

工人体育运动通俗读物之九

怎样打排球

馬啓偉 刘宝武合著



人民体育出版社

怎样打排球

馬啓偉 刘宝武 合著

*

人民体育出版社出版

北京崇文門外太廟前

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 34千字 印張1 24/32

1956年10月第1版

1956年10月第1次印刷

印數: 1—35,000

統一書號: T7015·322

定 价 (5): 0.14元

編輯人的話

為了完成和超額完成我國第一個五年計劃，我國工人階級和全體勞動人民，在生產戰線上，廣泛開展勞動競賽，發揮了高度的積極性和創造性，要把祖國建設成富強美好的社會主義社會。

只有那些身強力壯的人，才能經常從事緊張的勞動，不生病不缺勤，只有那些精力旺盛的人，才有心力去挖潛力，找竅門。

經常參加體育活動，不但可以鍛煉身體，增強體質，也是一種正當的娛樂。它對活躍職工生活，提高勞動生產率，改革技術，提前和超額完成生產任務，有很大的作用。

目前，各廠礦、企業、普遍地建立了體育協會，廣大的職工，不管是青年還是婦女，中年工人還是老年工人，都在積極參加體育活動。為了帮助大家學會一些運動技術，很好的進行體育鍛煉，我們編輯了一套工人體育通俗讀物。這套書，通俗好懂，既可以拿來自學，也可以作為基層體育協會運動部的各種運動隊的指導員們參考。編寫這套讀物，還是初次嘗試，希望讀者多提些意見，好以後修改。

目 錄

我國六人排球的簡單發展过程.....	1
基本技術.....	4
簡單戰術.....	16
練習方法.....	32
基本技術的練習方法	32
戰術練習方法	42
專門身體練習	44
練習內容示例	47
練習與比賽前后的一些注意事項.....	50

我國六人排球的簡單發展过程

几年來，在党和政府对体育运动的关怀提倡下，由于運動員、教練員的共同努力，以及苏联和其他各人民民主國家的帮助和指导，我國六人排球运动和其它运动一样，獲得廣泛的开展，在技術上也提高的很快。

我國六人排球是在解放后才开始提倡的，由于它比九人排球的鍛煉价值大，而且現在的國際比賽也通行六人排球，所以只經過短短的几年時間，它已成为廣大人民喜愛的运动。

1950年7月，我國为了选拔排球代表隊参加在布拉格举行的第二次世界学生代表大会的体育表演，曾举行了五大城市的六人排球賽这是我國首次的六人排球比賽。

在同一个月里，中華全國体育总会在北京举办了全國体育工作者暑期學習会，会上向各地体育工作者介紹了六人排球运动的价值，并且提出六人排球是我國排球运动發展的方向。从此，全國各地普遍地推行了六人排球。

1951年5月在北京举办了全國籃、排球比賽大会。这次大会具有廣泛的群众性，参加大会的593个運動員來自全國各地，包括各不同民族，不同職業的青年：有学生、工人、農民、人民解放軍指战員和机关工作人員；有回、蒙、維吾尔等九个兄弟民族和華侨運動員。在这次大会上，选拔了中華人民共和國1951年全國男女排球選手。

1952年夏至1953年春，中華全國体育总会組織了男女排

球隊到天津、上海、沈陽、廣州、重慶等十四个城市進行了巡回表演，这对促進我國排球运动的开展与提高排球技術，起了很大的宣傳及推动作用。

1953年5月在天津再次举行了全國性的排球比賽大会，在这次大会上，我國排球運動員充分的表現了技術和戰術水平的迅速提高。

1954年10月在北京又举行了各体育学院排球聯賽。比賽中，各隊在基本技術方面，有了很大進步，攻守戰術上也有了很大的改進。

1955年8月在天津、沈陽、上海、西安和南昌等五个城市分別举行了全國排球分区錦標賽。

同年10月全國第一屆工人体育运动大会在北京举行了，参加排球比賽的有16个工会系統的男女代表隊。在比賽中，煤礦等隊表現了优越的技術和戰術。現在全國各產業系統都先后建立了体育协会，并組成了排球隊，今后工人的排球运动在普及的基礎上，定能迅速提高技術。

同年11月在北京又举行了全國排球聯賽，参加的有部隊、省、市及各体育学院代表隊。在这次聯賽中，戰術的运用就更熟練，变化也較多了。

1956年5月在上海举办了全國排球錦標賽，在天津举办了全國排球聯賽，随着排球运动的开展和提高，在这次聯賽中，开始按技術分組進行比賽，并通过比賽根据國家体委的規定授予等級運動員的称号。参加这次聯賽的有各体育学院、省、市及各体育协会等男女共37个隊。

同年7月末，在北京首次举行了全國少年排球錦標賽，

參加比賽的有14個城市的27個隊。在比賽中，看到了我國排球運動新生力量的雄厚，少年運動員們充分表現了年青人具有的力量、勇敢頑強的優良品質。

我國的排球運動不只在國內得到迅速的發展，並且還參加了很多次的國際活動，取得了一定的成績。

我國排球首次參加國際活動是在1950年的夏天，參加在布拉格舉行的第二次世界學生代表大會的體育表演，在這次比賽中，我們開始見到了先進的優越的排球技術，對六人排球運動的認識有了很大的提高。

1951年夏天，參加了在德意志民主共和國舉行的第三屆世界青年與學生和平友誼聯歡節運動會，在參加這次比賽的13個國家中，我國獲得了第六名，這有力地說明了六人排球運動在我國的迅速發展。

1953年8月，我國又派出男女排球代表隊，參加在布加勒斯特舉行的第四屆世界青年與學生和平友誼聯歡節的運動大會，這次是我國女子排球首次參加國際比賽。在這次比賽中，我國男子隊獲得第六名，女子隊獲得第七名。

1954年8月，又參加了在布達佩斯舉行的第十二屆世界大學生運動會，男子隊獲得第七名，女子隊獲得第六名。

1955年4月，有捷克斯洛伐克軍隊中央之家男子排球隊和保加利亞男子國家混合隊來我國訪問，曾到北京、上海、武漢等城市進行友誼比賽。在這友誼比賽中，客隊都表演了優越的技術，我國運動員也表現了優越的成就。我國“八一”女子排球隊，曾一次以三比二的成績戰勝了保加利亞女子國家混合隊，這次的勝利對我國排球運動是一個很大的鼓舞。

1955年8月，我國又派出男女排球隊參加在華沙舉行的第五屆世界青年與學生和平友誼聯歡節運動會，這次我國男子隊獲得第五名，女子隊獲得第六名。在比賽中，我國運動員在技術上表現較好，戰術的運用也比較靈活、迅速，因而得到了國際上的好評。我國的打快球的戰術深深地引起了國際上的注意。

同年10月，印度國家排球隊來我國訪問，先後到北京、上海、武漢、廣州等城市進行了訪問比賽。

12月，羅馬尼亞國家男子排球隊來我國訪問，曾先後到北京、上海、廣州等城市。我國“八一”男子排球隊曾一次以三比〇的優異成績戰勝對方。

通過這些國際比賽，不僅推動了我國排球運動的向前發展，並且大大地增強了國際間的友誼，對鞏固和發展各國人民之間的合作，加強保衛世界和平的力量，起了很大的作用。

基 本 技 術

排球的基本技術包括腳步移動、傳球、發球、扣球和攔網等。一場球打的好或壞，主要看技術的水平及運用的能力。技術水平越高和運用得越熟練，才能採用更複雜的戰術。初學的人往往認為練習基本技術太枯燥無味，不如分開兩隊來打有趣，這是不對的。只有練習基本技術才能提高戰術質量，打起來也就更有興趣，對身體鍛煉的效果也就更大。

一、脚 步 移 动

脚步移动的快慢直接影响接傳球的质量。在比赛中，球的飛行路線是不固定的，时远时近，时左时右，并且速度很快。因此每个排球运动员必須能够根据球來的方向与速度，做向前、后、左、右及各方向的迅速移动。

要想移动的快，首先要做好“准备姿势”。正确的准备姿势是：兩脚左右开立，距离与肩同宽(便于向左右移动)，左脚稍前出(便于向前后移动；左手击球的人，右脚前出)，兩腿稍蹲，上身稍前傾，身体重心放在兩脚脚掌的前部，后脚脚跟抬起，全身放松，兩手放在胸前，兩肘自然下垂，手指向上，虎口相对(圖一)。



圖 一

移动的步法，一般常用的有滑步和跑步兩種：

(一)滑步：來球較近，只須移动一兩步时，就可採用滑步移动的方法。移动时，前脚先向前一步，后脚再迅速跟着向前滑动。

(二)跑步：來球較远，移动一兩步不能勾到时，就必须跑步。跑步应採用較小的步子，兩手自然前后擺动，尽量快跑。跑时不要过早的把手伸出去准备击球，以免影响跑的速度，同时沒有手的擺动，也会減击球的力量。

移动方法并不限于這兩种，还可以变化运用，只要能迅速的移动及时达到一定距离，將球准确地傳起就达到了移动的目的。

二、傳 球

接对隊击來的球或本隊隊員傳起的球，并將球傳給同隊的另一隊員叫傳球，傳球是排球运动最基本的技術。傳球时，根据來球的高低应采用各种不同的姿勢与方法來傳球。來球有高于头的、有齐胸的、有低于腹部的，甚至还有和膝盖一

样高或低于膝盖的球，因此可採用稍蹲(見圖一)、半蹲(圖二)、全蹲(圖三)或倒地等各种傳球姿勢。一般的說，來球越低，蹲得也越低。



圖 二

圖 三

傳球可用單手或雙手，也可用上手(手腕高于肘)或下手(手腕低于肘)的傳球方法。在傳球中，雙手上手傳球是最基本的傳球方法。

(一)雙手上手傳球：当球來时，兩脚必須迅速地移动，使身体对正來球，兩手在臉前接球，这样傳出球的方向，能更准确。

接球时，身体可成稍蹲或半蹲姿勢，兩臂弯屈，手指張开，并微屈成勺形，以手指的第一、二節接触球。如球來的力量較大时，接触球的面積可稍多一些。



圖 四

傳球时，拇指、食指和中指用力較大，其它手指帮助控制球的方向，兩臂向前伸出，

同时兩腿伸直，利用手指的彈力及全身的協調动作的力量將球傳出(圖四、五)。

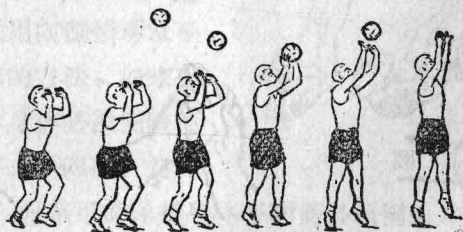


圖 五

如來球較高時，還可跳起傳球；如來球較低時，也可採用臥倒傳球動作(方法後面介紹)。

跳起傳球時，必須在身體上升達到最高點以前，或球在最高點時將球傳出，不要在身體下落時傳球，以免用不上力，並且容易造成“持球”犯規。

單手上手傳球對球的控制面小，不容易傳得準確，應尽量少用或不用。

(二)下手傳球：來球較低，很難運用上手傳球時，可採用下手傳球方法。下手傳球有兩種：一種是單手的，另一種是雙手的。

單手傳球動作和下手發球相同，不要用很大的力量。當球擊來時，應很快地趕到球的落點處，五指并攏，掌心向上稍凹成勺形，用全手掌將球向上墊起(圖六)。除用全手掌外，還可用半握拳、手背或手的虎口處擊球。如球在右邊時，可用右手擊球；球在左邊可用左手擊球；如球在前面時，可用手背擊球。

双手下手傳球，主要是將球垫起。兩手一上一下地重迭起來，这样不会減少击球力量，还能避免連击(圖七)。击球时，兩手要靠緊不得分离，下面的一只手要多用力。



圖 六



圖 七



圖 八

另一种方法是兩手手掌合在一起，兩個大拇指放在兩食指中間(圖八)，以双手的虎口处击球。击球时，兩拇指向內弯曲，不得凸出，以免影响击球的準確性。

(三)倒地傳球：球來得很低或离身体較远时，为了准确地击球，可用倒地傳球。有时在击球后，由于身体移动較快而失去平衡，也要順勢做各种倒地动作。

倒地傳球可分滚动傳球和魚躍傳球兩種。魚躍傳球較難，使用的机会不多，这里介紹滚动傳球的方法。

滚动傳球时，可用双手上手傳球，也可用單手下手傳球的方法，如球离身体較远时，用單手可以勾的更远一些。

向后滚动傳球：当來球較低，力量較大时，我們採用全蹲姿勢傳球后，往往不能保持身体平衡而必須向后倒。为了避免身体受伤，后倒时，首先应避免猛烈的与地面接触，身体尽量下蹲，使臀部接近后脚跟或坐在后跟上。这样在后倒的时候，就可以很緩和的落地。落地时，应以身体的背側面着地，尽量屈体收腹使身体成弓形向后滚动。这时头不得后

仰，收下顎，以免后滾时头碰地(圖九)。

側出滾動傳球：當來球在側方距離不算太遠時，應採用向側移動雙手上手傳球的方法。如來球較遠時，身體必須側傾而採用雙手上手傳球。這樣



圖 九

在傳球后，時常不能保持身體平衡而必須倒地，為了避免身體受傷，可採用側滾動傳球。

球在右方時，右腳向右侧跨出一大步，身體向右侧傾出，轉體對正來球將球傳出。傳球后，由於身體不能保持平衡應做倒地動作。側出滾動傳球的倒地動作與向后滾動倒地動作相同，首先必須盡量下蹲，使臀部接近跨出腳的腳后跟(圖十)，同時以跨出腳腳尖為軸，向所出的方向轉動，然後與后滾動作相同，用身體的側背面著地滾動。

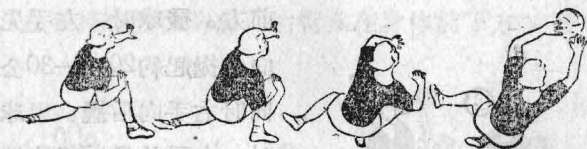


圖 十

滾動傳球時，必須要明確“滾動”是傳球后保持身體平衡和避免受傷的方法。因此在做這個動作時，應先把球傳起，然後再倒地。如果為了倒地而忽略了傳球，就失去了倒地的意義了。

在比賽中，不要過多地做倒地動作，因為倒地後必須再起來才能移動，往往成為防守的弱點，因此在比賽中能夠不倒時盡量不倒。

三、發 球

發球有正面發球(即正面對網站立)和側面發球(即側面對網站立)兩種。由於擊球的部位不同，正面發球又分為正面上手發球(也叫屈臂發球)和正面下手發球(也叫保險球)。側面發球又分為側面上手發球(也叫勾手發球)和側面下手發球。

下手發球比較簡單易學，但攻擊力小；上手發球較難，但能給對方造成進攻的困難。初學人應先練習下手發球，掌握準確後，再練習上手發球。

(一)正面下手發球：面對球網站立，兩腳前後稍分開(相隔約半步距離)。如右手發球，左腳站在前邊，右腳站在後邊，全身重心偏在後腳上，兩腿稍彎屈，左手持球放在腹

前方。發球時，左手先將球向上拋起約20——30公分，同時右手向後擺。當球下落時，右手從身後很快地向前擺動，這時兩眼看準球，同時身體重心向前移至前腳，用右掌將球擊入對方場區(圖十一)。球發出後，立刻回到場地內，做好防守的準備。

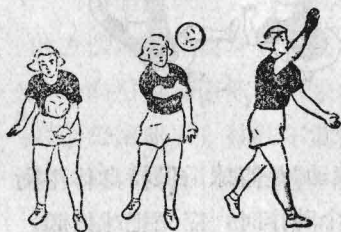


圖 十 一

(二)側面下手發球：如右手發球時，左肩對網站立（左手發球時，右肩對網），兩腳左右分開（距離約與肩同寬），兩腿稍彎屈，身體重心放在兩腿中間，上身稍向前彎，左手持球放在腹前。發球時，左手將球向上拋起約30——50公分，同時右手從身體右後側向前上方擺動擊球，這時兩眼要看准球，身體重心隨動作向前移到左腳上。球發出後，身體也隨着向左轉動，正面向着球網（圖十二）。隨着很快地進到場內，做好防守準備。



圖 十二

(三)正面上手發球（屈臂發球）：面對網站立，兩腳前後稍分開。如右手發球，左腳在前，右腳在後（兩腳距離約半步），左手持球放在胸前，右臂垂在身體前下方。發球時，



圖 十三



圖 十四

左手將球向上拋起，右臂隨球上舉，肘部擺向側後方，同時肩部向後扭動，上身稍向右轉，並後屈。擊球時，兩眼看准球，以手掌擊球(圖十三)，同時上身向前屈，並向左轉，以增加擊球的力量(圖十四)。

發球時，兩眼必須時刻注視着球，否則很難準確地將球擊出；同時還要注意，手在擊球前不得擺到頭的後面，如果將手放在頭後，眼睛看不見自己的手，也很容易造成不準確的擊球。

(四)側面上手發球(勾手發球)：如右手發球時，左肩對網站立，兩腳左右分開(距離約與肩同寬)，兩腿彎屈，左手持球放在與腰同高或稍低一些的地方。當將球拋起約1公尺高時，身體稍向後屈并向後轉動，身體重心移到右腿上，右手從右側下方(垂直地面)向上擺動擊球。擊球時，身體重心向前移動，身體隨右臂擺動同時用力向左扭轉(圖十五)。球發

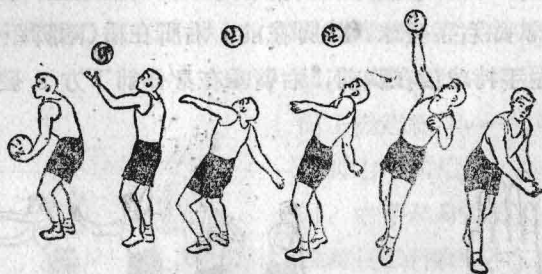


圖 十五

出後，面對球網，隨即迅速回到場內，做好防守準備。

勾手發球中的拋球是非常重要的，每次發球必定要把球

拋好。球應拋在左肩稍前上方（右手發球時）。

四、扣 球

扣球是進攻最有效的辦法，扣球能造成對隊接球困難，使對方難於組織反攻。扣球要準確而有力，才能達到得分的目的。

扣球可分為正面屈臂扣球和側面勾手扣球兩種，下面先談談扣球時怎樣助跑和起跳。

扣球時的助跑和起跳是很重要的，起跳方法有原地起跳、助跑雙腳起跳、助跑單腳起跳等。現在僅將最常用的助跑雙腳起跳方法介紹一下。

助跑的步數，可根據球的距離來定，兩步或三步都可以。右手扣球的人，兩步助跑時，第一步先出左腳，先對准球的方向（圖十六），第二步即可掌握時間迅速起跳；用三步助跑時，先出

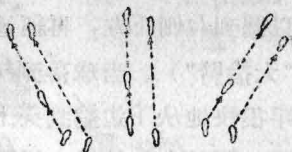


圖 十 六

右腳。在最後一步時，右腳在前（如有人右手扣球，但習慣左腳在前時，並不一定要更改）。當左腳并上腳跟踏地時，兩臂由後向前、向上用力擺動，同時跳起準備扣球。

（一）正面屈臂扣球：跳起時，挺胸、抬頭、兩眼看球的飛行方向，右手放在右肩上，與右肩同時向後扭轉，手掌要自然張開，手心向斜前上方，肘部略高於肩部，左手自然地放在胸前。當跳起至最高點時，右手迅速向前上方揮動，手臂伸直，用手掌擊球並控制球的方向。擊球時，收胸、收