

# 排球技巧

陳彰堯譯

前田豐著

SPORTS  COURSE



## 序

當這一本「排球訓練技巧要訣」第一次問世的一九四六年春天，筆者曾經自負這是積二十餘星霜排球生活的結晶。但，事後再隔幾年歲月的折磨，筆者即發覺有許多內容必須要補充修訂。爲此，於一九五一年從事一次大幅的修改。可是，現在站在客觀立場詳讀本書，又發現很多地方須要改寫。這最大的原因當然是筆者戈淺學薄，故此頗感慚愧，但，另外一個主要的原因是運動，尤其是排球運動技巧的突飛猛進所致，還有一個原因，是日本排球運動選手人數的編制，由九人轉爲六人，這也是修改本書理由之一。

『最好老少咸宜的運動』，這是排球運動打出來一面魅人的幌子。在日本排球協會，也有一句『百萬人的排球運動』的口號。根據統計，現在日本已經擁有四百萬打排球的人口，數字有過而無不及。據此，即可證明這面幌子世無虛言。雖然如此，但，愛好排球，且立志有意爭奪所謂『聞名選手』，或一支排球勁旅者，依通俗態度從事訓練、即絲毫無成功可言。接受認真、嚴厲、緊張的訓練，並要有將不可能變爲可能的超人幹勁等始能達到目的。又，只靠優勁笨練。但，訓練方法不得要訣，仍然無補於事。爲此，適合選手，以及球隊合理，有效的訓練

方法，當然不能忽略。

在東京世運大會時，筆者曾經擔任排球實力加強部的部長，當時曾經向日本男子選手要求『在明朗氣氛之下從事科學的訓練』，另外，對女子選手即要求『要從事包括精神力量的艱難訓練』等，鼓勵選手，為即將來臨的國際性競技加強訓練。比賽結果，男子隊奪得銅牌，又女子隊却贏得一面金牌，可以說，為東京世運建立了不滅的成績。將來的排球運動，只有接受嚴厲，又有科學根據的訓練者始能在排球圈內稱霸，這事，可以說是毋庸置疑的。讀者諸位藉着本書，也許可以了解筆者關於這重要事項的弦外之音。

末後，對於提供照片，各項寶貴資料的選手諸公，暨關心本書的各界友好，前輩等各位，致最高謝忱！

前田豐誠

# 目錄

## 序 述 編

|           |   |
|-----------|---|
| 排球的起源     | 一 |
| 排球輸入日本的經過 | 三 |
| 日本排球與對外比賽 | 五 |

|           |    |
|-----------|----|
| 一、九人制     | 六  |
| 二、六人制     | 八  |
| 六人制排球比賽方法 | 一五 |

## 技 巧 編

|               |    |
|---------------|----|
| 傳球與接球         | 二一 |
| 一、普通傳球        | 二二 |
| 二、比較困難的翻倒傳球   | 二七 |
| 三、傳球須依併手低位傳球法 | 二八 |

|             |    |
|-------------|----|
| 四、困難的翻身接球技巧 | 四〇 |
| 五、漂亮的滑入傳球   | 四四 |
| 六、單手臂傳球技巧   | 四八 |
| 七、接、傳球的練習   | 五〇 |

|               |    |
|---------------|----|
| 八、守備技巧精進的秘訣   | 五七 |
| 每場比賽接球的平均次數   | 五九 |
| 備攻球           | 六二 |
| 一、六人制排球獨特的助攻手 | 六三 |
| 二、使用助攻手的好處    | 六五 |
| 三、助攻手應注意事項    | 六五 |
| 四、一·五守備方式     | 六九 |
| 五、頭頂備攻球       | 六九 |
| 六、偽瞞備攻球       | 七一 |
| 七、跳躍備攻球       | 七三 |
| 八、背後備攻球       | 七四 |
| 九、雙段備攻球       | 七六 |
| 十、平行備攻球       | 七八 |
| 傳遞備攻球的成功比率    | 八二 |
| 攻擊            | 八三 |

---

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、攻打攻擊球的必要條件    | 八四  |
| 二、固定位置跳躍力       | 八五  |
| 三、有多高的身高才能攻打攻擊球 | 八七  |
| 四、跳躍力增進法        | 九〇  |
| 五、攻擊成功的關鍵       | 九一  |
| 六、起跳動作節奏的研究     | 九一  |
| 七、攻打時宜的研究       | 九二  |
| 八、攻打攻擊球握手技巧     | 九三  |
| 九、攻擊球落球的狙擊點     | 九七  |
| 一〇、軟攻球          | 一〇一 |
| 一一、彈回戰術         | 一〇四 |
| 一二、彈回戰術技巧要訣     | 一〇六 |
| 一三、彈回戰術防禦法      | 一〇七 |
| 一四、就地（跳躍）猛攻戰術   | 一〇八 |
| 一五、時宜的變化        | 一〇九 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一六、高度的變化        | 一一一 |
| 一七、深度的變化        | 一二二 |
| 一八、輕快的快攻技巧      | 一一五 |
| 一九、重要的中壘手攻擊     | 一一六 |
| 二〇、巧妙的均衡壓殺技巧    | 一一六 |
| 二一、二段攻擊         | 一一七 |
| 二二、易地攻擊技巧       | 一一八 |
| 二三、從高位置的攻擊技巧    | 一二〇 |
| 二四、遠離球網備攻球的攻擊技巧 | 一二六 |
| 二五、死擋球戰術        | 一二九 |
| 攻擊球成功率          | 一三六 |
| 擋球              | 一四三 |
| 一、擋球技巧          | 一四四 |
| 二、擋球戰略編排法       | 一四九 |
| 三、擋球與犯規         | 一五一 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 四、規則修訂後變為較有利的擋球技巧 | 一五八 |
| 五、擋球技巧上進關鍵在應作多次比賽 | 一六二 |
| 六、新規則修訂後的成功率      | 一六七 |
| 七、東歐與日本對新規則解釋的出入  | 一六八 |
| 發球                | 一七七 |
| 一、六人制排球發球的特徵      | 一七七 |
| 二、發球是日本球隊的拿手戲     | 一七九 |
| 三、蘇俄對變化球發球技巧的評論   | 一八二 |
| 四、變化球發球已經於一九五〇年誕生 | 一八四 |
| 五、笨重的順滾球發球技巧      | 一八六 |
| 六、適合身材高大、肩膀健強選手   |     |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 攻打的浮蕩球發球技巧           | 一九〇 |
| 七、變化球的發球爲什麼較佳        | 一九六 |
| 八、發球技巧訓練法            | 二〇一 |
| 九、在國際性比賽中日本選手發球成績的統計 | 二〇三 |

## 綜合編

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 排球教練應有的抱負            | 二一九 |
| 一、大松教練是創造鍛鍊氣氛的專家     | 二一九 |
| 二、務須鼓勵選手不必顧忌較大年齡繼續奮鬥 | 二二三 |
| 三、要有克服不可能爲可能的精神和毅力   | 二二五 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一〇、爲什麼女子選手的發球比較容易得分 | 二〇七 |
| 一一、俄國女子選手發球的路綫      | 二〇七 |
| 比賽一局的發球數            | 二一二 |
| 發球得分的目標             | 二一三 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 四、透過排球運動從事人品教育的信念       | 二二六 |
| 五、教練要與選手生活在一起           | 二二八 |
| 六、如屬必要訓練方法即使每天亦要更換      | 二二九 |
| 七、要抓住各個選手的專長，並要擬定目標從事訓練 | 二三二 |

八、教練須要於失敗時具備識破失

敗真正原因的慧眼爲要……………二三四

九、優秀選手不一定會成爲優秀教

練……………二三五

排球選手須知……………二三八

一、選手須知積健爲強的精神……………二三八

二、勿忘在球場外也有練習的機會二四〇

三、選手要盡量閃避輕鬆的訓練並

要自動尋找辛苦的訓練方法……………二四〇

四、要反覆練習排球動作至成爲習

慣爲止……………二四一

五、練得疲倦不能動彈時技巧才會

進步……………二四二

六、爲明天的訓練天天要檢討得失二四三

七、要成爲容易挨罵的選手……………二四五

八、排球是團體競技——個人爲大家

又大家爲個人的運動……………二四五

發球的迎球問題……………二四七

一、普通迎球與發球的迎球顯然不

同……………二四七

二、應該控制發球的迎球失敗率在

五%以下……………二四九

三、發球的迎球技巧成敗靠心理要

素者較多……………二五二

四、最理想發球的迎球姿勢……………二五三

巧妙的搭配動作……………二五五



## 序述編

### ◆ 排球的起源 ◆

排球是一八九五年美國麻薩諸塞州聖喬樹市 (Holyoke) 基督教青年會 (Y. M. C. A.) 體育部長偉廉·茂甘 (William G. Morgan) 氏所創設。

排球的起源

當時的基督教青年會，以事業的一環爲目的，傾注全力獎勵運動，尤其痛切感覺須要有適合社會一般人士競技所需要的運動，這些需要終于誘致排球運動的誕生。

比這次前早四年的一八九一年，籃球運動雖然業已問世，但對於中年、婦女等，籃球這運動因動作過激，因而難以接受，另一方面，網球亦因參加比賽的人數有限，故此仍然不適合大眾的要求。

據說排球創造人偉廉·茂甘，是由網球競技獲得啓示而加以改進，並用人體的手掌代球拍，規則既簡單，又普通的運動——排球。結果他所創造的運動是使用手指，手掌，彈球或擊球的運動。

當時，球網的高度是六英尺六英寸（六約二公尺），這是根據當時的記錄。所使用的球，初期是使用籃球內胎，但大家都知道，這內胎又輕，又柔，爲此不能彈或擊至預定的目標。爲這些缺點，後來又改用籃球，但籃球又有體積大，過重，又容易損傷手腕或截傷手指等的毛病。所以創設人後來委託製球專家斯巴爾丁兄弟公司製造像現在排球所使用的球。

到底這些的運動於初期用什麼名稱呢？這點却無可靠資料，但根據面肯（F. G. Menke）所著作的運動百科辭典記載「原名稱爲美濃內度（Minonette），是越過球網的兩隊以勃勒（網球用語）擊球的運動，所以後來由於春野市哈爾斯賜度博士的主張而改稱爲勃勒（Volleyball）」。這麼一段記述。

下面這段話雖然與本題稍微脫節，但在中國、香港、日本等即稱呼這勃勒球爲「排球」。在日本有很多人誤認這「排球」的「排」字爲「排除球的運動」，即藉著這「排」字的意思，作「排斥」，「排除」等解釋，但依照中文的解釋，是指「配列」，「排列」，「排置人員」等的意思而稱爲「排球」。因此在排球運動時依照中文的慣例稱前面前衛選手爲「第一排」，「中衛選手」爲「第二排」，後衛選手爲「第三排」，這稱呼真是意義深長的稱呼法。

這新玩意兒的第一次公開賽是於一八九六年，在春野市大學招開的體育指導者會議的席上舉行。雖說這示範競技在體育指導者集合的場所舉行，但出場表演的人士，A隊領隊是聖樞樹

市，的長窟蘭，B隊領隊是該市消防署長約翰·林智等社會名士參加。由於市長、或消防署長等均為年齡較大的社會中堅人物，藉這點可以揣測創設人創設此項運動，擁有供給龐大年齡層娛樂運動的用意暨對未來的盼望。

### ◆ 排球輸入日本的經過 ◆

據說介紹排球運動至日本的人士勃拉溫 (W. B. Brown)，此說較有力。一九一三年，在東京中華青年會的席上，首次由勃拉溫介紹此項運動競技。又據聞，那次的介紹有一項趣聞，是採用十六名選手為球隊的制度。排球運動在美國誕生後十八年始輸入日本，為什麼變成十六名選手的制度呢？

這當然有理由。菲律賓的排球歷史比日本較久。一九一〇年馬尼拉市體育部長E. S. 勃拉溫介紹排球至馬尼拉，這位勃拉溫先生主張：「排球運動越多選手參加競技越有意義」為由私自增加選手人數，並將這運動介紹至菲律賓。排球輸入菲律賓三年後的一九一三年，在馬尼拉市慶祝會同時舉行第一屆極東運動大會排球並成為正式比賽項目之一，但，這位勃拉溫先生的意見却被大家尊重，比賽即依十六名選手的制度舉行。這項比賽除選手人數與原來的排球不同

以外，其餘，發球得分制（Side out 註：無發球權的球隊如果攻敗發球隊亦不能得分，只得發球權的制度），二十一分滿分制等，均與原始排球規則相同。所以繼承這位勃拉溫先生這「多數選手主義」的另外一位勃拉溫先生將「十六名選手的排球」介紹給日本人是理所當然的事。

另外有一種說法是，一九〇八年春天美國春野市大學第一屆畢業生之中，有一位日本的留學生大森兵藏。當他畢業該校返回日本之後，就任東京基督教青年會（Y、M、C、A）的體育主任，並介紹這項新競技，所以在日本首次舉行排球運動是一九〇八年，此說也許比較正確。

在排球起源地的美國舉行全美排球選手權比賽大會，是一九四二年，在這次前排球只不過是一項娛樂性運動而已。但在菲律賓却早在一九一三年，依國際性運動比賽的項目而登場（極東運動大會項目之一）。排球一旦以國際性運動比賽的項目登場，這擁有頗多娛樂成分的排球運動當然不能不服從比賽規則了。所以，環境迫使極東大會參加國的中國、日本、菲律賓等國不得不從事排球運動規則的改革與變更。

一九二一年第五屆大會時選手人數減為十二人制，又一九二七年第八屆大會時，日本的提經大會接受，人數再減為九人制。雖然這選手九人制的決定是由於日本動議所作，但早在二

年前第二屆明治神宮體育大會時，却已依九人制的特別規則舉行比賽。

經過如此，於一九二七年，在中國、菲律賓、日本等地已完成接近完整九人制排球的規則。

發球得分制 (Side out) 的廢止，也是起自日本的動議。於日本早在第五屆明治神宮體育大會時業已廢止發球得分制。翌一九三〇年在東京召集菲律賓、中國等國的代表召開極東排球委員會，經討論修改原案結果產生廢止發球得分制為骨格的修改案，並決定自一九三四年第十屆極東大會時起採用。至此在遠東地區業已完成整九人制排球的體制。

### ◆ 日本排球與對外比賽 ◆

#### 一、九人制

觀看戰前日本的國際排球比賽，在前半的成長期僅參加過極東大會而已，至一九三四年第十屆極東大會止，日本是屢戰屢敗的成績，以後，由於國際情勢的驟變，至未能與中國、菲律賓等先進國交手直至終戰，因此並無輝煌的國際活動。

僅在一九三五年（昭和十年）中，日友誼大會時勝中國，又於一九三九年，日、中、友誼

## 編 述 序

競技會時優勝，又於一九四〇年的東亞競技大會時優勝，再於一九四二年（昭和十七年），第二屆大會再度獲得優勝，可是有一點感覺遺憾的，雖然是連戰連勝的成績，但對手始終是中國一個國家而已。

至戰後，日本曾經傾注不少心血培養排球選手，尤其是戰前，在國際比賽嘗到連敗經驗選手們一致的願望是想再度與排球先進國的中國、菲律賓等交手，除藉以磨練技術的上進以外，想找機會雪恥。

這願望終於在一九五三年（昭和二十八年），由於香港球隊的邀請而獲得第一次交手的機會。結果日本排球隊雖然成績是八勝十敗，但日本國內實力較強的球隊以實力勝過香港隊。

再於翌年的一九五四年（昭和二十九年）日本曾經組織戰後首次全日本排球的一支勁旅，遠征香港，這次是以七勝一敗的成績，從容地發揮日本球隊的潛力，使國外排球界人士對日本排球運動的實力不得不重新估價。翌一九五五年（昭和三十年）在東京舉行亞洲選手權大會，日本隊連破中國、韓國等球隊而完全優勝。一九五六年（昭和三十一年），日本的大學隊冠軍是明大（明治大學）隊，曾遠征香港，又獲得四勝三敗的成績，同年對前來日本挑戰的自由中國排球隊，男子組以八勝四敗，女子組即以十二連勝的成績獲勝。又於一九五七年（昭和三十一年），都市對抗比賽的冠軍八幡製鐵隊，曾經遠征香港，亦獲得七戰連勝的優異成績。也許

## 日本排球與對外比賽

，是這些戰績帶來的成果亦說不定，一九五八年（昭和三十三年）在東京舉行的第三屆亞洲大會之時，排球運動竟躍上正式的比賽新項目，有自由中國、韓國、香港、菲律賓、日本等五個國家參加比賽，結果日本隊以全勝成績獲得冠軍，成為九人制排球比賽的魁首而名震國內、外。

一九五九年（昭和三十四年），都市對抗賽亞軍女子隊的中村摩隊，曾經單獨遠征自由中國的台灣，在中、韓、日三國友誼比賽中，以平均七分之差，獲得全勝。

一九六二年（昭和三十七年）第四屆亞洲大會在印尼的雅加達舉行。此次的比賽設有男、女各組的比賽。

男子組參加比賽的國家，是韓國、菲律賓、印尼、馬來亞、新嘉坡、香港、日本等七個國家，女子隊是——韓國、印尼、菲律賓、日本等四個國家。比賽結果日本隊不分男、女，均獲得冠軍。

據前所述，現在日本的排球隊在九人制的比賽中，不但在亞洲稱霸，而且的確擁有不少魁首的風格與實力。

## 二、六 人 制 排 球

一九五一年，日本在很早以前曾經申請參加國際排球聯盟（I V A）於當年日本終于獲參加。I V A 是擁有五十一國加盟國的國際統一機構，但，其公式的比賽規則是六人制方式。雖然在遠東舉行的九人制與六人制之間，在規則上有出入，但為排球運動的國際間交流，這並非好現象。因此，日本曾經將九人制競技的長處宣揚使 I V A 加盟國認識，藉以樹立九人制，六人制合而為一的崇高理想，因而參加 I V A。

接近這崇高的目的是一九五四年，由於日本提倡的亞洲排球聯盟的設立與一九五五年，第一屆亞洲排球選手權大會的召開。日本隊在這值得紀念的第一屆大會，九人制雖勝，但六人制的比賽却輸給印尼，而且是一次的慘敗。由於九人制比賽獲勝的喜悅頗濃，因此六人制慘敗帶給日本排球界人士的打擊亦非常大。所以，在這段時期針對六人制排球曾經掀起積極的對策與激烈的討論。

在此，早大（早稻田大學）曾經於一九五三年（昭和二十八年）以單獨球隊赴美，參加全美學生選手權大會，成績，是九勝十四敗一和。因日本排球隊的實力如此，所以日本排球界人士即渴望想與世界一流的球隊交鋒，但這機會却很早來臨。

這機會是，第三屆世界青年友好大會在莫斯科召開。六人制排球世界各隊的成績順位是，



## 日本排球與對外比賽

在一九五六年世界選手權大會時第一名捷克，第二名蘇俄，第三名羅馬尼亞，第四名波蘭，第五名是保加利亞，均由東歐各國佔了首位，連一九五三年早大赴美當時，比早大隊更優勢的美國隊竟排在第六名。因有這些實力高強會經佔了優勢的勁隊參加逐鹿，所以日本即自九人制排球選手中挑出最優秀選手，並派遣前甲團長以下十四名選手參加比賽，交鋒的結果，在十六個參加國之中，日本隊得了第八名，以初次參加世界性比賽而言，這成績似乎尚能交差。

在這次大會比賽的結果，從前名排第二名的蘇俄隊竟取代捷克隊而躍上第一名。當蘇俄、捷克、羅馬尼亞、波蘭等國的猛將，在此賽進行中所表現的技巧，即與九人制的技巧，在本質上並無差異，畢竟九人制排球所具備的理想與六人制是同一性質的競技。過去有些排球界權威人士認為六人制與九人制具有同工異曲的特性，這想法總與交鋒不得改變，而且對於六人制排球的評價亦相高改觀。

這點在一九五八年的亞洲大會時獲得證實，日本隊除打垮六人制先進國的印度、伊朗等猛將以外又戰勝菲律賓、香港等，與九人制排球一樣獲得光榮的冠軍。但以霸權世界的日本隊而言，當然不以此為足而力求上進。

一九六〇年在里約熱內盧舉行的世界選手權大會時女子組日本隊獲得第二名，男子隊獲得第八名。