

现代 XIANDAI

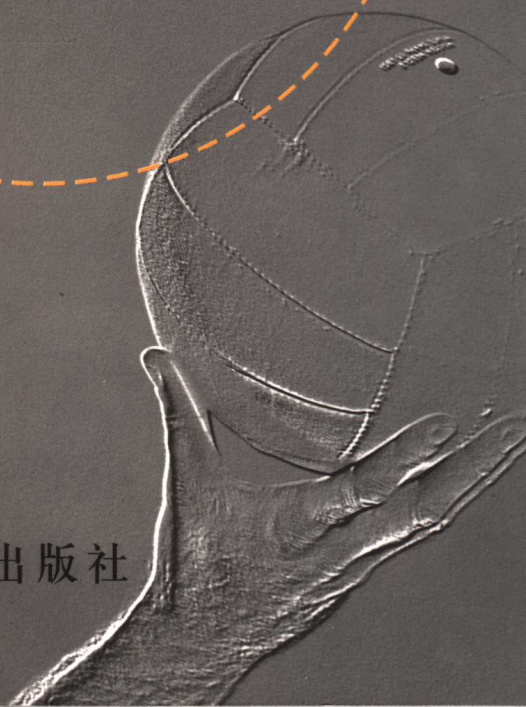
体育运动技术
教学教案丛书

作者 乌尔里希·菲舍尔（博士）
赫伯特·措克罗卫克（博士）
克尔斯汀·艾森伯格
译者 甄 珍

排球教学

PAIQIU JIAOXUE

北京体育大学出版社



现代体育运动技术教学教案丛书

排球教学



作者： 乌尔里希·菲舍尔博士
赫伯特·措克罗卫克博士
克斯汀·艾森伯格

译者： 甄珍

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 世立
审稿编辑 熊西北
责任校对 曹兵 魏静
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

排球教学/乌尔里希·菲舍尔著,甄珍编译.-北京:北京体育大学出版社,2005.2
(现代体育运动技术教学教案丛书)
ISBN 7-81100-222-1

I.排… II.①乌…②甄… III.排球运动-运动技术 IV.G842.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101923 号

版权登记号:京图字:01-2004-6264

版权所有 翻印必究

排球教学 乌尔里希·菲舍尔 著
甄珍 译

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 787×1092毫米 1/16
印张 13.125

2005年2月第1版第1次印刷 印数 4000册

定价 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《现代体育运动技术教学教案丛书》，是在欧洲获得广泛好评的“Sportiv”系列教材，源自于著名的德国科莱特教育出版集团，于世纪之交推出，并迅速引起西方体育教育界关注。针对我国国情，我们遴选了该系列教材中最受读者欢迎，短期内数度售罄，又几经再版充实修订，而最为成熟的六个分册，即篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球和网球，加以引进。本书即为其中之一。

科莱特集团出版新型体育教材的原因很简单：现在的孩子们已经厌倦了原有的教科书！他们认为阅读那些按部就班、内容繁琐、文字冗长的教材是在耽误“自己的宝贵时间”。而教师/教练的意见，也从某种角度上支持了这种观念。教师/教练、学生希望教材能够为他们的教学、学习活动提供：简明的蕴含一个运动技战术精髓的易于实施并富有趣味的内容。这恰恰是传统教材所不具备的东西。针对于此，克莱特的编辑们创造性地提出了“让孩子们在享受运动乐趣的同时学习这项运动”，而不是“学习一项运动，然后享受它”的编写理念。

以往的教科书中，先理论和技术讲解而后练习，再讲战术、再练习的结构，常常使得学习者，在参与了相当长时间的学习活动之后，也不知道其所学于实战有何作用或怎样去使用，最终丧失了对这项运动的兴趣。新教材对于这一弊端进行了较好地改进，让竞技性、趣味性贯彻全书始终，获得了学生/少年运动员的一致好评。正因为如此，上述六种球类运动技术教材，也成为了科莱特这次推陈出新活动中的经典。

将运动项目严格依照自身竞赛规律和要求，有机地划分为一个个教学单元，是本书的最大特点。即每一个教学内容，都根据它在实战中将要发挥的作用而包含了用之于实战的必需理论知识，所要使用的技术和战术，技术（校对）、战术和理论知识（测验、答案）掌握情况的检测，特别设计的强调并体现实战对技战术要求的富于趣味性和竞技性的练习（室内、室外）等四个部分。教师/教练可以非常方便地根据学生水平或学习需求，对书中内容加以选择和组合，而完成一堂内容充实、条理清晰、结构紧凑、形式活泼、气氛热烈的教学/训练课。需要特别指出的是，每个教学单元中的不同内容虽分处于各个章节，但都被巧妙地编排成独立页面，可以指定某几页或将这几页复印分发给学生，让他们在课前预习和课堂间隙阅读印证。这一点不仅进一步方便了教学，同时也是现行教科书中鲜见的特色之处。

全书分为技术、战术和实践三篇，专门设计了百数十个练习，每一个都有专门的图示和文字说明。教师/教练可以根据不同的教学目标，将三篇中的内容自行组合，得到一份详细科学的教案，并分发给学生，使之学之有据，心中有数。

愿本书能对您的教学或自修活动有所帮助。

排球教学



作者:

乌尔里希·菲舍尔博士, 多特蒙德大学体育教研所


赫伯特·措克罗卫克博士, 挪威阿尔塔州, 位于芬马克的约克斯考伦


克尔斯汀·艾森伯格, 汉诺威, 多特蒙德大学和下萨克林排球联合会

目 录

前 言	1
技术篇	1
战术篇	51
实践篇	96
答 案	199
参考文献	204

版权说明:

 莱比锡昂思特克莱特教育出版集团

 莱比锡 1995。版权所有。

图字: 01-2004-6264号

技术篇

A 传球	5	B10 向后过头垫球 (检测)	E2 防守垫球 *
A1 正面传球		C 扣球	24
A2 正面传球 *		C1 扣球 (高传过来的球第一部分)	E3 防守垫球 (检测)
A3 正面传球 (检测)		C2 扣球 (高传过来的球第二部分)	E4 身体伸展后的滚动 (身体纵轴滚动第一部分)
A4 正面传球 (校正)		C3 近体扣球	E5 身体伸展后的滚动 (身体纵轴滚动第二部分)
A5 传球前的转身		C4 扣球 (扣高球)	E6 身体伸展后的滚动 (身体纵轴滚动) *
A6 传球前的转身 *		C5 扣球 (检测 1)	E7 身体纵轴滚动 (检测)
A7 传球前的转身 (检测)		C6 扣球 (检测 2)	F 发球
A8 向后过头传球		C7 扣球 (校正)	44
A9 向后过头传球 (检测)		D 拦网	31
B 垫球	14	D1 单人拦网	F1 下手发球
B1 正面垫球		D2 单人拦网 *	F2 下手发球 *
B2 正面垫球 *		D3 单人拦网 (检测)	F3 下手发球 (检测)
B3 正面垫球 (检测)		D4 双人拦网 (第一部分)	F4 上手发球 (直发球)
B4 正面垫球 (校正)		D5 双人拦网 (第二部分)	F5 上手发球 (直发球) *
B5 侧垫球		D6 双人拦网 (检测)	F6 上手发球 (检测)
B6 侧垫球 *		E 防守	37
B7 侧垫球 (检测)		E1 防守垫球	
B8 向后过头垫球			
B9 向后过头垫球 *			

所有带有星号 * 标记的图片顺序表现的是背面技术示范动作过程。

技术篇说明

1. 技术的选择和表现形式

在信息章节中,对学校体育课的重要排球技术进行了展示和描述。在不同技术的选择中首先是抓住校园排球经常用到的控球技术。出于这种原因,对一些基础的,在比赛中常用的技术,如进攻和拦网进行拓展性地讲解。

对于图片顺序的表现方式是依据以下原则编排的:

—出于不同视点对传递信息接受情况来说,这里使用了更多的线条造型。只画出了

主要的移动点,选择了更多精准像片的图象表现形式。相对而言,大部分单个的图片都尽可能表现出整体移动状态。

—移动过程不要根据理论想象勾画出,而要依据实际情形表现出来。所有这些图标都是根据录象内容描画出的,从理想的移动路线观点来看,肯定会有一些图片的顺序需要更正,但这里还没做确定。这种图形方式的好处在于描画得很贴近比赛的真实场景。很重要一点是对移动情况进行了详细描绘。考虑到单个图片和整体过程的结合,采用了传统的移动阶段结构的划分:

—除了传统的侧面描绘外,所有的技术动作通过另外一种方式表现出来即从视觉信息传输、移动描述时视角和过程体系几个方面

勾划，所反应出的动态形象是相对准确的。通过对运动过程描绘的改善，运动状态发展的介绍也得到了学生的支持。这也是运动、思维相结合练习的开端。

-技术的描述确定了在过去几年出现的排球专业文化。

2. 技术和考查章节的结构

技术章节的主要目的是介绍运动过程的知识，这是介绍具体移动行进的重要前提。

所有图片顺序都是按以下模式编排的：

-题目为技术动作的名称。

-下面图片的顺序是按技术的进行顺序逐个排列的。从开始的准备动作到移动过程结束，之后再次做的准备动作由于位置原因一般就不再提出了。移动时的主要角度会通过附加的个别图片展现出来。

-每幅图中都会描绘出身体的部位、关节状态及移动方向。这些对于移动详尽的描述，建议教练可参照选用。此外是对移动过程尽可能详细的信息描述，给出建议，在课堂中自己就可以选择哪些练习。

在后面讲到的技术动作表述中，删去了移动描述内容，是指由于版面限制只用符号词表示，省去了描述。

技术检测章节的主要目的是检查学生对技、战术掌握的准确程度。

检测章节的结构是在标题下为检测任务做好准备的重复内容的文字。每个技术图片都以缩小的形式重新给出，每个检测章节至少有一项作业是需要分析图片顺序的。

有可能的话，还有这样的问题提出，即让学生设身处地地回答移动过程中或也有无球时的问题。除此以外，经常也有运用方面的问题，即何时、以何种方式在比赛中运用这种技术。

3. 修正章节

相对应的运动过程及状态的纠正，是学生自己在课堂中掌握并巩固所学内容的重要环节。有针对性地观看同伴的移动情况及通过同伴的帮助来纠正技术动作。在此，基本技术的纠正章节起到了帮助作用（正面上手传球，正面垫球，扣球，上手发球）。

为了使有针对性的技术观察更简易，在右侧的帮助中提到了应该引起注意的观察符号。左侧是图中提到的符号，有的用箭头和圆圈表示。

对于组织及应用的提议在相应章节中都给出了。

4. 投入使用的可能性

技术和检测章节的练习主要在平常的排球课中使用，这有以下几种可能性：

-据估计大部分检测题都没有充足时间完成，所以根据我们的经验，按学生知识水平的不同，安排5~10分钟的时间分组进行练习。

-范围较广或比较复杂的练习可以通过分组的形式处理。

-个别的章节可以作为预习或复习作业完成。

-如果移动的描绘图片特别重复画出，那么就要让学生认真完成这个练习。

-相同的内容用标示词替代。

-如果学生习惯了校正章节的作业，也可以在技术章节中引入相应的正确移动的内容。

-最后，他们就投入到技术学习中使用，可以分组练，根据我们的经验，可以通过以下组织形式练习：教练轻发球，两名学员交换接球、两名在后面看他们的动作，并借助章节中的标示性词语抽象思考动作过程。约两分钟后交换练习。抽象思维练习可以转换运用到复杂的情况中。

5. 个别章节的特殊指导

这一章节所指出的是技术部分中很明显有必要对图片顺序进行特殊说明的内容。

正面传球：

队员站成三角形进行传球练习的时候，大拇指开始总是提早向前伸向来球。出于这个原因，把传球时手的姿势比喻为半网状是很形象的。

预先转身后传球：

通常，这种情况都会被称为“转换方向传球”。由于每次传球都和球的方向转换相关，所以专业术语都是不准确的。通过“转身后”的表述可以看出，队员在一个确定的方向得球并且在转身后将球传向另外一个方向，例如：接球后传球。在技术描述中，从场地原因进行了一些指导，这些指导已经包括了正面传球的描写，就不再进行说明了。从后面的描写中队员可以清楚地进行转身传球。在转身传球的过程中会有轻微的上体同时转动，这应在最初训练时避免出现。

向后过头传球：

在后面的描写中避免了重要的技术元素不明确的现象。

正面垫球：

传统的垫球技术描述中，强调指出了传球过程中双腿用力伸展和手臂轻微用力。但在垫球训练时，被关注的传球是否双腿用力伸展不够，手臂反而用力击球等错误动作造成的结果很难预测。依据我们现有的经验，许多学生都很难分清手臂的运用和错误的击球移动之间的区别。双腿的轻微伸展经常影响到学生在传球前身体重心没有降低并且没有充分移动到球的下方。

手的姿势的描述表现出传球时手臂迅速做好“平板”状态。

“平板”的概念在过去几年就已经被引出，主要为了清晰描绘在接球过程中手臂的姿势。

侧面垫球：

为了避免错误的理解，需要强调指出的是，这里没有以上手飘球的侧面接球为演示。对于体育训练来说，我们认为这项技术不太重要。图片的顺序清楚地展现了侧面垫传球的技术，正面垫球时这个技术动作是不能运用的。

向后过头垫球：

这个技术的描述肯定会让你吃惊，因为我们的知识至今只以类似的形式出现在1989年国际排联教练指导一书中。对于训练来说，这个辅助技术是重要的。据我们估计，这项技术在排球训练中所占比例为所有垫球技术的约20%。对于学校排球比赛来说，我们认为通过这项技术的运用对守住不精准的传球是重要的。

第二节中相同的移动描述包含了信息词。这是为纠正对方或实践练习中精神上的支持而考虑的。

进攻：

为了让学生有准确的依据，使其了解在什么进攻形式下何时应该起动，我们有如下指导：近外线高球时在球的飞行弧度的最高点时学生应该开始起步，在到达三米线处就应该迈弓步。

当然这些依据只是一些粗略的指导。起动的早晚应当同离球的距离，跑动的速度和传球的高度而决定。这些具体实施的多样性使得进攻技巧对于学生来说有一定难度。

近网球出于以下原因被引入技术描述中：

-对于近网球的限制比向外围高传球要容易。因此，教学法中建议发飘球比近网球要

难（参见韦斯伯 1991 年出版书中第 15 页）

一起动和击球动作不分开描述，这样学生就能对图片所展示的移动过程有一个整体印象。

一击球阶段的图片更清晰地展示出手臂的运动过程。

单人拦网：

髋部弯曲只在一组图片中的相关的图片中清楚地表现出来。女子由于起跳高度较低所以髋部弯曲从图片看不如男子明显。

在移动的描写和信号语中着重说明了这一技术。学生应当努力做出髋部弯曲的动作。这样，跳得高，手才可以在过网竿的高度触到球，除此以外还可以避免身体触网和导致其它的犯规动作。

依据规律，单人拦网的技术和进攻是同时引出的。不过部分有代表性的总结（VOIGT/RICHTER 1991, 105; GOELLNER/KELLER/MEYER, 1994, 155）都对此内容提前进行了介绍。

在导入单人拦网技术时应该注意进攻的网前跃起高度，这样才可以保证正确的技术练习和它的有效性。

双人拦网：

滑步和交叉步的技术在两人跑动技术中已有描述。它们将被用于排球竞赛中，在时间紧且为中短距离的情况下使用。在两种技术中上体都几乎正面朝向网。

在学校排球练习中，规定要将球高传到外围。在优秀的球队中双人拦网不成问题，依据规律采用滑步的技术就足够了，因为时间不是很紧。此外，中间的拦网队员又可更好地注意球和扣球队员。

防守垫球：

在之后介绍的技术中没有对手臂有力地回撤的表述，因为击球力度在学校中总会很

明显要比排球联赛中要小。出于场地原因，也没有对辅助动作进行描述。我们只在此外参照了 JASIUKIEWICZ/GASSE 的排球训练（1988, 70f）一书。

沿身体纵轴线的滚动（身体主干的滚动）。

日式滚动（过肩滚动）做为选项，逐渐引入这种迅速有效地倒地垫球的滚动技术。

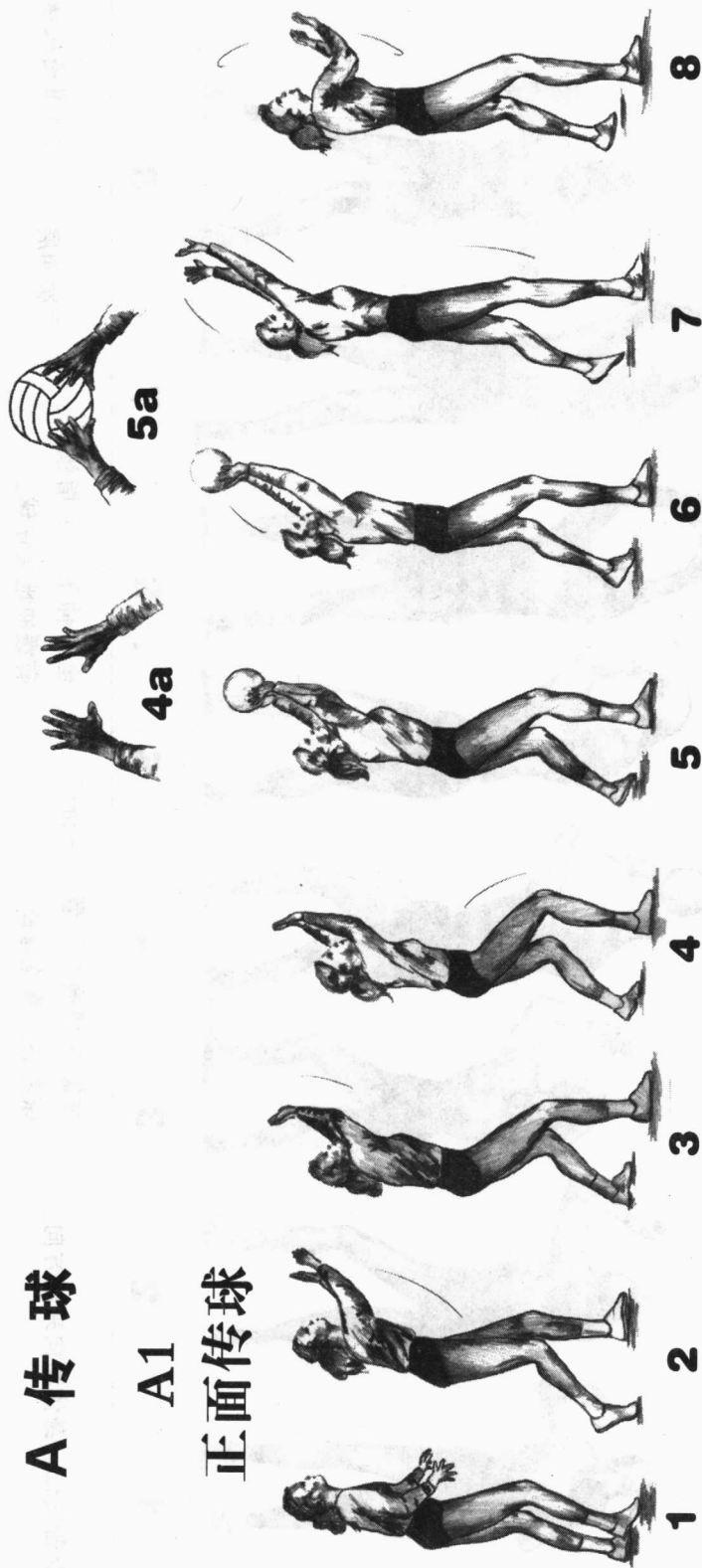
前一种滚动无论是在滚动过程中还是在最后的起身站立动作都明显更容易些。鉴于运动机能，它不会出现像日式滚动后出现视觉盲点和转晕等不良状况。

这种滚动是顺势滚动不应施加过多力量。更为重要的是在此之前传球的移动过程。由于场地的原因，之后的图片顺序只给出了部分信号语是侧面描述。鉴于这种滚动看好的发展前景，只对这一过程的一些信号语进行了特别的标明。

A 传球

A1

正面传球



准备站位。身体移向球来的方向。

- 在做接球准备时眼睛要注视球 (1)。
- 向球来的方向移动 (1~3)。
- 上举双臂 (2)。

站据有把握的位置。保持传球姿态。膝盖弯曲。

- 站据有把握的位置 (双腿前后叉开, 膝盖微弯) (3)。
- 保持好传球手形 (3, 4a)。
- 膝盖明显地弯曲手臂稍微弯曲, 同时保持手的姿势不变 (4)。

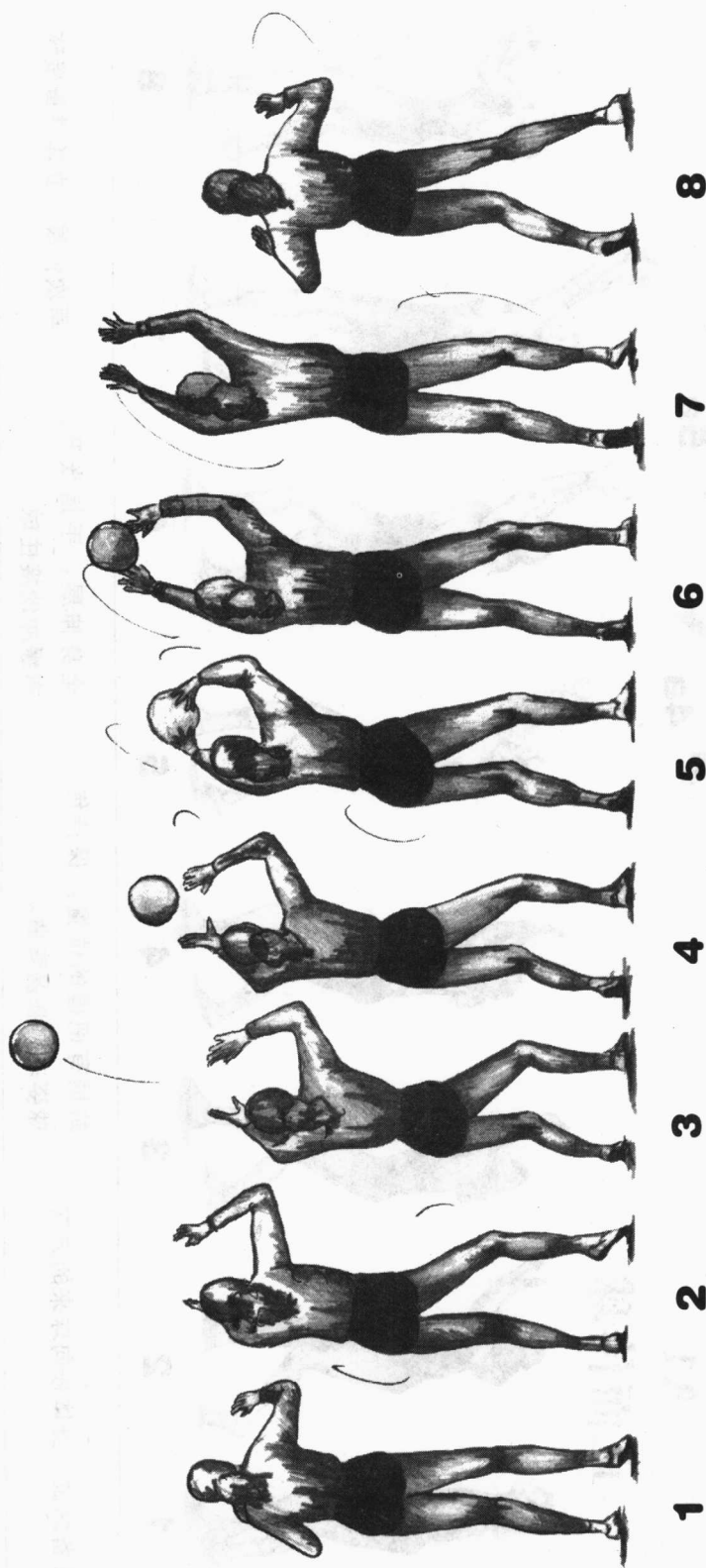
全身伸展。手指张开。有缓冲地接住球。

- 脚, 膝盖, 臀部以及手臂分别向前上方来球的方向伸展, 做到全身伸展 (4, 5)。
- 手指张开, 指关节向后微弯 (4, 5, 4a)。

再次伸展。立即准备接球。

- 大拇指指向视线的方向, 用十个手指的前两个指节触球 (5, 5a)。
- 在额前上方接球 (5)。
- 手臂和膝盖轻轻伸展 (6, 7)。
- 接球时指关节不要向前伸 (7)。
- 立即做好接球准备动作 (8)。

A2 正面传球



准备站位。身体移向来球方向。

站据有把握的位置。保持传球姿态。膝盖弯曲。

全身伸展。手指张开。

再次伸展。

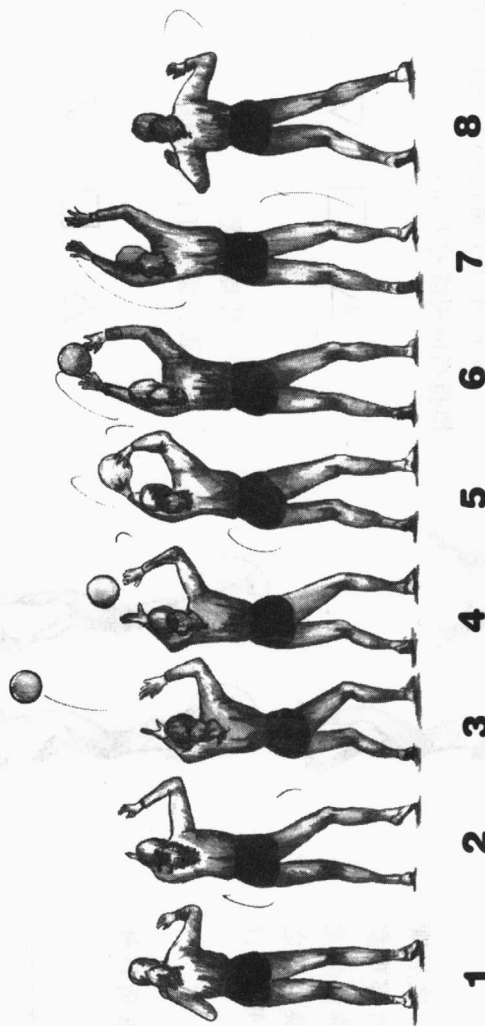
立即准备接球。

A3

正面传球

(检测)

传球对于初学者来说，是除垫球外最重要的一项接球技术动作。这项技术不容易掌握也不为人熟知，因为它既不来源于日常生活，也不来源于其他的体育形式。正确掌握传球是非常重要的，因为错误的传球动作会存在手指受伤的危险。因此要避免传接力量大的来球。



? 作业1

找出下列说法中错误的地方并更正。
伸展膝盖，髋部和手臂之后传球。

错误用语：_____。
正确用语：_____。

以下两种对传球的阐述哪个更好些？

- a) 你假设球从手指弹回去，就象是从木板上弹回去一样。
- b) 你假设手就像弹簧一样把球弹回去。

原因：_____。

? 作业2

从下列给出的词中选出所需的，补充到下列不完整的句子中。

选词：十，小网，眼睛，前两节，张开的，前上方

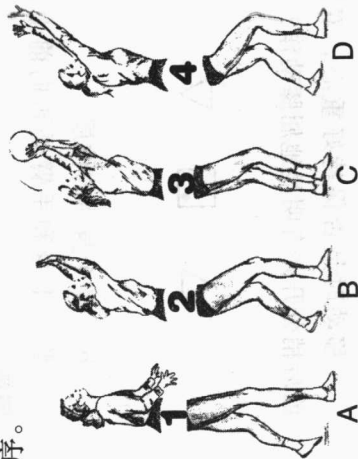
传球时用_____分开的手指和所有_____手指接球。

手指构成了一个_____，大拇指应该指向_____方向。

在额头的_____接球。
我应该通过_____手指注意到来球。

? 作业3

队员的上肢显示出接球的正确顺序。下肢是打乱了顺序的，你能把上下肢的动作准确地对上号吗？通过上图准确地找准顺序。



A4 正面传球

(校正)

? 练习

建议3人一组进行以下练习：

A和B做不间断地传球，C注意观察B的动作并更正其技术动作。紧接着B和C传球，A观察指正C的错误。最后由C和A传球，B指正A的错误。

对观察队员的提示：

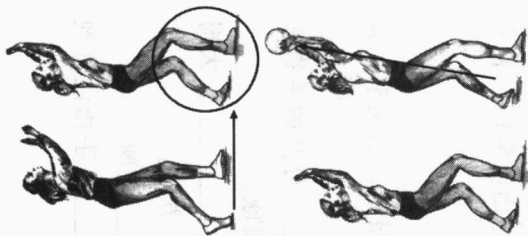
观察队员只需在注意到的问题前做个标记：

- △ 引起足够重视
- 引起注意
- ▽ 不明显

每个项目观察两到三次，之后观察下一个项目。把所有的项目都观察完后给你的同伴提一到两点你认为尤为重要提示或建议。在交换位置之前A和B应该再传几次球，以便B可以试着考虑所提的建议。

除了a) 到d) 的重点观察项目外你还找到其他的注意点了吗？

- a) 向来球方向移动移动时是否保持好重心，双腿前后稍稍分开并有明显地屈膝动作？

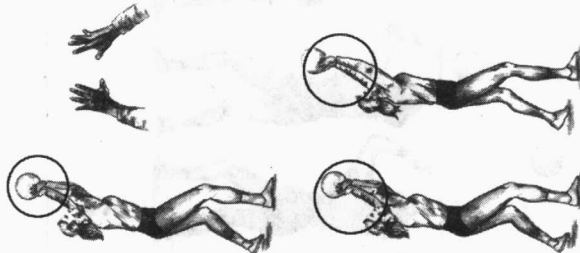


- △ □ ▽

- b) 整个身体的伸展腿，上身和手臂是否向前上方伸展？

- △ □ ▽

- c) 传球姿势是否分开手指成小网状并且大拇指指向视线的方向？



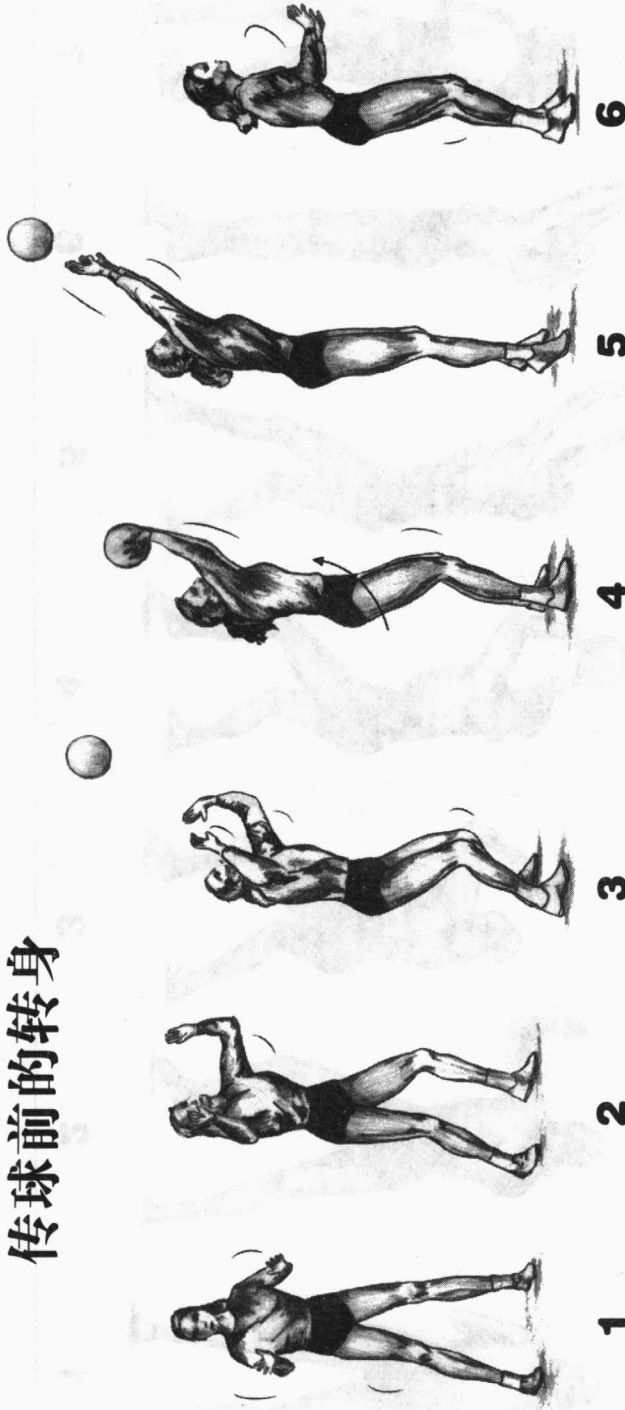
- △ □ ▽

- d) 传球位置是否在额头前上方传球？

- △ □ ▽

A5

传球前的转身

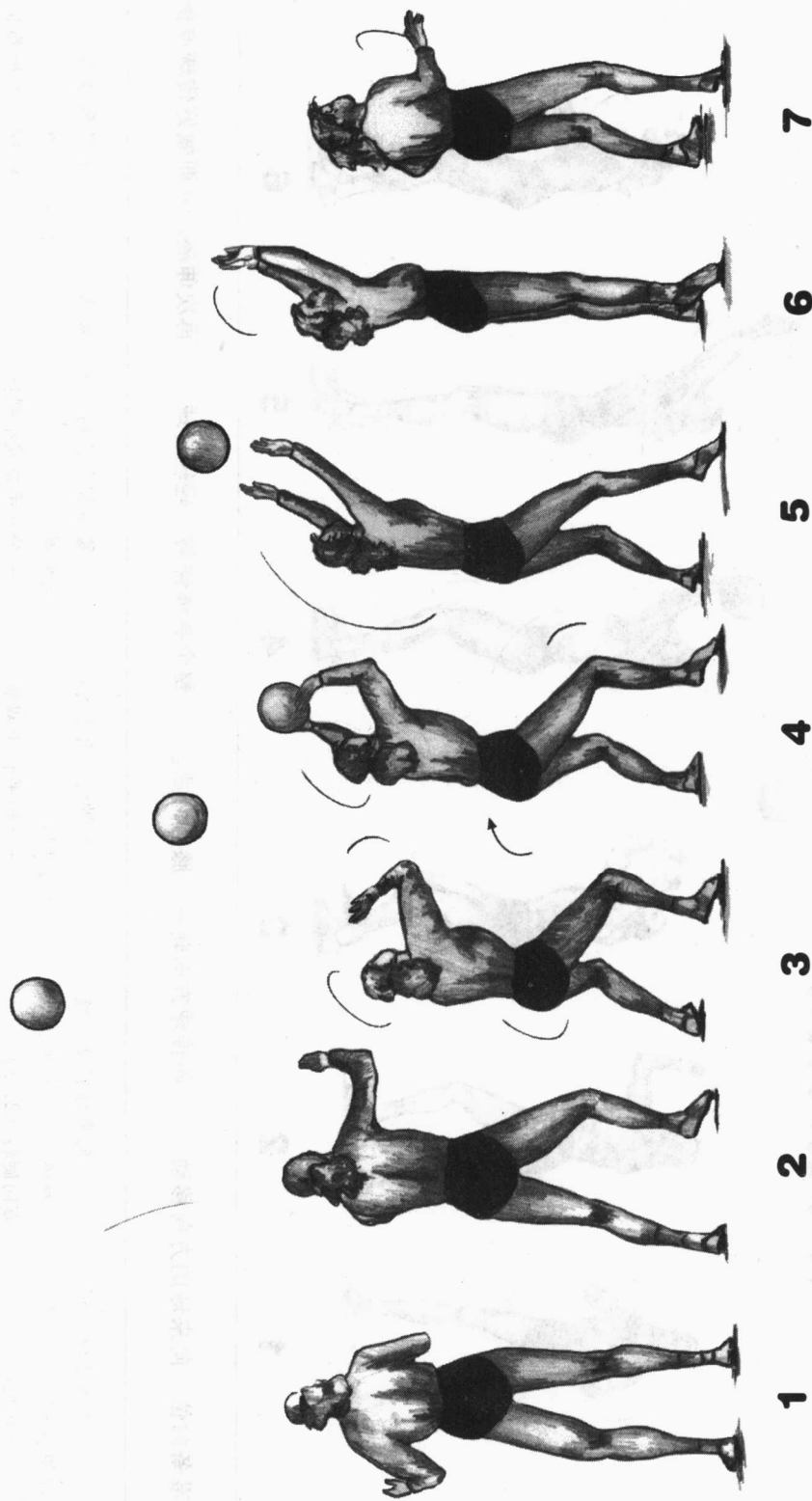


准备站位。向来球的方向移动。 向传球方向转身。膝盖弯曲。 整个身体伸展。轻轻传球。 再次伸展。 立即做好传球准备。

- 准备站位。正
- 向来球移动，整
- 面向向来球 (1)。
- 注视线球 (1)。
- 身体向一个新的传球
- 方向旋转 (2, 3)。
- 膝盖和手臂向前上方来球的
- 方向伸展 (3, 4)。
- 分开手指成小网状。
- 在额前上方轻轻传球 (4)。
- 手臂和膝盖再次
- 伸展 (4, 5)。
- 传球时大拇指向
- 前用力推出 (5)。
- 立即还原到接球
- 准备动作 (6)。

A6

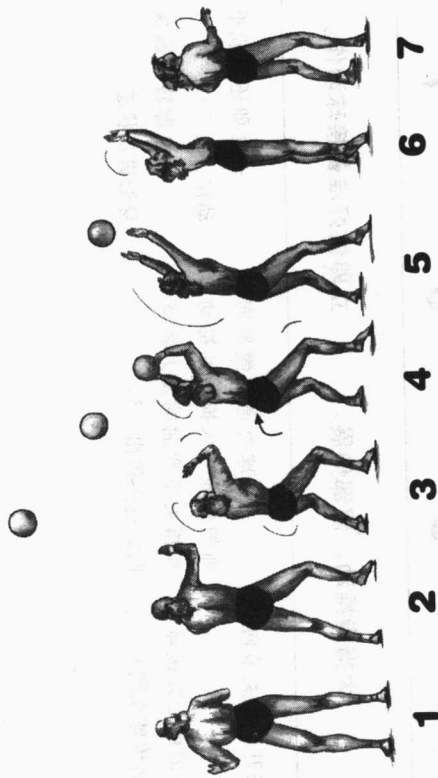
传球前的转身



准备站位。向来球的方向移动。 向传球方向转身。膝盖弯曲。 整个身体伸展。轻轻传球。 再次伸展。立即做好传球准备。

A7 传球前的转身

(检测)



? 作业 1

在右上方的一组图片中没有画出球网的位置。请选出你认为的球网所在方位。

- a) 处于起始位置的队员是背对着球网站立的。
- b) 她是面对着球网的。
- c) 两种都有可能。

原因：_____

? 作业 2

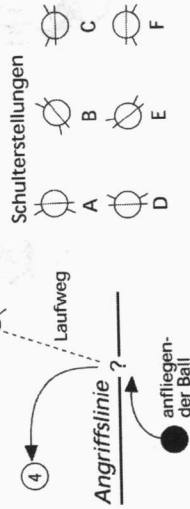
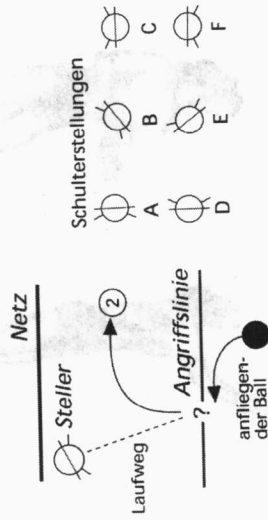
两种说法中哪种正确？

- a) 当我向球的方向伸展时，同时转身向传球方向。
- b) 我先转身向传球方向并伸展身体，然后再接球。

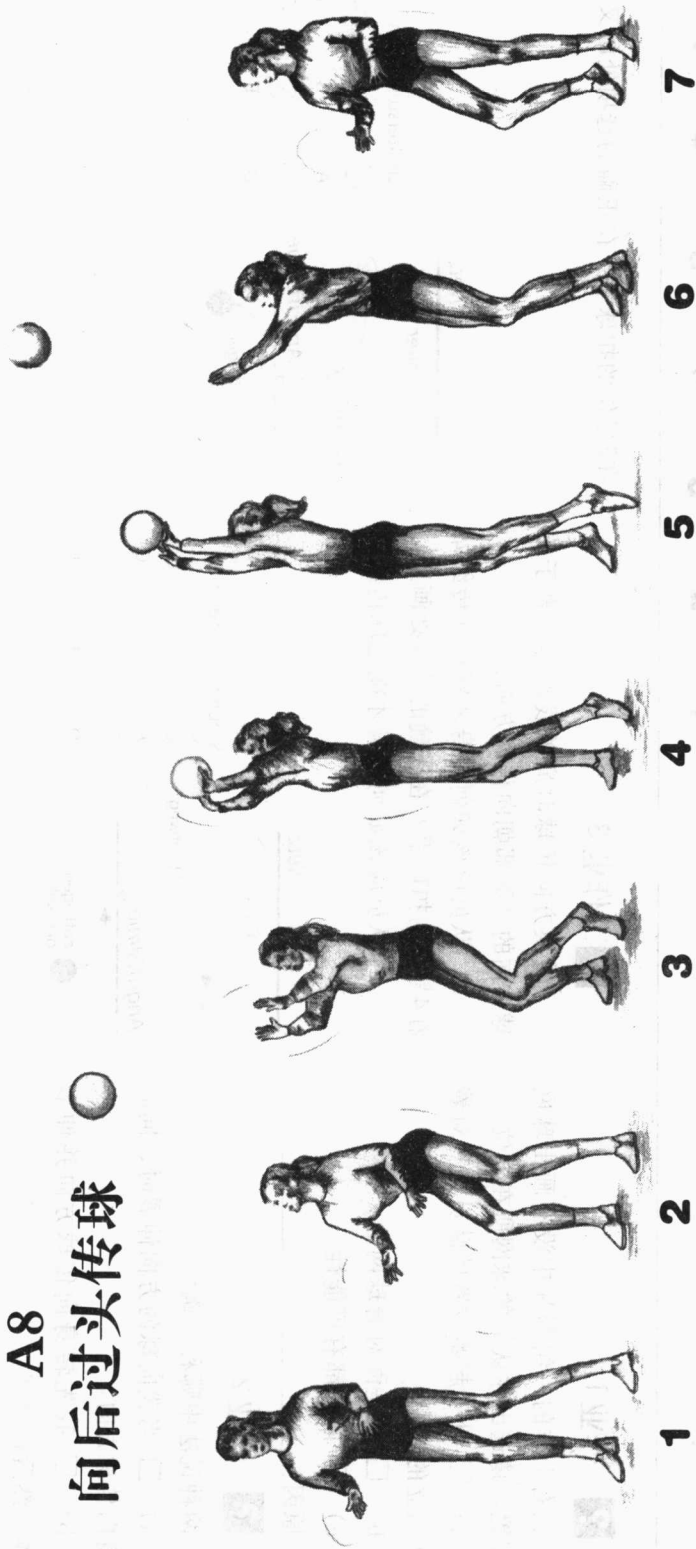
? 作业 3

转换方向传球时肩轴线总是垂直于传球方向的（胸部朝向传球方向）。

- 1. 队员应该如何转身才能把球传给站在2号位的扣球手？在正确的选项处画叉。
- 2. 队员应该如何转身才能把球传给站在4号位的扣球手？在正确的选项处画叉。



A8 向后过头传球



向来球方向移动。膝盖弯曲。
整个身体伸展。触球点在额头的上方。

大拇指推动。髋部伸展。

立即做好准备接球动作。

—预备站姿时要注意球(1)。

—肩轴线向垂直于接球的方向旋转(2, 3)。

—手臂向传球方向高举同时屈膝(3)。

—膝盖, 髋部和手臂向前上方来球方向伸展(全身伸展)(3, 4)。

—十指张开, 指关节向后微弯(4)。

—在额头的前上方接球(触球点和正面传球相同)。

—接球时通过髋部向前的伸展, 大拇指的推动和指关节弯曲的发力将球向后过头传出(5)。

—立即还原成准备动作(6, 7)。

—立即转身确保自身的进攻状态。