



二传技术与训练

二传技术与训练

张然 著

人民体育出版社

二 传 技 术 与 训 练

张 然 著

人 民 体 育 出 版 社 出 版

四 川 省 金 堂 新 华 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米 1/32开本 7印张 110千字

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数: 1—2,600册

ISBN 7-5009-0375-8/G·356

定价: 3.70 元

序

二传，是排球训练和比赛的重要基本技术之一。二传手，是组织进攻战术的核心，实施战术意图的灵魂。一个队战术质量的优劣，战术水平的高低，除了全队人员的技术发挥和密切配合外，在很大程度上取决于二传手的技术战术水平及其组织才能。国内外战功卓著的排球队，无不拥有出色的二传手。苏联男排连续多年称雄于国际排坛，该队核心人物二传手扎依采夫扮演了重要角色；五、六十年代苏联女排曾多次登上世界冠军宝座，布尔柯娃精湛的二传技术和丰富经验起着关键作用；日本男排夺得第20届奥运会金牌、日本女排多次摘取世界桂冠，与曾拥有猫田胜敏、河西昌枝、松田纪子这些优秀二传手不无关系。

中国女排荣获“五连冠”，也是同孙晋芳、杨锡兰等优秀二传手所发挥的核心作用分不开的。

我国素有掌握优良二传技术的好传统，在二传技术探索、二传训练工作和二传队员培养等方面，也积累了比较丰富的经验。我们应对过去的有益经验，认真加以总结、提高，上升为系统的理论，并在实践中不断地有所创新，有所前进，这对推动我国排球技术水平进一步发展具有十分重要意义。

张然同志是五十年代“八一”男排和中国男排的二传手。在参加排球运动四十余年和担任男女排球队教练工作

十几年的生涯中，认真学习他人的先进技术，注意总结自己的实践经验，对二传手技术的研究，和培养、训练二传手方面，做了很多工作。在运动员和其他教练员的共同努力下，他先后为中国男女排球队培养与输送了袁伟民、孙晋芳、张洁云、邸安和、黄秀琴、陈琪等优秀二传手。他在两度出任中国青年女排教练期间，同其他教练员密切配合，对杨锡兰、苏惠娟、朱晓茹进行过指导，作出了可喜的成绩。

《二传技术与训练》一书，是作者多年学习与实践经验的记录，这本书的出版，希望能引起排球界对二传技术和二传手培养的重视与研究。

《二传技术与训练》比较系统地、由浅入深地论述了二传在排球运动中的重要地位与作用；对各种二传的技术、组织与运用策略，以及二传手的培养与训练等问题进行了分析和研究，同时，还介绍了上百种二传的训练方法与手段。书中有相当多的篇幅，是论述二传技术战术的组织与运用，实质上也是排球各种进攻战术的组织与运用。

在球类运动项目中，对某一重要单项技术加以系统总结，专门论述，十分必要，因此，应该提倡。

亚洲排球联合会名誉副主席

张之槐

1988年元月

目 录

引 言	1
第一章 二传在比赛中的地位与作用	2
第二章 传球要领及其三种基本形式	8
一、上手传球技术要领	8
二、上手传球的三种基本形式	16
第三章 组织各种进攻战术的二传技术	29
一、传拉开高球	32
二、传拉开平球	34
三、传背平拉球	40
四、传集中球	42
五、传前快球	44
六、传背快球	51
七、传短平快球	53
八、传远网平快球	57
九、传时间差球	64
十、传位置差（空间差）球	66
十一、传交叉、重叠和夹塞球	69
十二、传调整球	75
十三、跳传球	77
十四、晃传球	93
十五、各种特殊情况的二传	100

第四章 二传的隐蔽行动和假动作	103
一、二传的隐蔽行动	103
二、二传的假动作	107
第五章 进攻战术的组织与运用策略	125
一、进攻战术组织与运用的原则	126
二、进攻战术组织与运用策略的方法	131
三、同进攻战术组织与运用策略有关的几个问题	154
第六章 二传技术的教学训练步骤	165
一、建立正确的“动力定型”，掌握合理的传球技术	166
二、在简单的条件下学习与掌握传球技术	167
三、在较复杂的条件下巩固与提高传球技术	168
四、在接近比赛或超过比赛的条件下，不断提高传球技术	170
第七章 二传手的培养与训练	172
一、认真挑选人材	173
二、注重作风培养	174
三、抓好基础技术	175
四、加强系统训练	178
五、狠攻技术难点	180
六、提高战术意识	181
七、重视心理训练	183
第八章 二传的训练方法与手段	189
一、应注意的问题	189
二、方法和手段	190

引 言

传球，或称上手传球，是排球训练与比赛的五大技术（发、垫、传、扣、拦）之一。传球技术主要运用于下列各种情况：专门二传和调整二传；处理球过网；吊球；拦网触手后组织进攻的“第一传”；以及接发球的“第一传”等。自从六十年代初期发飘球技术的出现和垫击技术的普遍运用以来，接发球的“第一传”已由上手传球过渡为采用小臂垫击，即便有些运动员在比赛中偶尔运用上手传球来接发球，往往被“执法如山”的裁判员判为“持球”。因此，传球的运用，主要是指二传（包括专门二传和调整二传）。

人们往往将“二传手”混称为“二传”，实际上“二传”一词，同“二传手”的概念是有区别的。“二传”是技术项目的名称，是排球运动的主要技术之一；“二传手”则是掌握二传技术、专门担负二传任务的队员，是阵容配备中的职位概念。两者既有联系，又有区别。二传手必须全面精通与合理运用各种二传技术，同时也必须掌握其它各项排球技术；而二传技术也应为所有的排球运动员熟练掌握和正确运用。

这本小册子所探讨的问题，就是试图由浅入深地、全面系统地论述二传基本技术、战术运用和二传手的培养，以及二传的教学、训练等方面的问题。

第一章 二传在比赛中的 地位与作用

二传的任务，在于对本队的第一传（或者拦起、防起的球）进行调整，以便组织各式各样的进攻（或反攻）战术。一个队的攻击力量，能否充分地发挥，进攻战术能否成功地运用，主要取决于二传。现代排球运动的进攻战术，向着快速多变、立体高空的方向发展，各队的拦网高度和拦网的技术战术水平日益提高，这对二传手的动作技巧、战术意识及其组织才能，就提出了更高的要求，对二传的训练和二传手的培养，也赋予新的内容。卓有成效的二传，不但要把来球既稳又准地传起，能为本方的进攻队员创造有利的进攻条件；而且要能根据比赛场上彼我双方的具体情况，合理地组织各种进攻战术，正确地选择进攻突破口，还要善于隐蔽自己的目的、娴熟巧妙地运用假动作，迷惑对手，掩护同伴，以造成对手拦网判断的失误，达到出其不意，攻其不备，避实击虚，以多打少的战术目的。因此，二传技术虽然不是直接进攻的武器，但却是辅助进攻的手段，具有间接攻击的因素。二传手虽然不是咄咄逼人的“火炮”，但却是引发火炮的“雷管”。二传手在排球比赛中起着桥梁作用，是全队的核心。

二传手在比赛中的桥梁作用和核心地位，主要表现在：

第一、贯彻实施本队进攻战术意图，组织与运用各种进

攻战术，选择突破时机及突破点，主要的是由二传手根据临场主、客观的情况来处置的，而不是由扣球队员的主观意愿来决定的。一个队进攻战术的组织与运用质量的高低优劣，很大程度上取决于二传手的技术、战术水平。

第二、排球比赛中出现的混乱局面，往往是从第一次击球（如：一传、拦网或后排防守）开始，而以第三次击球（如：扣球或处理球失误）告终。卓有成效的二传手，可以通过熟练自如的技巧和准确合理的组织，来调整比赛节奏，稳定场上局面，弥补第一次击球失手所造成的混乱态势，起着调节和中坚作用。

第三、一个成熟的二传手，在比赛中能贯彻教练员的战术意图，组织、指挥全队比赛，通观全局情况，善于随机应变，激发士气，团结全队，齐心协力，发挥核心的作用。

国内和国际排坛的一些有识之士，常给二传手冠以名目繁多的美称：进攻战术的核心；主宰全队命运的灵魂；调节比赛节奏的稳压器；还有人把二传手比喻为载运核弹头（进攻手）的火箭系统。纵观世界各国排球强队以及国内的优秀男女排球队，无不拥有自己出色的二传队员，掌握比较精良的二传技术。中国女排荣获“五连冠”的光辉称号，依靠的是全面的技术优势，先进的战略战术，顽强拼搏、奋勇进取的精神。每一个角色在不同的位置上都发挥了各自的积极作用，而每一个进攻队员的攻击能力，又都是通过孙晋芳或杨锡兰、苏惠娟等出色的二传手，来加以组织、调动、激励和发挥的。当今苏联男排连续多年称雄于国际排坛，五、六十年代苏联女排曾经多次登上世界冠军的宝座，也是同拥有年逾而立之年的扎依采夫和布尔柯娃这两位技术精湛、饶有经验的二传手分不开的。七十年代日本男排夺得慕尼黑第20届

奥运会的金牌，日本女排多次摘取世界桂冠，都仰仗优秀二传队员猫田胜敏和松田纪子的赫赫战功。八十年代美国男排的崛起，进而称雄于世，同二传手德沃尔克的组攻才能不无关系。中国男排在历史上曾经达到过世界较先进的水平，同样出现过象、邓若曾、袁伟民和沈富麟这些技艺不俗的二传手。

有些排球队员虽然具有相当的攻击力和水平，由于缺乏优秀的二传手，而使全队的水平和战绩难以提高。七十年代后期到八十年代初期，日本女排小川的技术与经验不失为国际排坛出众的二传手之一，但其身材矮小，仅高1.59米，几乎没有扣球和拦网的能力，这就难免成为对手集中攻击的“靶子”。尽管教练小岛孝治的防守训练成效卓著，仍抵挡不住中国女排的强劲进攻而连连败北。风靡一时的美国女排，全队的身材条件首屈一指，进攻能力亦属排坛第一流，防守水平相当不错，每每夺魁有望，且都难遂夙愿，其原因固然是多方面的，但是同二传手格林身材矮小，技艺欠精，组织能力不佳是牵连着的。国内有些排球队，“炮手”林立，攻势凶猛，仅因缺乏好二传手而战绩平平。这些正反两方面的实例都雄辩地说明，二传在排球运动中的战略地位和二传手在训练比赛中的重要作用。

然而，值得注意的是，无论在国内或国际上，出现了一股令人忧虑的趋向，就是普遍存在着优秀二传手紧缺的危机。出色的攻击手俯拾皆是，优秀的二传手寥若晨星，这是发展失调的现象。既然二传和二传手在排球运动中的重要战略地位与作用是人所共知的，那么，为什么各国都没有能够更多更快地培养与训练出一批优秀二传手呢？为什么会普遍存在危机呢？

从客观上说，首先，由于二传手的选才条件比较高，要求比较严，不但要具备一定的身体形态条件，良好的身体素质，而且应具有顽强的精神风貌，良好的心理素质，因而不容易挑选到称心如意的人才。这些选才条件，对于进攻手固然也是同样不可缺少的，但是作为场上核心的二传手，更应当具备。

其次，从训练的角度来看，培养一个优秀的二传手，在某种程度上说比造就一个进攻手要困难得多，这是由于二传手在比赛中的地位和作用，同时也由于二传技术特点所决定的，一般来说二传手的成长与提高过程需要时间较长。

第三，近几年来，排球进攻战术的发展日新月异，战术打法变化多端，尤其是跑动换位进攻和立体纵深战术的出现与运用，提高了进攻战术的突然性和复杂性。这也给培养训练二传手带来了新的课题，提出了新的要求，增加了新的难度。

从主观上说，有些教练员对二传手的培养与训练工作还缺乏应有的认识，没有引起足够的重视，或者虽然在口头上承认重要，但是在实际训练工作中，缺乏明确的目标、具体的措施和有效的办法，也没有把二传训练和二传手的培养真正提到训练日程上来。

更为严重的问题是，有的教练员和队员甚至对二传技术和二传手的训练，以及他们在比赛中的地位与作用，存在着一些不正确的认识与看法。主要表现有：

（一）自从六十年代初期普遍采用垫击技术以来，有些人就认为传球技术不如过去重要了，因而二传训练一般化，顺便抓一抓，思想不重视，措施不得力。

（二）有些人认为，传球技术的训练是二传队员的份内

事，与进攻队员关系不大，训练可有可无，好坏无足轻重。

(三) 还有一些人认为，传球的技术动作简单，学会就行，不值得多练。

这些认识，在理论上是片面的，在实践中是有害的。

第一、发飘球技术出现之后，接发球的第一传普遍运用小臂垫击，各队加强垫击技术的训练，这无疑是正确的。但是，这并不意味着传球的技术训练可以削弱或忽视。因为，组织进攻战术必须通过传球来实施；比赛中的乱球处理，也需要运用传球技术；本方拦网触手后，为了加快进攻节奏，一传采用传球为上策；每个回合一般击球三次，大都少不了二传这个环节，从数量上讲也占全部击球次数的1/3；有时，偷袭吊球也是传球。传球技术在训练和比赛中的运用范围与机会，是十分广泛而频繁的。

加强传球技术的训练，既能加快掌握的程度，又能提高运动员的脚步移动、灵敏反应、防守能力和全面发展的技术水平，起到技巧转移的功效。

第二、高水平的比赛，攻防来回频繁，反复争夺激烈，每个队员都有参加进攻的机会，同时每个人也都有调整二传、组织进攻的可能。因此，对于二传技术，不仅二传队员要多练求精，所有的进攻队员亦应努力掌握，力求练好。尤其是青少年运动员，更应当重视训练与提高传球技术，从小打好基础。只有把传球技术、脚步移动和灵敏反应的基本功夫学会练好，才能为尔后全面发展技术，创造有利的条件。

第三、传球技术的动作结构比扣球技术相对地简单一些，但是，二传技术的种类很多，内容丰富，动作细腻，技巧性强，要真正学好练精，并不简单。现在的问题是，我们有些队的运动员学得太粗糙，练得太简单了，以为掌握了一

般的上手传球，就是学会了全部的二传技术，一知半解，浅尝辄止，这是错误的，从理论到实践都不能适应现代排球比赛的战术需要。我们应正确认识二传和二传手在比赛中的重要战略地位与作用，重视训练，采取措施，消除隐患，努力提高二传的技术战术水平，培养与造就更多的优秀二传手。这是我国排球运动不断攀登世界技术高峰，必须解决的一个极其重要的课题。

从五十年代开始，我国排球界就曾经造就了不少优秀的二传手，如男排的朱慈、李耀先、邓若曾、袁伟民、沈富麟，女排的林宏珠、徐丽云、孙晋芳、张洁云、杨锡兰和苏惠娟等，积累了丰富的经验，并独辟蹊径，创新隐蔽传球技术及假动作等，曾被外国人称之为“捉摸不透的传球”、“魔术般的技巧”，享誉国际排坛。可以预料，只要我们思想重视，措施得当，科学训练，无疑会创造出尽善尽美的二传技术，“更上一层楼”，培养出更多更好的二传手。

第二章 传球的要领及其 三种基本形式

一、上手传球技术要领

传球是排球的一项基本技术，是二传的主要形式，是组织进攻战术和进行比赛所必不可少的基础技术。传球技术的主要特点是：便于控制，准确性高，把握性大，有利于组织与实施各种进攻战术。每一个二传队员要想提高组织各种进攻战术的二传技巧，首先必须领会、掌握传球的基本技术要领，如同一个人要想学会跑步，必先学会走路一样。

为了便于叙述，我们将传球这个完整的技术动作分为以下六个方面来进行分析：

（一）准备姿势

比赛场上的情况错综复杂，瞬息万变，各种来球千差万别，变化莫测。因此，在场上必须全神贯注，精力集中，正面对准来球的方向，经常保持正确的准备姿势，这是完成二传动作的前提。

正确的准备姿势是：运动员两脚左右开立，稍比肩宽，一只脚略微在前，两脚错开并提起脚跟，两膝微屈，上体前倾，身体重心落在两脚之间（略偏向于前脚）；两肩放松，两臂弯屈，肘关节自然下垂，两手成传球状置于胸、腹

部间；两眼注视着来球方向，全身要放松、协调、自然，脚步始终保持轻微的移动状态，随时准备接应各种不同情况的第一传来球。整个准备姿势动作，有如“箭在弦上，引而待发”之势。二传队员的准备姿势不同于防守队员，其身体重心一般略高些，稍微下蹲即可。但仍视一传来球高低而定，在移动取位时再作相应调整。来球较高，姿势稍高；来球较低，姿势蹲低；来球很低，则“钻”入球下作倒地传球（图1、2、3）。



图 1



图 2



图 3

（二）判断、起动和移动

二传手在传球前，应根据第一传来球（或者拦起、防起的球）的方向、抛物线、速度和落点，作出准确无误的判断，并随即起动，迅速移动、取位，稳定身体重心，作好传球准备。准确的判断，及时的起动，快速的移动，正确的取位，对于传好球具有十分重要的意义。因为，只有判断准确，才能及时起动、移动；只有起动和移动及时而迅速，才能取好恰当位置，对准一传来球方向，用最合理的姿势去传球，才能争取时间观察场上彼我双方的情况，组织有效的进攻战术。

二传手的观察与判断，应当贯穿于整个传球过程。根据第一传出手的情况，预判来球的方向、抛物线、速度和落点，随即起动、移动和取位。

起动的第一步不宜过大，以免影响移动的速度。移动的步伐一般都采用滑步或小碎步的快速移动（图4）。

对二传手来说移动的范围和距离，主要是在网前，三米

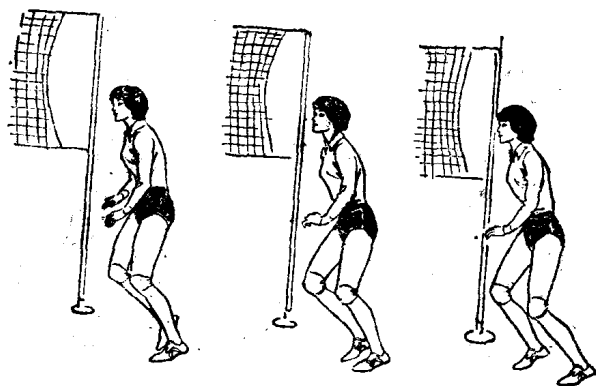


图 4 (1)

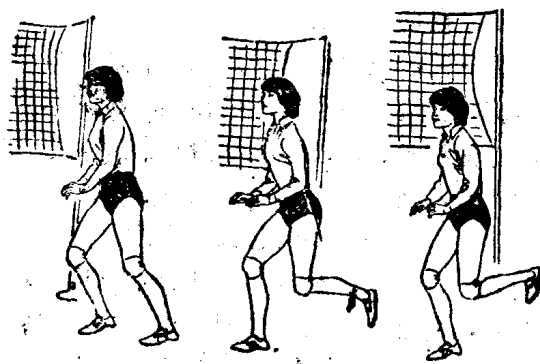


图 4 (2)