



体育爱好者丛书

排球

VOLLEYBALL

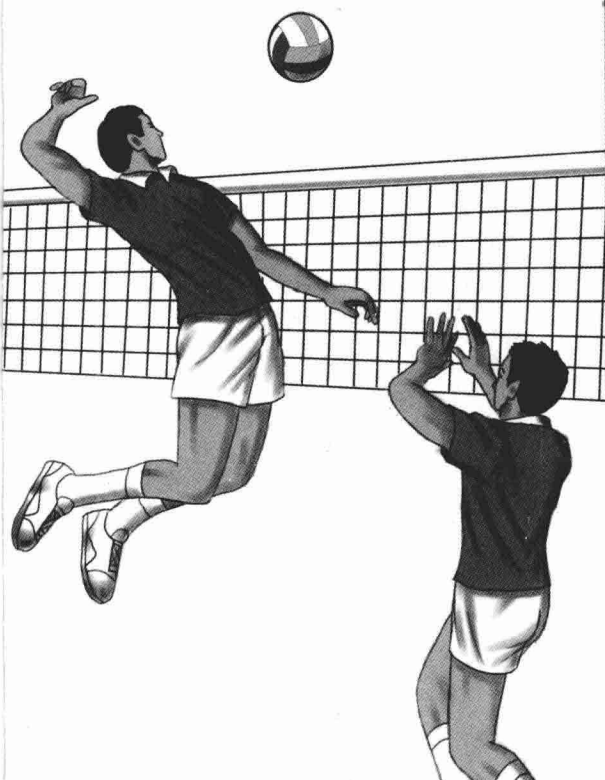
吴国正 董雪芬 编著

北京体育大学出版社



体育爱好者丛书

吴国正 董雪芬 编著



排球

VOLLEYBALL

北京体育大学出版社

策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎
制 作：麻二图书工作室
绘 图：麻二图书工作室

图书在版编目（CIP）数据
排球 / 吴国正，董雪芬编著. —北京：
北京体育大学出版社，2009.10
（体育爱好者丛书）
ISBN 978-7-5644-0277-8

I. 排... II. ①吴...②董... III. 排球运动—基本
知识 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 178719 号

排球

吴国正 董雪芬 编著

北京体育大学出版社出版发行
（北京海淀区信息路 48 号 邮编：100084）
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：787 × 960 毫米 1/16
印张：9 插页：12
定价：22.00 元
2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数：4000 册
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

排球运动在我国的大、中、小学中开展较为广泛，由于排球运动对场地要求较低（土场或硬地均可），又是隔网项目，减少了冲撞受伤的概率，更加适合身体发育期的青少年进行比赛或训练。

人的一生总是离不开学校教育阶段的，在“德智体”全面发展的要求下，如果学生能够选择参加排球运动，至少有这样几个好处：第一，培养年轻人的敢于拼搏，勇于取胜的精神；第二，克服唯我独尊，培养团队协作精神；第三，有效地提高身体的弹跳力、灵敏性、爆发力和柔韧性；第四，通过战术配合和临场的应变，发展敏捷的思维能力。而对于中老年人来讲，通过参加软式排球运动，可以增进人与人之间的关系，促进友谊，锻炼身体。

排球作为三大球之一，是唯一不依靠个人英雄主义而取胜的项目，试想无论你扣球有多好，如果没有队友准确地一传和二传手组织的战术进攻，纵然你徒有一身“武功”，也只能望球兴叹。所以，排球是真正意义上的集体项目，一个成功的球队，必然是一个团结的集体，它不需要也不可能出现篮球中那种一人单打独斗或百步穿杨3分远投的场面；或像足球赛中马拉多纳仅凭一人连过数人的防守直接得分的经典战例。而这正是排球的魅力所在。

因此，可以这么说：“一个擅长排球运动的人，无论在任何岗位上工作，一定是一个富有协作精神的人。”这就是参加排球运动塑造的人格魅力。

在这本书中，我们只想从排球最基本的内容开始，将大家引进门来，不怕你只是一位爱好者或自嘲只是一只“菜鸟”，只要你有心学习，用心去练，就一定有出人头地的那天，你会成为班上令人羡慕的“大力扣手”或“灵魂二传”。但是，请记住，无论有多么风光，你都只是那个集体中的一员，离开大家的协作，你将一事无成。所以，在此再加上一句忠告：“要想打好球，必先做好人！”

希望每位朋友都能在学球的过程中，获得更多乐趣，并从打球中领悟更多的东西，不仅能打好球，更拥有精神上的高境界。



第一章 排球运动概述 1

第一节 概述运动的起源与发展
传播 1

一、排球运动的起源 1

二、排球运动 1

第二节 世界排球运动发展现状
..... 2一、世界排球运动发展的三个
阶段 2

二、排球技战术发展的规律 4

第二章 排球基本技术 6

第一节 发球技术 6

一、低手发球 6

二、勾手大力发球 10

三、勾手飘球 12

四、上手发球 15

五、跳发球 17

六、发球练习 20

第二节 传球技术 25

一、上手传球 25

二、垫球技术 42

三、其它传球 50

第三节 扣 球 53

一、扣球技术 53

二、不同的扣球方法 59

三、扣球练习 69

第四节 接球技术 73

一、接发球 73

二、接扣球 75

三、接触网球 82

第五节 拦网技术 85

一、拦网技术要领 85

二、拦网技术运用 87

三、拦网练习及错误纠正 92

第三章 排球战术 95

第一节 个人战术 95

一、发球个人战术 95

二、一传个人战术 96

三、扣球个人战术 97

四、二传个人战术 97

五、防守个人战术 98

第二节 集体进攻战术 99

一、进攻队形 99

二、进攻方法 103



目录

第三节 集体防守战术 106

一、接发球战术 106

二、防扣球队形 107

第四章 排球竞赛规则 110

第一节 场地与器材 110

一、比赛场地 110

二、球网和网柱 112

三、球 112

第二节 竞赛规则及裁判方法 .. 113

一、胜一方，胜一局和胜一场

..... 113

二、关于“自由防守队员”的规定 113

三、发球犯规 113

四、位置错误 115

五、击球时的犯规 115

六、在球网附近的犯规 115

七、拦网犯规 116

八、进攻性击球犯规 116

九、裁判员手势 116

十、司线员旗示 124

第五章 沙滩排球 126

第一节 沙滩排球发展概况 .. 126

第二节 沙滩排球简介 127

一、沙滩排球竞赛规则 127

第三节 沙滩排球的技战术 .. 131

一、自然因素影响沙滩排球技术 131

二、沙滩排球技战术特点 131

第六章 软式排球 135

第一节 软式排球简介 135

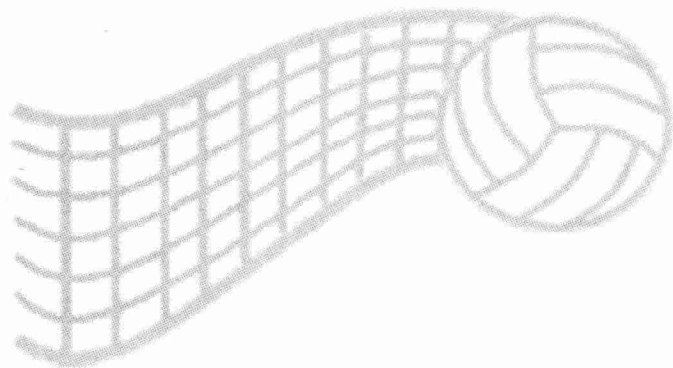
第二节 软式排球比赛规则 .. 136

第三节 软式排球与硬式排球的技术差别 138

一、软式排球的特点 138

二、软式排球与硬式排球的技术差别 138

附：排球技术动作彩色图解 ... 139



第一章 排球运动概述

第一节 概述运动的起源与发展传播

一、排球运动的起源

排球运动是由美国马萨诸塞州霍利沃克城的威廉·摩根创编的。摩根当时是该城基督教的青年干事，他在辅导青年人的各项体育锻炼中，发现当时已流行起来的篮球运动虽然很受人们的欢迎，但对年纪较大些的人来讲则过于剧烈，因此，莫根想创编一种较为和缓、运动量较小些的项目来满足更多人的需要。

于是莫根在青年会体育馆中将球网架在6英尺6英寸的高度上（1.98米），然后让人们隔网用篮球胆来回拍打，后嫌球胆太轻又改用篮球，而篮球又太重，最后才发展制作了外表皮质的，内装橡皮球胆的排球，其圆圈为25~27英寸（63.5~68.5厘米），重量为9~12盎司（255克~340克）。

1896年，美国开始有了排球比赛，最初的比赛是没有人数规定的，双方相等即可，基本属于休闲与娱乐的项目。

二、排球运动

1900年，排球运动首先传入加拿大，1905年传入古巴，1912年传入乌拉圭，1914年传入墨西哥。





排球传入亚洲的时间也较早,1900年前后传入印度、中国、日本和菲律宾等国。但与美欧的开展稍有不同,亚洲经历了16人制、12人制、9人制和6人制的演变过程。

1917年排球随第一次世界大战传入欧洲,最早出现在法国,以后传到前苏联、捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。



第二节 世界排球运动发展现状

一、世界排球运动发展的三个阶段

(一) 休闲娱乐排球

就像排球的诞生初衷,这项运动原来就是为了人们休闲与娱乐的。人们隔网拍打,传球击球,以球不落地为乐趣,有时几人十几人围成一圈,亦可传击拍打,是名副其实的娱乐项目。继而,人们又将排球的场地从操场、草坪扩大到了海滨沙滩。

在排球运动的萌发期,人们并没有规定3次必须将球击过网,而是可以随意击打,并且出现了近网处跳起

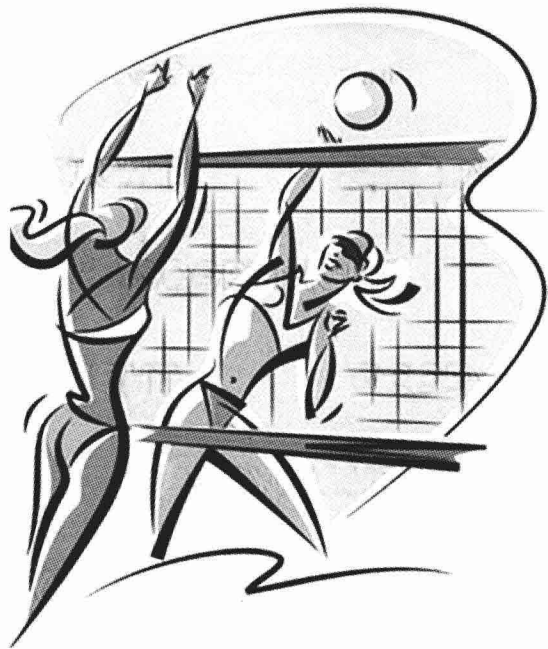
击球过网的技术,这也成为了后来扣球的雏形,使排球运动产生了技术的飞跃,并且使拦网技术应运而生,真正使其从娱乐性转向了竞技性。

1921~1938年间,排球规则为了适应技术的发展,进行了修改和完善,明确了技术动作为发球、传球、扣球和拦网。

1936年第11届柏林奥林匹克运动会期间,成立了第一个国际排球组织——排球技术委员会。

(二) 竞技排球

1946年8月26日,法国、捷克斯洛伐克、波兰等国排球代表在布拉



格开会，倡议成立国际排球联合会。1947年4月，国际排联在巴黎召开成立大会，指定其总部设在巴黎，并正式出版了国际排球竞赛规则，同时决定1949年在布拉格举行世界男排锦标赛。

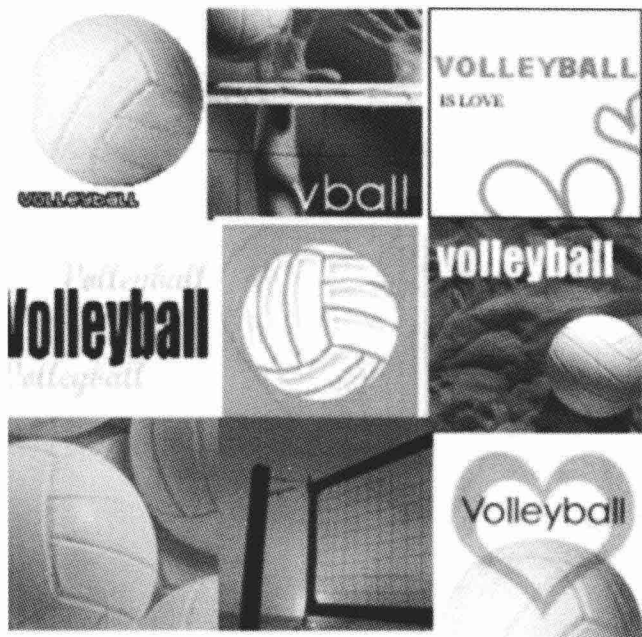
自此，排球运动正式从娱乐性质变为了竞技性质。

1957年奥委会批准排球为正式比赛项目。1946年男、女排进入第18届东京奥运会。此外，还有排球世界锦标赛和世界杯赛。

20世纪50年代，排球水平较高的是前苏联为首的东欧国家，除前苏联外，捷克斯洛伐克和民主德国也都

具有较高的水平。

到了20世纪60年代，日本著名的教练大松博文率领日本女排在1964年的东京奥运会上一举夺魁，打破了前苏联女排称霸排坛的局面。70年代末，世界排坛出现了群雄相争的局面，各种打法并存。男排仍以苏、捷、日、波、民主德国为强，并均取得过大赛冠军。在这些流派中，前苏联是以“力量”和“两次球”见长；捷克斯洛伐克则以“技巧”突出；民主德国依靠高大队员的“超手扣球”称霸；日本创造了短平快，时间差打法，号称速度派；波兰队员是以攻球全面，战术变化



多出人头地。

（三）现代排球

20 世纪 80 年代进入了一个崭新的阶段，先是 80 年代初开始的中国女排五连冠的奇迹诞生，同时又有了美国男排的四连霸的辉煌。这个阶段，世界排球已经确立了全攻全守的整体排球技战术打法，所谓全攻就是以攻为主导，以攻贯穿比赛全过程，发球是进攻的开始，拦网是进攻的超前，防守是进攻的基础，进攻已从单纯的网上变为立体化的前后排全方位的多点形式，其特点是：主、副攻的分工界限被打破，都能主攻、快攻，前排快攻与后排进攻融为一体，形成复合立体进攻。

在全守上，加强了防守技术的全面性，随着规则的改进，原先只能用手臂击球的限制，放宽了手、脚、身体各部位，使防守成功率大为提高。同时，引入了自由人。众所周知，没有防守就没有进攻，只有成功的起球，才谈得上组织反击。

与此同时，排球推向社会，全面职业化的改革也展开了，首先是意大利排球推行的俱乐部制度，使其水平大大提升，仅 1988 年后就获得过 8 次

大赛冠军。此外，法国、德国、比利时、荷兰、日本、俄罗斯、美国及拉美的一些国家也都逐步职业化。我国排球职业化开始于 1996 年，当时推出了排球职业联赛，初创时只有 8 支球队，发展到现在得男女各 16 支球队。

正是现代排球技战术的高水平的发展，奠定了其走向社会化、商业化、职业化的基础。

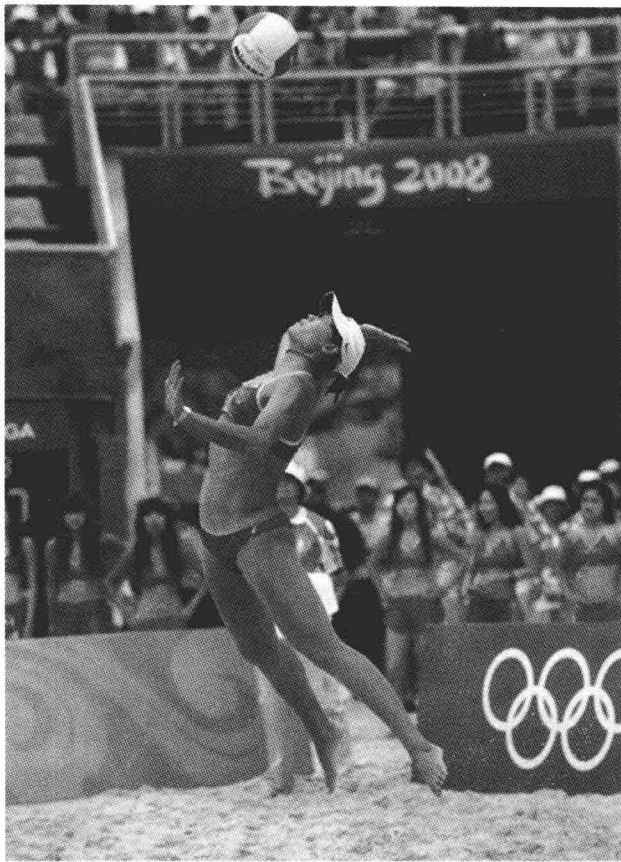
二、排球技战术发展的规律

排球作为一项隔网运动，双方都千方百计地希望使球落在对方场地而得分，因此就不断加强进攻的威力和

变化进攻的方式。反之,另一方想方设法要将对方击打过来的球救起后,再组织有效的反攻,使球能落在对方场内,正是这一攻一防的矛盾对抗,构成了比赛的基本内容和形式。

纵观排球运动发展的历史,从上世纪二三十年代产生了扣球,伴生了拦网,拦网又促使扣球向变线扣球、打手出界、打吊结合变化,这种变化又加强了拦网保护的防守战术。60年代日本人发明了勾手飘球,导致前臂垫球技术的发展,提高了一传到位率,这又对接发球进攻战术创造了条件,使跑动换位、交叉掩护等快攻得以完成,而逼迫拦网技术出现重叠、换位二次起跳等战术,拦网成功率的提高又推动了后排进攻战术和应用。

另外,战术的发展也显现出由简单到复杂、由单一到复合的特点,形



成了上世纪50年代的“点”(一点攻,两点攻),70年代的“面”(集中与拉开,高点与低点,交叉与错位,时间差等,球网垂直平面的变化)。



第二章 排球基本技术

第一节 发球技术

一、低手发球

低手发球可以说是最简单的技术，一般用于女子初学者或规定发球形式的业余比赛（如软式排球赛）（图1）。



图1-1

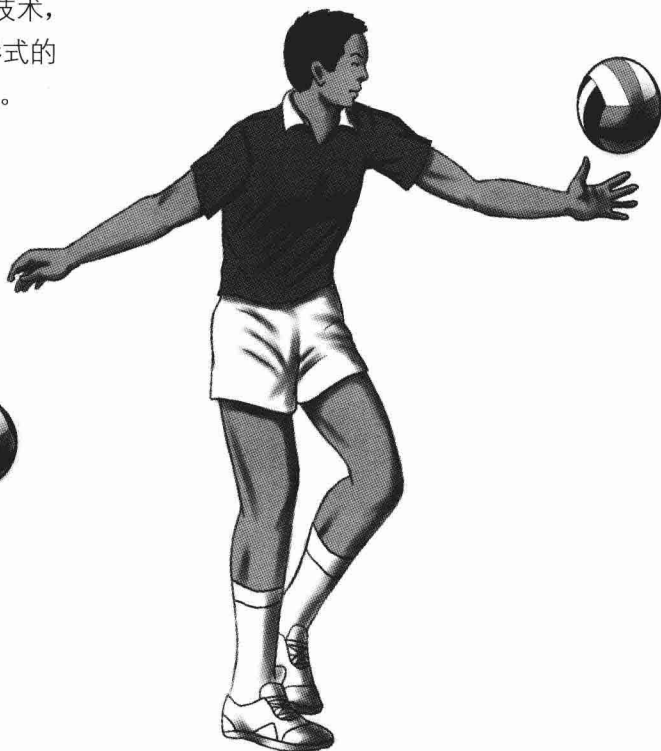


图1-2

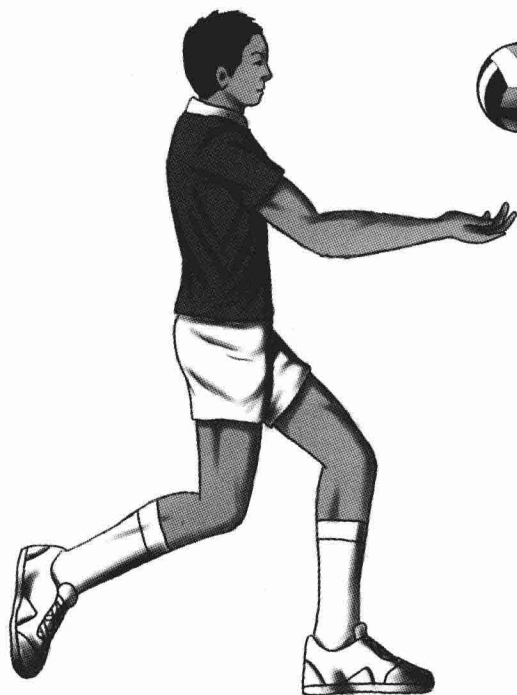


图1-3

发球时将身体稍微倾斜于想要出击的方向，双脚可左右分立或前后分立同肩宽，左手托球，右臂振摆并用蹬腿、转腰的合力击打球的中下部。注意球不要抛得太高，只要在击球前

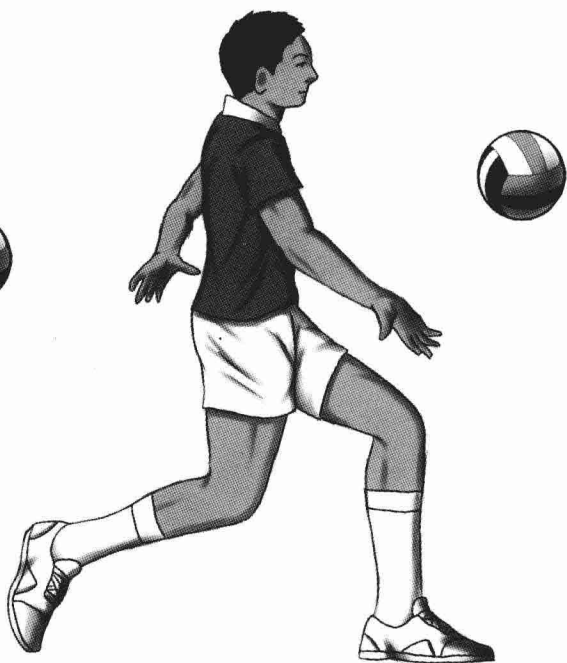


图1-4

瞬间抛离左手即可。右手击球时可用全掌、掌根或平拳击打，但以前两种形式为稳。

低手发球击球瞬间的变化不同，产生球的不同旋转。例如可以发出向前旋转（上旋），向后旋转（下旋），以及击球的力通过球的中心的不旋转



(飘球) 三种形式, 其三种球的落点和轨迹是不相同的。(图 2)

另外在比赛中 (尤其是业余赛), 还可采用发高球的技术, 这种发球是将球尽量发得高, 使球过网后垂直落下, 这样滞空时间长, 容易破坏对方进攻节奏, 防止其组织快攻, 可以说是一种较易奏效的破坏一传的形式。

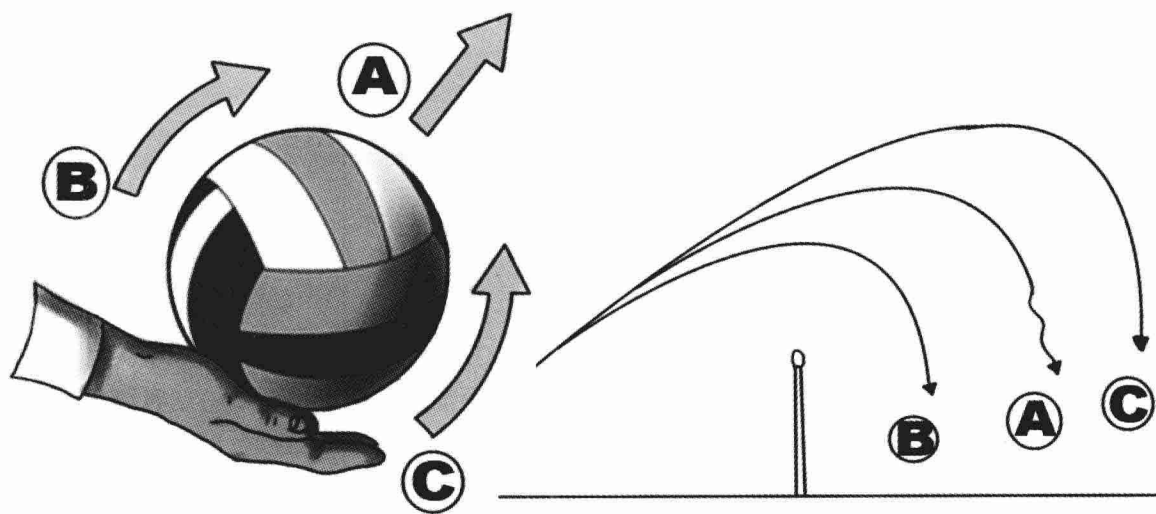
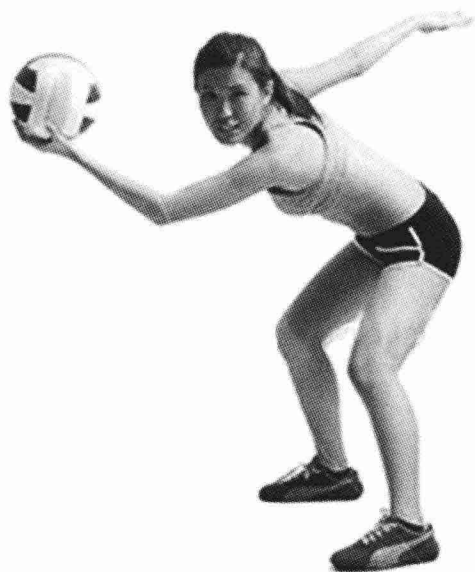


图2





二、勾手大力发球

这种发球适合于力量型的选手采用，由于是勾手发球，对技术的要求较高，也不易控制，需反复练习方可掌握。勾手发球的轨迹较低，球带有

强烈的上旋，使得球的落点可突然坠于对方底线附近，造成对方接发球的判断失误。(图3)

发球时与底线垂直站立(左肩转向对方场地)，双脚分开稍宽于肩，



图3-1

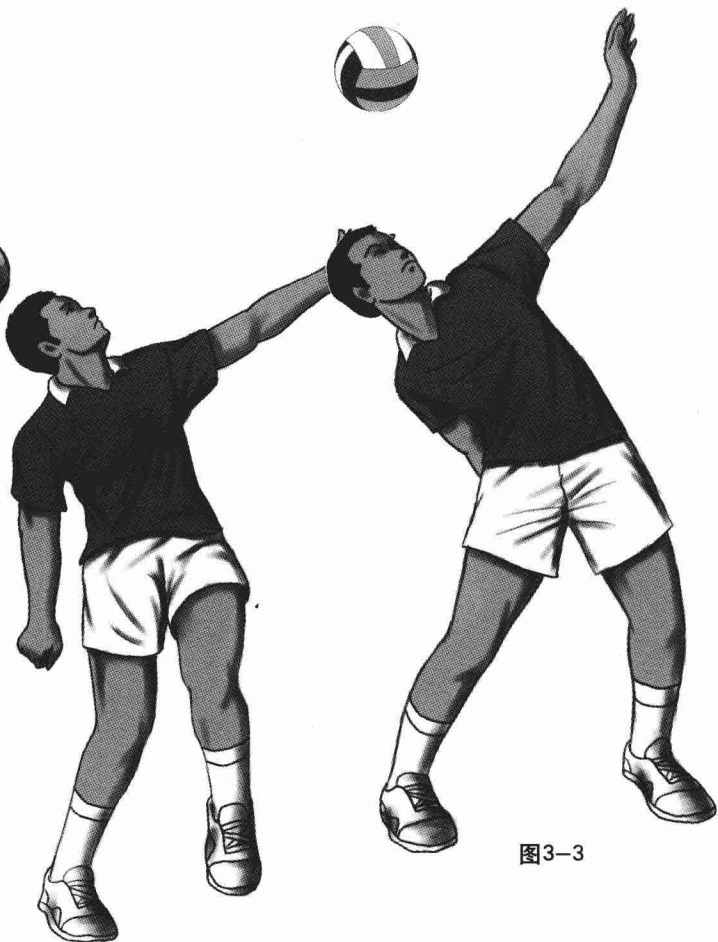
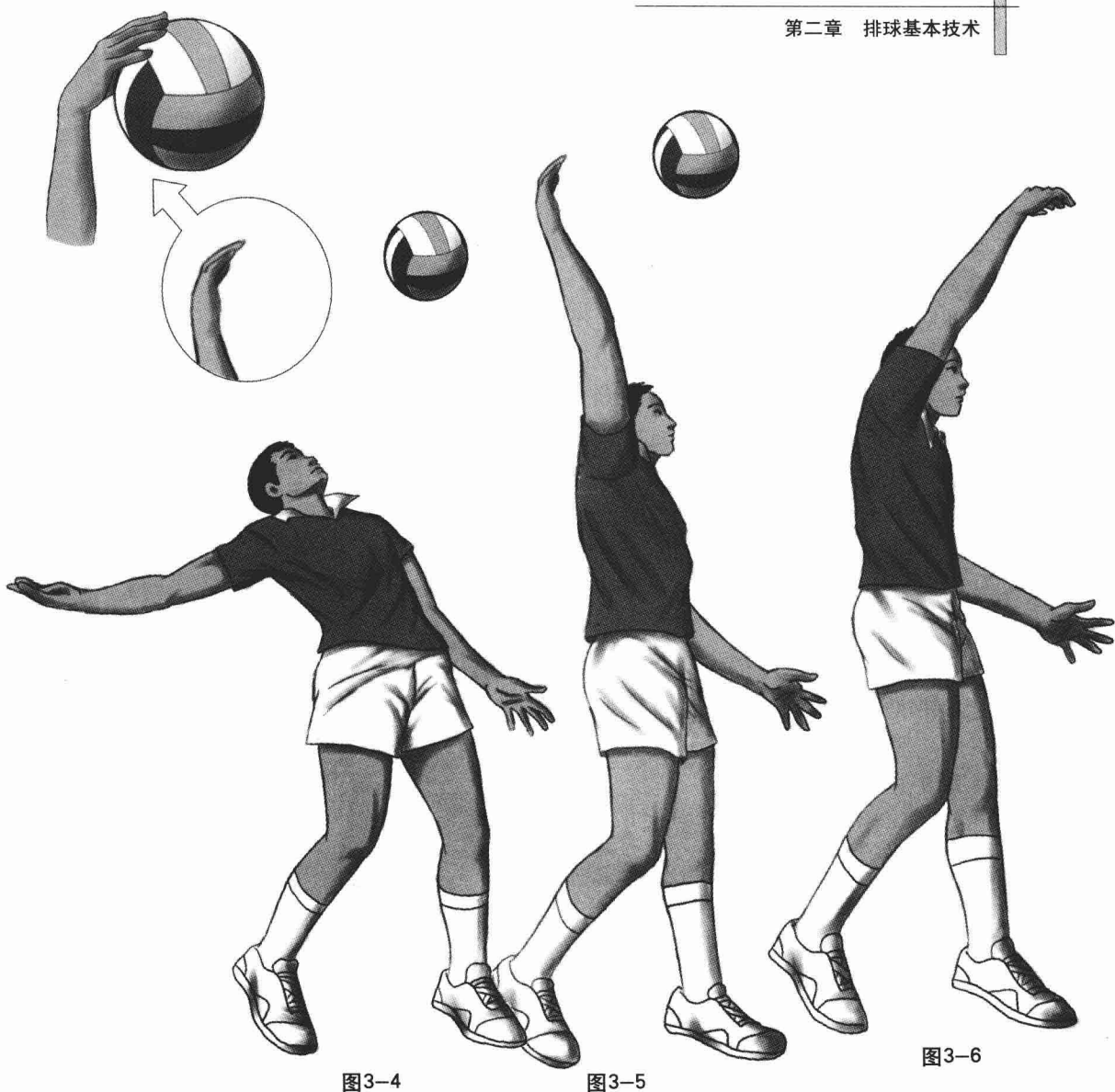


图3-2



图3-3



左手掌托球，然后一面将重心后移到右脚，一面开始抛球。抛球要向正上方托起高些，并将抛球臂直接向上推伸，右肩下沉，上体后仰，目视排球。一面将体重移至前脚，一面将右臂从身后抡挥划圆摆击排球，

同时与腰部和背部的肌肉配合加大挥臂力量，在击球的瞬间，上身转向正前方。击球点要高些，手肘都不可弯曲。

击球时是以手腕到全掌的包裹快速出打，使球产生上旋的变化。