



顾问 黄辅周

现代排球理论集解

曹亚军 屈东华 邵梦星 编著

河南大学出版社



编辑 吴德河

现代排球理论集解

编委会 编委会 编委会 编委会

河南大学出版社

号90第字登录(新)

现代排球理论集解



曹业平 屈小千 编著

河南大学出版社

(豫)新登字第09号

现代排球理论集解

曹亚军 屈东华 邵梦星 编著

责任编辑 刘 永

河南大学出版社出版发行

(开封市明伦街85号)

河南大学印刷厂印刷

开本: 850×1168毫米 1/32印张: 14字数: 354千字

1991年9月第1版

1991年9月第1次印刷

印数: 1—3000

定价: 6.00元

ISBN 7-81018-699-X/G·289

序

“知识就是力量”这句至理名言，虽是英国著名哲学家培根在十七世纪说的，但迄今仍然具有强大的生命力。

排球运动虽说才有短短九十多年的历史，但由于人类文明的高度发展，也赋予排球运动具有了深刻、广泛的学问，并还在不断地扩大和发展。现行的教材由于受客观条件的限制，不可能将它们都收罗其中，而“现代排球理论集解”则比较自由，它汇集了从排球发展历史，到排球技术、战术、教学、训练、竞赛及科研工作、规则、裁判法等各方面的知识和趣闻，内容很丰富。可以说“集解”既是对体育院校教材的补充，又是自成体系的工具书。

“集解”具有知识性、趣味性的特点，不仅可供排球专业师生参考，也适合于排球教练员和排球爱好者阅读。

曹亚军、屈东华、邵梦星同志用了几年的时间，花了大量的心血编写出此书。我希望它能对青年学者有所补益，希望它能受到同行的喜爱！

黄辅周

1991年2月5日于北京体院

编写说明

随着现代社会和科学技术的发展,排球技术、战术也在不断创新,世界排球运动向着“更全、更高、更快”的方向迈进,它促使广大排球工作者不断探索,及时总结排球运动新的理论和科研成果,为了给广大排球工作者及体育专业师生在教学、训练、科研等方面提供新的理论观点和参考资料,我们编写了《现代排球理论集解》一书。

全书分排球运动的回顾与展望,排球技术,排球战术,排球教学工作,排球训练工作,排球运动员身体训练,青少年排球运动员选材与训练,排球竞赛与指导工作,排球竞赛规则与裁判法,排球科学研究工作等十章。以概念解释和专题讨论的形式对1131个条目进行了全面解说,并附有众多图表,具有简明、实用、科学、系统等特点,是自成一体的工具书,适宜于排球专业师生、排球教练员和体育教师,以及广大排球爱好者阅读。

本书在编写过程中,得到我国著名排球专家、北京体院黄辅周教授的热情指导和大力支持,在此表示衷心的感谢。

该书虽经几年努力,但由于编者水平有限,缺乏经验,难免有不妥与错误之处,敬请批评指正。

编 者

1991年元月

目 录

第一章 排球运动的

回顾与展望

排球运动	(1)
国际排球联合会	(1)
国际排联代表大会	(1)
国际排联理事会	(2)
国际排联执行委员会	(2)
国际排联洲际联合会	(2)
国际排联技术常设委员会	(3)
国际排联专家委员会	(4)
世界排球锦标赛	(4)
奥运会排球赛	(7)
世界杯排球赛	(7)
世界青年排球锦标赛	(7)
四强超级赛	(10)
女子国际排球大奖赛	(10)
世界俱乐部杯赛	(10)
世界女排三股风	(12)
亚洲排球联合会	(12)
亚洲排联竞赛组织委员会	(13)
亚洲排联比赛规则委员会	(13)

亚洲排联裁判委员会	(13)
亚洲排联教练委员会	(14)
亚洲排球锦标赛	(14)
远东运动会排球赛	(14)
亚洲运动会排球赛	(17)
亚洲青年排球锦标赛	(17)
欧洲洲际排球赛	(17)
欧洲排球锦标赛	(17)
中北美、加勒比海地区	
排球锦标赛	(20)
南美排球锦标赛	(20)
中国排球协会	(20)
中国排协竞赛委员会	(20)
中国排协裁判规则	
委员会	(25)
中国排协男子、女子教练员	
委员会	(25)
中国排协科研委员会	(25)
中国排协青少年排球指导	
委员会	(26)
旧中国全国运动会排球赛	(26)

中华人民共和国全国运

- 动会排球赛……………(26)
- 全国等级排球联赛……………(29)
- 全国排球锦标赛……………(29)
- 全国排球调赛……………(29)
- 全国青少年排球联赛……………(29)
- 海滩排球赛……………(32)
- 墙排球赛……………(32)
- 小排球比赛……………(32)
- 残疾人排球赛……………(33)
- 盲人排球赛……………(33)
- 7人制排球赛……………(33)
- 家际排球赛……………(34)
- 妈妈排球赛……………(34)
- 优秀退役选手排球赛……………(34)
- 马拉松排球赛……………(35)
- 海上排球赛……………(35)
- 戴防毒面具的排球赛……………(35)
- 软式排球……………(36)
- 排球运动的起源和首次
排球赛……………(36)
- 排球的演变……………(36)
- 排球运动起源于美国
发展在欧洲之说……………(37)
- 排球在欧亚大陆的传播……………(37)
- 排球运动的特点……………(38)
- 旧中国排球运动的发展……………(39)
- 解放后我国排球运动发展的
各个阶段及其特点……………(39)
- 世界男子排球运动的
发展及其特点……………(43)

世界女子排球运动的

- 发展及其特点……………(44)
- 发明新技术、战术的国家……………(45)
- 1965年拦网规则修改对进攻
技、战术的促进和影响……………(45)
- 1977年规则修改对进攻技、
战术的促进和影响……………(46)
- 1984年规则修改对进攻
技、战术的促进和影响……………(46)
- 1988年规则修改对进攻技、
战术的促进和影响……………(47)
- 排球运动全面的内涵……………(47)
- 排球运动快速的内涵……………(48)
- 排球运动多变的内涵……………(48)
- 中国女排夺得五连冠的
主要原因……………(48)
- 解放以来历任中国男、
女排的主教练……………(49)
- 中国排球教练员、运动员重
大国际比赛获奖录……………(49)
- 中国女排成绩好而男排水
平差原因何在……………(51)
- 现代排球技、战术发展的
主要趋势……………(51)
- 今后我国排球训练工作的发
展趋势……………(52)
- 我国排球发展史上的几次
重要会议及不同时期的
指导思想……………(52)

第二章 排球技术

排球技术	(54)
手法	(54)
球性	(54)
排球技术指导思想	(54)
技术的全面性	(54)
技术的熟练性	(54)
技术的准确性	(54)
技术的实用性	(54)

第一节 发球技术

发球	(55)
旋转球	(55)
上旋球	(55)
下旋球	(55)
侧旋球	(55)
正面下手发球	(55)
侧面下手发球	(55)
正面上手发球	(55)
勾手大力发球	(55)
高吊发球	(56)
跳起发球	(56)
飘球	(56)
正面上手飘球	(56)
勾手飘球	(56)
平砍式发球	(56)
跳发飘球	(57)
前冲飘球	(57)
下沉飘球	(57)
高落式飘球	(57)
平快飘球	(57)

发球在比赛中的作用 (57)

发球技术的种类 (77)

发球技术的基本要求 (58)

正面下手发球的动作方法 (58)

侧面下手发球的动作方法 (58)

正面上手发球的动作方

法与技术要点 (59)

勾手大力发球的动作方法 (59)

高吊发球的动作方法 (59)

跳起发球的动作方法 (60)

跳发侧旋球的动作方法 (60)

上手发飘球的动作方法

与技术要点 (60)

勾手发飘球的动作方法

与技术要点 (61)

平砍式发球的动作方法 (61)

跳发飘球的动作方法 (62)

发飘球的技术要点 (62)

发飘球不飘的原因 (62)

手臂闪击突停和闪击拖肘动

作对飘球性能的影响 (62)

发球时形成旋转和飘晃

现象的原因 (62)

发球时抛球不宜过高,

并在接近最高点击球道

理何在 (63)

第二节 垫球技术

垫球 (64)

接发球 (64)

接发球到位 (64)

正面双手垫球 (64)

体侧垫球·····	(64)
半跪垫球·····	(64)
后跳垫球·····	(65)
垫球技术的种类·····	(65)
垫球技术的基本要求·····	(65)
接发球在比赛中的作用·····	(65)
接发球的基本要求·····	(66)
正面接发球的动作方法	
与技术要点·····	(67)
体侧接发球的动作方法	
与技术要点·····	(67)
后跳接发球的动作方法	
与技术要点·····	(67)
侧垫追胸球的动作方法·····	(68)
半跪接发球的动作方法·····	(68)
转体勾垫球的动作方法·····	(68)
怎样根据来球弧度进行	
接发球·····	(68)
如何接侧旋球、上旋球·····	(69)
低姿垫球·····	(69)
单手垫球·····	(69)
跨步垫球·····	(69)
滚翻垫球·····	(69)
横滚垫球·····	(69)
侧卧垫球·····	(70)
前扑垫球·····	(70)
前扑铲球·····	(70)
前扑滑行单手垫球·····	(70)
鱼跃垫球·····	(70)
肘滑鱼跃垫球·····	(70)
虎跃垫球·····	(70)

背向垫球·····	(71)
单手挡球·····	(71)
双手挡球·····	(71)
扛垫·····	(71)
垫入网球·····	(71)
接扣球的作用·····	(71)
接扣球的基本要求·····	(71)
低姿垫球的动作方法·····	(72)
单手垫球的动作方法·····	(72)
跨步垫球的动作方法·····	(72)
滚翻垫球的动作方法·····	(73)
前扑垫球的动作方法·····	(73)
鱼跃垫球的动作方法·····	(73)
背向垫球的动作方法·····	(74)
双手挡球的动作方法·····	(74)
如何垫入网球·····	(74)

第三节 传球技术

传球技术·····	(75)
正面双手传球·····	(75)
背传球·····	(75)
侧传球·····	(75)
跳传球·····	(75)
晃传球·····	(75)
倒地传球·····	(75)
二传·····	(75)
插上二传·····	(76)
顺网二传·····	(76)
调整二传·····	(76)
背向二传·····	(76)
侧向二传·····	(76)
跳起双手二传·····	(76)

跳起单手二传.....	(76)
时间差跳传.....	(76)
“空中游动”跳传.....	(77)
倒地二传.....	(77)
传快球.....	(77)
传近体快球.....	(77)
传时间差快球.....	(77)
传位置差快球.....	(77)
传“前飞”快球.....	(77)
传“背飞”快球.....	(78)
传“后飞”快球.....	(78)
传交叉快球.....	(78)
传梯次快球.....	(78)
传“夹塞”快球.....	(78)
传短平快球.....	(78)
传背平快球.....	(78)
传平拉开快球.....	(78)
隐蔽二传.....	(78)
虚晃二传.....	(79)
假击球点虚晃二传.....	(79)
假用力动作虚晃二传.....	(79)
假转体动作虚晃二传.....	(79)
假身体动作虚晃二传.....	(79)
示意反向虚晃二传.....	(79)
二次球晃传.....	(79)
活点二传.....	(79)
二传点.....	(79)
二传吊球.....	(80)
传球在比赛中的作用.....	(80)
传球技术的种类.....	(80)
传球技术的基本要求.....	(80)

正面双手传球的动作方法与 技术要点.....	(81)
背传球的动作方法与技术 要点.....	(81)
跳传球的动作方法与技术 要点.....	(82)
侧传球的动作方法与技术 要点.....	(82)
顺网二传的动作特点.....	(82)
调整二传的动作特点.....	(83)
近体快球的二传特点.....	(83)
短平快球的二传特点.....	(83)
平拉开快球的二传特点.....	(84)
背传时的方向、落点控制	(84)
高弧度与平冲球的二传技巧	(85)
网上球的二传处理.....	(85)
入网球的二传处理.....	(85)
一传较低又不到位的二传 处理.....	(85)
第四节 扣球技术	
扣球.....	(86)
正面扣球.....	(86)
屈臂扣球.....	(86)
轮臂扣球.....	(86)
勾手扣球.....	(86)
单脚起跳扣球.....	(86)
扣探头球.....	(86)
强攻扣球.....	(86)
近网扣球.....	(86)

远网扣球	(86)
调整扣球	(87)
后排扣球	(87)
转体扣球	(87)
转腕扣球	(87)
超手扣球	(87)
打手出界扣球	(87)
变线扣球	(87)
直线扣球	(87)
二直线扣球	(87)
大斜线扣球	(87)
小斜线扣球	(87)
轻扣球	(87)
吊球	(88)
轻吊球	(88)
勾手吊球	(88)
错时吊球	(88)
快攻扣球	(88)
快攻节奏	(88)
近体快球	(88)
背快球	(88)
调整快球	(88)
远网快球	(88)
后排快球	(88)
勾手快球	(88)
半快球	(89)
短平快球	(89)
背平快球	(89)
平拉开快球	(89)
时间差扣球	(89)
近体快时间差	(89)

短平快时间差	(89)
背快时间差	(89)
背平快时间差	(89)
位置差扣球	(90)
前快后错位位置差	(90)
前快左错位位置差	(90)
短平前错位位置差	(90)
背快背错位位置差	(90)
背平变背快位置差	(90)
背快变前快位置差	(90)
空间差扣球	(90)
“前飞”扣球	(91)
“背飞”扣球	(91)
“拉三”扣球	(91)
“拉四”扣球	(91)
变步“背飞”	(91)
单脚起跳扣快球	(91)
单脚起跳扣前快	(91)
单脚起跳扣背快	(91)
单脚起跳扣短平快	(91)
快抹	(91)
高点吊球	(92)
扣球在比赛中的作用	(92)
扣球技术的种类	(92)
扣球技术的基本要求	(92)
正面扣球的动作方法与技术要点	(93)
轮臂扣球的动作特点	(93)
勾手扣球的动作特点	(93)
单脚起跳扣球的动作特点	(94)
扣探头球的动作特点	(94)

近网扣球的动作特点·····	(95)
远网扣球的动作特点·····	(95)
近网和远网扣球技术动作的 不同点·····	(95)
调整扣球的动作特点·····	(96)
后排扣球的动作特点·····	(96)
转体扣球的动作特点·····	(96)
转腕扣球的动作特点·····	(96)
超手扣球的动作特点·····	(97)
打手出界的动作特点·····	(97)
抹手出界的动作特点·····	(97)
轻扣球的动作特点·····	(98)
吊球的动作特点·····	(98)
扣一般高球的手法要求·····	(98)
扣球时甩直手臂的作用·····	(99)
快攻扣球的技术要求·····	(99)
扣快球的动作特点·····	(99)
短平快扣球的动作特点·····	(100)
平拉开扣球的动作特点·····	(100)
时间差扣球的动作特点·····	(100)
位置差扣球的动作特点·····	(101)
空间差扣球的动作特点·····	(101)

第五节 拦网技术

拦网·····	(101)
单人拦网·····	(102)
集体拦网·····	(102)
“盖帽”拦网·····	(102)
后仰拦网·····	(102)
手位移拦网·····	(102)
单脚起跳拦网·····	(102)
空中位移拦网·····	(102)

拦网“窝果”·····	(103)
拦网出界·····	(103)
拦网在比赛中的作用·····	(103)
拦网的分类和基本要求·····	(103)
单人拦网的动作方法与技术 要点·····	(103)
不同扣球拦网时机的选择·····	(104)
如何防止拦网时触网·····	(104)
如何防止打手出界和拦网 “窝果”·····	(105)
如何拦四号位的高点强攻扣 球·····	(105)
如何拦阻扣球路线·····	(105)
三号位队员如何配合拦网 ·····	(106)
如何拦快球·····	(106)
如何拦短平快球·····	(106)
如何拦时间差扣球·····	(106)

第三章 排球战术

第一节 排球战术

若干理论

排球战术·····	(107)
个人战术·····	(107)
集体战术·····	(107)
战术意识·····	(107)
技术战术指导思想·····	(107)
战术系统·····	(107)
一攻·····	(107)
反攻·····	(108)

保攻	(108)
推攻	(108)
保护	(108)
战术形式	(108)
战术打法	(108)
强攻战术	(108)
快攻战术	(108)
两次攻战术	(108)
战术目的	(109)
速度与变化	(109)
网上控制高度	(109)
排球运动节奏	(109)
如何制订与选择排球战术	(109)
贯彻技术战术指导思想应注意的问题	(109)
排球战术意识的特点	(110)
排球技术与战术的关系	(110)
排球进攻与防守的关系	(110)
阵容配备	(111)
“五一”配备	(111)
“四二”配备	(111)
“三三”配备	(111)
交换位置	(111)
战术信号联系	(111)
手势信号联系	(111)
语言信号联系	(112)
落点信号联系	(112)
综合信号联系	(112)
组织阵容配备的原则	(112)
阵容配备的组织形式及其特点	(112)

点	(113)
交换位置的目的是和作用	(113)
比赛中运动员之间的换位方法	(113)
交换位置时应注意的问题	(115)
比赛中的信号联系	(115)
第二节 个人战术	
发球个人战术	(116)
一传个人战术	(116)
二传个人战术	(116)
扣球个人战术	(117)
拦网个人战术	(117)
后排防守个人战术	(117)
发球个人战术的运用和要求	(117)
运用长短距离发球, 对接发球一方的影响	(118)
发直线或斜线大角球的最佳时机	(118)
对方暂停后继续发球应注意的问题	(119)
一传个人战术的运用和要求	(119)
二传个人战术的运用和要求	(120)
决定扣球个人战术效果的因素	(120)
常用的个人扣球战术	(120)
个人扣球战术的运用和要求	(121)

拦网个人战术的运用和要求
.....(122)

后排防守个人战术的运用和
要求.....(122)

第三节 接发球及其进攻

接发球站位阵形.....(123)

隐蔽站位.....(123)

进攻阵形.....(123)

“中一二”进攻阵形.....(123)

“边一二”进攻阵形.....(123)

“插上”进攻阵形.....(124)

“行进间插上”.....(124)

“反插上”.....(124)

“假插上”.....(124)

战术打法.....(124)

定点进攻.....(124)

活点进攻.....(124)

集中进攻.....(124)

拉开进攻.....(124)

隐蔽进攻.....(125)

围绕进攻.....(125)

前围绕进攻.....(125)

后围绕进攻.....(125)

假围绕进攻.....(125)

交叉进攻.....(125)

前交叉进攻.....(125)

后交叉进攻.....(125)

背交叉进攻.....(125)

反交叉进攻.....(126)

假交叉进攻.....(126)

背溜晃动交叉进攻.....(126)

假交叉双背飞进攻.....(126)

梯次进攻.....(126)

夹塞进攻.....(126)

假夹塞进攻.....(126)

晃后夹塞进攻.....(126)

错位夹塞进攻.....(127)

假夹塞重叠进攻.....(127)

交叉变夹塞进攻.....(127)

双快进攻.....(127)

串平进攻.....(127)

双快一跑动进攻.....(127)

三快进攻.....(127)

三快双游动进攻.....(127)

双快错位“背飞”进攻.....(128)

立体进攻.....(128)

二次球进攻.....(128)

转移进攻.....(128)

掩护.....(128)

掩护进攻.....(128)

接发球在比赛中的作用和基

本要求.....(128)

五人接发球站位阵形的种类

及其特点.....(129)

四人接发球站位阵形的种类

及其特点.....(132)

三人接发球站位阵形.....(133)

二人接发球站位阵形.....(133)

接发球隐蔽站位阵形.....(134)

“中一二”进攻战术的特点

.....(135)

采用“中一二”进攻战术阵

形时应注意的问题	(135)
“边一二”进攻战术的特点	(136)
采用“边一二”进攻战术阵形时应注意的问题	(136)
“插上”进攻阵形的特点	(136)
采用“插上”进攻阵形时应注意的问题	(138)
隐蔽进攻战术的特点与配合方法	(139)
“两次球”进攻战术的特点	(139)
“两次球”进攻及其转移时应注意的问题	(140)
第四节 接扣球及其进攻	
人盯区拦网	(140)
人盯人拦网	(140)
重叠拦网	(141)
单重叠拦网	(141)
双重叠拦网	(141)
多重叠拦网	(141)
接扣球防守阵形	(141)
单人拦网防守阵形	(141)
双人拦网“心跟进”防守阵形	(142)
双人拦网“边跟进”防守阵形	(142)
活跟	(143)
死跟	(143)
内撤	(143)

双卡	(143)
三人拦网防守阵形	(143)
接扣球及其进攻的四大环节与作用	(143)
拦网战术的变化形式	(144)
双人拦网的组成与分工	(144)
无人拦网防守阵形的特点及防守布局	(145)
单人拦网防守阵形的特点及防守布局	(145)
双人拦网防守阵形的特点及防守布局	(146)
双人拦网“心跟进”防守阵形的应用	(148)
双人拦网“边跟进”防守阵形的应用	(148)
双人拦网“边跟进”防守阵形的布局与变化	(149)
三人拦网防守阵形的布局与变化	(150)
集体拦网配合中应注意的问题	(151)
后排防守的重要作用	(152)
后排防守应注意的问题	(152)
防守强攻战术的布局与变化	(153)
防守快攻战术的布局与变化	(153)
防守后排进攻战术的布局与变化	(155)
如何组织拦起后的进攻	(156)

如何组织防起后的进攻……(156)

如何组织后排攻反击……(157)

第五节 接拦回球传、

垫球及其进攻

接拦回球的基本要求……(158)

五人接拦回球阵形的运用及

变化……(159)

四人接拦回球阵形……(160)

三人接拦回球阵形……(160)

两人接拦回球阵形……(161)

一人接拦回球阵形……(161)

如何组织接拦回球的进攻……(161)

如何组织接传、垫球的进攻
……(162)

接传、垫球进攻时应注意的
问题……(162)

第四章 排球教学工作

第一节 排球教学一般

原理

自觉积极性原则……(164)

直观性原则……(164)

系统性原则……(164)

巩固性原则……(164)

从实际出发原则……(164)

课的形式……(164)

教学大纲……(165)

教学进度……(165)

课时计划……(165)

完整教学法……(165)

分解教学法……(165)

排球教学工作的目的任务
……(165)

排球教学与训练的关系……(166)

排球技术教学的顺序……(166)

排球战术教学的顺序……(167)

贯彻排球自觉积极性教学原

则应注意的问题……(167)

贯彻排球直观性教学原则应

注意的问题……(167)

贯彻排球系统性教学原则应

注意的问题……(168)

贯彻排球巩固性教学原则应

注意的问题……(169)

贯彻排球从实际出发教学原

则应注意的问题……(169)

上好排球课准备部分应注意

的问题……(169)

上好排球课基本部分应注意

的问题……(170)

上好排球课结束部分应注意

的问题……(170)

排球教学中如何发现错误动

作……(171)

排球教学中错误技术动作产

生的原因及纠正方法……(171)

安排排球理论课时应注意的

问题……(172)

安排排球技、战术教学课时

应注意的问题……(173)

排球技术教学讲解示范、组