队坚持这种打法，经常与前苏联队抗衡。

大松博文领衔上阵，东洋魔女称霸排坛

20世纪60年代初，大松博文以他独特的创新技术和严格、艰苦的防守训练，使日本女排从一支默默无闻的队伍，成为世界上最为引人注目的排球强队。

1959年，大松在原有9人制排球队的基础上，组建了6人制的排球队，在学习6人制的打法和技术、战术的同时，大松带领着他的女队员们，再一次进行了近乎残酷的训练。由于大松的大运动量训练，训练中的艰苦及苛刻的要求，被人们称为“魔鬼大松”，其队员则被称为“东洋魔女”。大松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。在此期间，大松知道日本女排身高和网上进攻的威力是无法与欧洲各国女排相比的，必须要有自己独特的技、战术来与对方抗衡。经过对排球技术的不断研究和实践，大松发明了滚动救球、勾手飘球、前臂垫球等技术，进攻上采用了中国传统的快球，大大增加了其防守、发球和进攻威力。在1960年的女排世界锦标赛上日本获得亚军，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”遐迩闻名。



高度派称雄排坛

以前民主德国队为代表。如果要打“快攻”，就得冒风险，因为稍有失误将意味着自杀。与此相反，慢攻则危险性小。因为接发球可以垫高，把握性大。二传可以举高球，高个子攻击手可以扣杀，所以不会发生失误和危险。前民主德国队拥有舒兹、舒奈达、舒曼等富有弹跳力的高个子攻击手，采用超手扣球，二传手传给扣手的球高达9~10米以上的高度（原来的传球高度一般在6米左右），破坏了拦网队员的起跳节奏，增加了突然性，从而大大提高了扣球的进攻威力。前民主德国队就是这样取得了1969年的世界杯和1970年世界锦标赛的冠军。

速度派以快制高

1959年第18届奥运会在东京举行，日本男排获得了第3名。但日本人最头痛的是“身材不行，体力差距太大，力量不足”。当时日本队教练员松平康隆认为，体力差是客观存在的事实，应通过努力和科学的训练来改变。他们不但抓紧了训练，而且也努力开创符合亚洲人身体条件的技、战术。首先学习了女排先进的防守技术，同时对中国的传统进攻打法——快球进行了引进和进一步的改进。将中国的“近体快球”和“平拉开”等进攻战术进行改进，创新了“短平快”、“时间差”、“位置差”、“交叉”等战术，以快制高对付欧美各排球强国。日本队终于在第19届奥运会、第20届奥运会上分别获得亚军和冠军，确立了“速度派”在排坛的地位。

欧、亚结合，博采众长

随着排球技术、战术水平的迅速发展，各种打法百花齐放。各家都在积极研究各种技术、战术及各种流派的打法，都想集各家所长为我所用。因此，一种打法已不可能雄霸排坛。

排球进入20世纪70年代后，欧美各国在保持自己原有风格的基础上，也积极引入了亚洲的快攻多变的打法，在进攻上有高有快。特别是波兰、前苏联等东欧国家，最早将快攻引入了自己的进攻体系。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秒钟左右的时间，而前苏联队只需0.8秒左右的时间。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。而亚洲男排在高度和力量上到现在还是无法与欧美各排球强国抗衡，技战术又无创新。因此，80年代以后，男子排球各国际大赛的前三名，始终是由欧美洲各国占据着。

中国女排“全攻全快全守”独占鳌头

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，详细分析了现代排球运动的现状和发展趋势基础上，根据本国特点，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，向全攻全快全守方向发展……”这一“全攻全快全守”的排球技战术