

●主编 田 珊

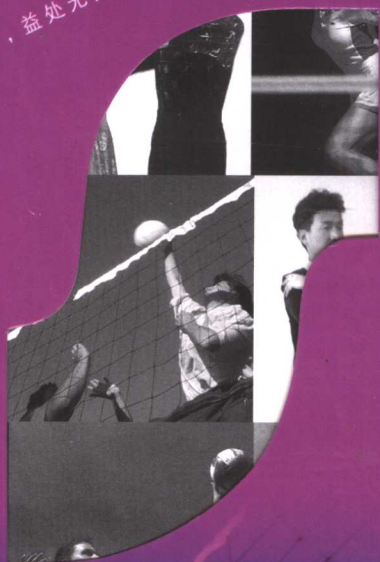
●著者 王 彤

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

下



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

下

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(下)/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](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(下)

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	81 千字
印张	3.25
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



教 学 篇

排球基本技术教学法	2
各项基本技术的教学特点	2
各项基本技术的教学顺序	6
发球技术的教学方法	8
垫球技术的教学方法	9
传球技术的教学方法	11
扣球技术的教学方法	13
拦网技术的教学方法	16
各项基本技术练习中常犯错误及纠正方法	17
各项基本技术教学中应注意的事项	21
排球基本战术教学法	26
进攻战术的教学	26
战术的教学	38

训 练 篇

排球技术综合训练	44
发球—接发球训练	44

发—接—传（调整）训练	44
发—接—调—扣训练	45
扣—防训练	46
防—调训练	46
调—扣练习	47
防—调—扣练习	47
拦—防—调—扣训练	48
扣—拦对抗训练	48
保护训练	49
保—调—扣训练	49

排球专项身体素质训练——

技术、战术水平发挥的基础 50

专项力量素质	50
专项弹跳力	55

发展专项速度 58

专项速度	58
专项耐力	62
专项灵敏性	64
专项柔韧性	67

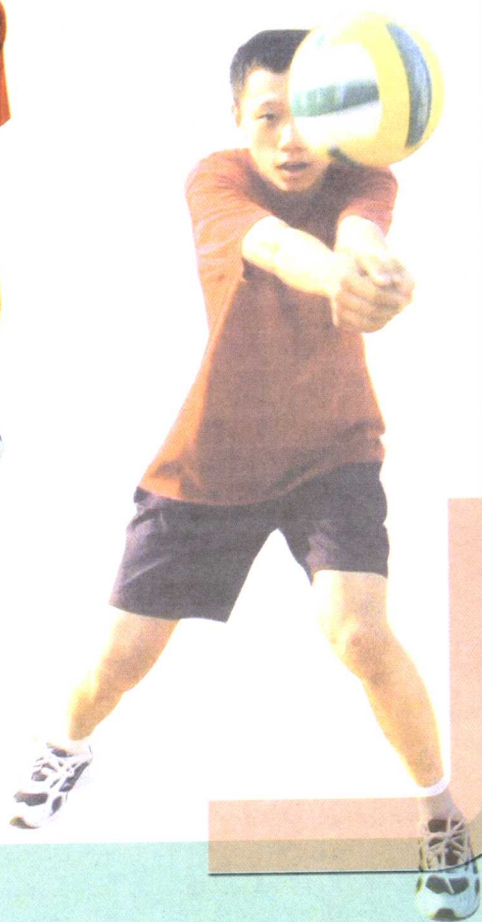
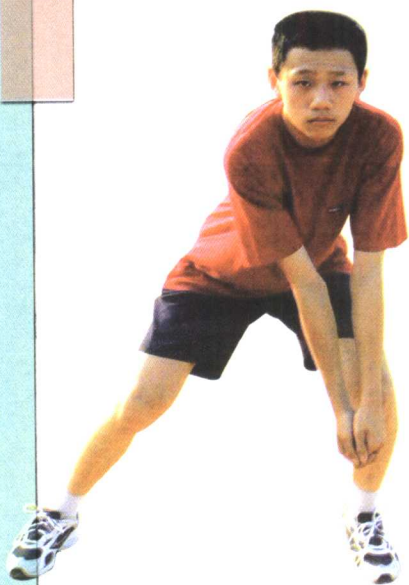
心理训练——技术、战术水平发挥的保障 69

排球运动员的心理活动特征	69
排球运动员的心理训练方法	70

规则篇

竞赛规则的演变对技术、战术发展的影响	76
20 世纪 60~70 年代规则修改对技术战术的影响	77
20 世纪 80~90 年代规则修改对技术、战术的影响	78
排球比赛的主要规则和裁判工作	81
一场比赛的裁判组成	81
比赛队成员	82
比赛方法	82
对“非技术性犯规”的规定	83
主要规则介绍	88
司线员的旗示	94

教学篇





● 排球基本技术教学法 ●

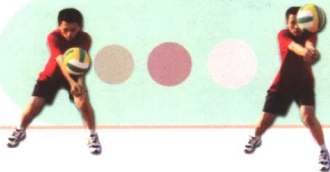
各项基本技术的教学特点

发球技术的教学特点

- 发球技术是排球基本技术中唯一一项不需要他人配合的个人进攻技术，教学过程中教师的指导和要求是必要的，但主要靠自己反复练习和体会动作。
- 发球技术动作结构简单，容易学会，发球过网不难，因而教学中容易出现学习动作不够耐心，练习时不够认真，用力忽大忽小。但要发出具有攻击性和准确性的球却不那么容易，需要经过大量重复练习，才能巩固动作。
- 抬球是发球的基础，抬击配合是发球的关键，抓住抬球与击球配合节奏这个关键环节才能发好球。
- 发球技术有多种，难易程度不一，教学中可以由易到难进行学习，逐渐熟练掌握各种发球。

接发球技术的教学特点

- 接发球大多采用双手正面垫球技术，该技术学会不难，但要熟练运用并非易事，特别是在场上要把不同性能的来球，准确地垫到指定的位置更是不易。因此，接发球技术应经常练习。



• 掌握好正面垫球是接好发球的基础。然而，接发球垫球与一般正面垫球的动作结构虽然基本一样，但发过来球的性能、速度、弧度却变化很大。因此，不能以一般垫球学习来代替接发球技术的学习和练习。

• 发球与接发球是排球比赛中的对立面。发球技术的提高能带动接发球技术的提高。因此，在教学过程中，在队员掌握了基础接发球动作后，教师可通过改变发球性能与落点，以提高学员判断选位、移动对球和双手控球能力的提高。

传球技术的教学特点

• 传球是排球中最基本的技术，又是要求最细致准确的技术，只有经常反复地练习，才能达到准确、熟练的程度。

• 初学传球，不易传准，容易戳手，队员兴趣不大。因此，在教法上必须循序渐进，方法多样，用各种形式教法激发学员的学习兴趣。

• 传球技术是二传的主要内容，它是在第一次接球的基础上进行的，是组织进攻的前提。因而，传球要有高度的组织性、准确性和针对性，传球的教学和练习要与接发球、防守、进攻的练习结合进行才能取得好的效果。



扣球技术的教学特点

- 扣球是身体腾空后在空中完成的技术，动作结构复杂，不易掌握。扣球技术教学要采用分解教学法，步法、手法、空中击球要分开教学，等分解动作基本掌握后再进行完整的扣球教学，体会时空感觉。

- 选择准确的起跳点是扣球技术的关键。不论是双足起跳还是单足起跳，强攻还是快攻，扣球教学与练习都要抓住起跳时机、踏跳点的选择，从而保证跳起后保持良好的人与球的关系。

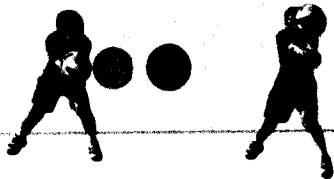
- 定点、定位的传球是初学扣球，掌握动作的重要保证。选择一个好的二传手或由教师传好球是在初学阶段提高扣球水平的基础。

- 弹跳力、爆发力、挥臂速度是扣球必备的素质条件。扣球技术与练习，要与这些身体素质的练习密切配合进行。

- 扣球技术是队员最感兴趣的排球技术。扣球教学容易调动队员的积极性，但要防止队员错误动作的形成，发现问题及时纠正。

拦网技术的教学特点

- 拦网动作是在空中扣拦对抗的情况下完成的，徒手动作虽然很容易学会，但要拦好各种扣球就很困难了。因而，应在扣拦对抗的实战中练习拦网技术。



• 扣球质量对学习拦网效果有很大影响。因而，拦网教学应在扣球教学之后进行，并随着各种扣球技术的学习、运用，相应地学习各种拦网，将重点放在教会学员如何判断选位和在合适的时机起跳上。

• 扣拦对抗中的拦网练习，队员往往由于拦不到球而练习的兴趣不高，情绪低落。因此，在教学中应强调拦网的重要性，并注意安排扣拦练习的难度，以提高学拦网的积极性。

防守技术的教学特点

• 防守技术动作都是在判断、移动、选位之后进行的。因而，防守技术的教学要与判断、反应、移动、选位的教学结合进行，由简到繁，由易到难，结合实战。

• 来球情况复杂，防守技术多样，倒地、滚翻、前扑、鱼跃，样样都需要以良好的身体素质做基础，否则容易受伤。

• 攻防是一对矛盾，攻的多变可以带动防的灵活。因而，防守教学和练习中，教师要利用手上技巧，扣球有轻有重，给球有打有吊，使队员在近似实战的气氛中学会灵活运用各种防守技术。

• 防守练习是排球教学中最苦最累的练习，如果没有顽强的作风，很难提高防守技术。因而，防守技术教学过程中要注意培养队员顽强的战斗作风。





各项基本技术的教学顺序

发球技术的教学顺序

- 学习下手发球。先学正面发，后学侧面发。
- 学习发飘球。先学上手飘球，后学勾手飘球，然后根据个人特点，在两种飘球中选择一种反复练习，以便在比赛中运用。
- 学习发旋转球。先学正面上手大力发球，后学正面上手发侧旋球，再学勾手大力发球。通过旋转发球的学习也为扣球手法的提高创造条件，并在几种旋转发球中选择一种作为自己的特长发球技术。
- 学习跳发球技术。

垫球技术的教学顺序

- 学习正面双手垫球。练好一般力量条件下的垫球动作。
- 学习双手侧面、低姿垫球。适应垫不同力量的来球。
- 学习单手垫、背垫、救入网球等技术动作。提高控制球的能力。
- 学习前扑垫球、滚翻救球、鱼跃救球技术。在学习这些难新动作的同时，注意提高常用技术的运用水平。
- 学习运用脚踢球技术防救险球。

传球技术的教学顺序

- 学习原地双手上手传球。解决击球点、手型、用力问题，建



立正确的动作概念。

- 学习移动传球。解决好移动后对准来球和停稳后将球传出的问题。
- 学习变方向传球。注意移动迎球，转向出球动作的把握。
- 结合球网的各种传球练习。学会处理好人、球、网的位置关系，控制好传出球的弧度、距离，注意扩大视野。
- 结合扣球进行各种传球练习。体会传、扣配合，提高传球准确性。

扣球技术的教学顺序

- 学习4号位扣一般高球。通过学习4号位扣一般高球，打好基础，熟练掌握助跑起跳、击球手法、空中击球等技术环节。
- 学习2号位扣一般高球。体会不同方向、不同位置扣球的区别。
- 学习不同位置的调整扣球。体会不同角度来球扣球时的区别。
- 学习各种快球。先学习半快球、前快球、平拉开、短平快等，然后根据学员情况学习时间差、冲飞扣球等。

拦网技术的教学顺序

- 学习单人拦网

用分解教学法分别进行移动与起跳、伸手与拦击的教学；然后



在固定扣球路线的条件下，掌握单人拦网的全过程；在技术熟练后练习拦各种线路的来球，以提高拦网的实效性。

• 学习双人拦网

加强配合意识，掌握各个位置的配合方法。

发球技术的教学方法（以右手正面上手发球为例）

不论用何种动作发何种性能的球，都必须做到“**发球稳、击球准、挥臂动作正确**”。做到五固定：**站位的距离固定、发球高度固定、挥臂轨迹固定、击球手型固定、击球部位固定**。

讲解与示范

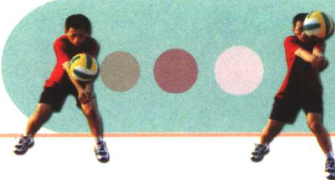
教师站在发球区讲解示范，学员站在发球区左右两侧边线外听讲和观察。教师示范动作要规范、准确，并突出发球、击球手法和击球部位的讲解，让学员明确技术关键。

徒手练习

两人一组，间隔2米，面对面，按照动作要领，做徒手发球练习，体会引臂和挥臂动作。教师巡查辅导。

抬击配合练习

两人一组，隔网站在3米线上，近距离小力量发球，主要体会击球手型、击球点、击球部位及挥臂动作。



上网发球练习

两人一组，发球区站位，隔网对发。体会击球用力和完整的技术动作。

固定区域发球练习

教师规定区域，学员按要求练习发球。10个为一组，发3组计算成功率。

垫球技术的教学方法

(以正面双手垫球为例)

讲解示范

先做完整的示范动作，包括正面和侧面的。讲解时着重阐述压腕、击球点、击球部位、抬臂、迎球的动作过程。着重突出“**插**、**压**、**抬**”三个要求。

垫固定球

两人一组，一人双手持球于腹前，另一人原地或移动后用垫球动作击球，体会手臂触球部位和全身协调用力。

自 垫

即每人一球连续向上垫球，高度在1米左右。由定位到行进间垫球，体会击球部位和用力。



对墙垫球

每人一球对墙一抬一垫，逐渐过渡到连续垫球。体会完整的击球动作及全身的协调用力。

一抬一垫

两人一组面对面站立，相距3~5米，一人抬球另一人垫球。要求有目标性，垫球的落点在抬球同学的身体附近。体会如何控制用力。

两人对垫落地反弹球

两人一组面对面站立，相距3~5米，连续对垫落地的反弹球。要求移动迅速判断准确，对正垫球方向，体会移动中垫球。

三角垫球

3人一组，分别站成一个等边三角形，每边相距约4米左右，按顺时针或逆时针方向进行垫球。要求移动迅速。

左右移动垫球

4人一组，两人从固定位置将球抬至正前方约4米处，高度一般。另2人垫球完毕后就左右移动，交换垫球位置。

接发球练习

一发一垫，两人相对站立相距9米左右，一人发球，另一人将球垫给发球人。