

普通高等学校体育选项课教材

丛书主编：林克明

排球

PAIQIU

赵子建 主编



化学工业出版社

丛书主编：林克明

排球

PAI QIU

赵子建 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者在总结多年教学实践经验、借鉴中外优秀教材及排球专家先进理论的基础上，为适应高校排球选项课教学、训练和竞赛的需要而编写的。全书从排球运动的发展讲起，全面系统地介绍了排球技术、排球战术、排球技战术教学与训练、排球竞赛规则与裁判法、软式排球教学训练与竞赛以及沙滩排球、气排球和四人制排球等排球运动项目。编写过程中遵循图文并茂、由易到难的原则，既有利于排球初学者自学自练，又有利于排球选项课学生选择性地学与练。

本书既可作为普通高等学校排球选项课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队排球训练课教材，也可作为广大排球健身爱好者自学锻炼时的参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

排球/赵子建主编. —北京：化学工业出版社，
2011. 11

普通高等学校体育选项课教材

ISBN 978-7-122-12430-2

I. 排… II. 赵… III. 排球运动-高等学校-教材
IV. G842

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第197548号

责任编辑：宋 薇

装帧设计：张 辉

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张8 字数189千字 2012年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：22.00元

版权所有 违者必究

丛书编委会名单

编委会顾问：宋毛平 郭蔚蔚

编委会主任：林克明 姜建设

编委会副主任：崔东霞 张振东 赵子建 李 红 齐秉宝 卢振华
王晓全 孙 红 俞海洋 吴艳丽

编委会委员：（按姓氏汉语拼音排序）

崔东霞 崔 伟 党希平 冯 艳 郭 宏 郭红卫 韩冰楠
洪国梁 黄海涛 黄迎兵 姜建设 李 红 李 静 李 伟
李 颖 林克明 刘 杰 卢振华 马襄成 庞宏陆 齐秉宝
乔 柱 孙 红 王晓全 王 晏 王 跃 吴 健 吴绪东
吴艳丽 徐虎波 杨 黎 杨 林 叶新江 俞海洋 张绍通
张振东 赵广涛 赵 磊 赵子建

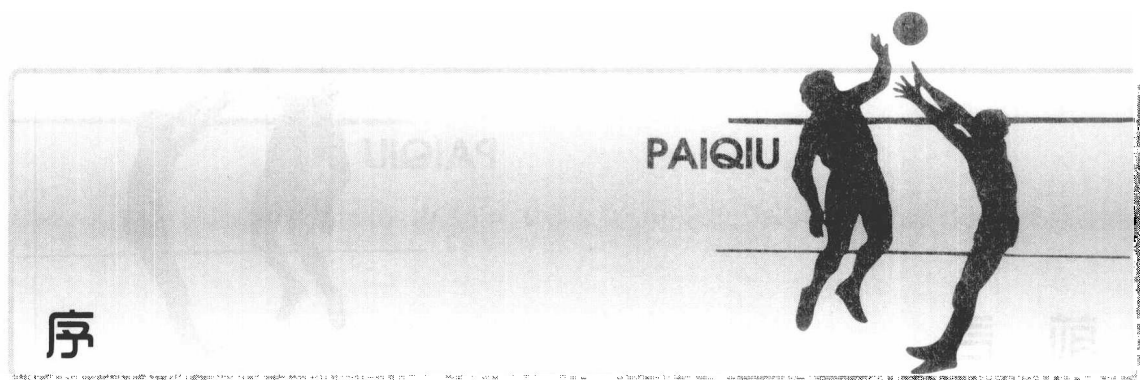
《排球》编委会名单

主 编：赵子建

副主编：郭 亮 乔 柱 孙学斌 王 伟

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

陈正宇 范 波 郭 亮 贺站冰 黄逸仙 姜书慧
李 捷 李乐乐 李 丽 李 霞 刘洪振 毛子瑞
牛 岭 彭玉林 乔 柱 苏 鹏 孙满意 孙学斌
王春芳 王 伟 王 颖 吴 飞 徐 亮 杨丽娜
杨 林 杨 勇 张晓丹 赵子建 周婷婷



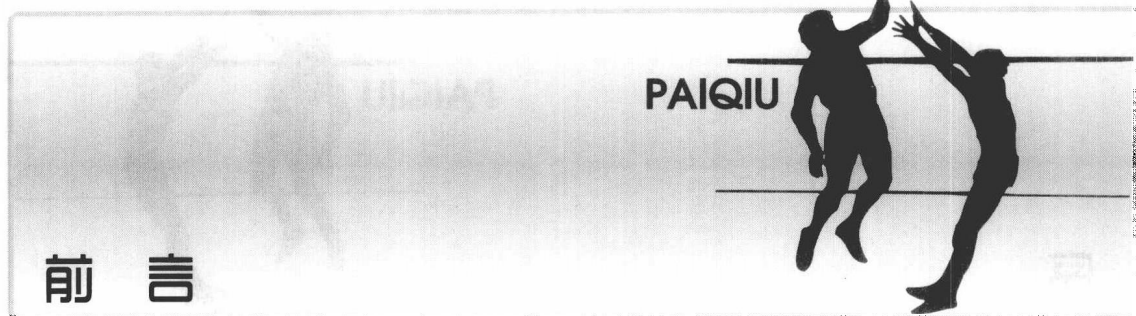
体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和自身发展的需要。体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。

《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。

本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

宋中

2012年2月



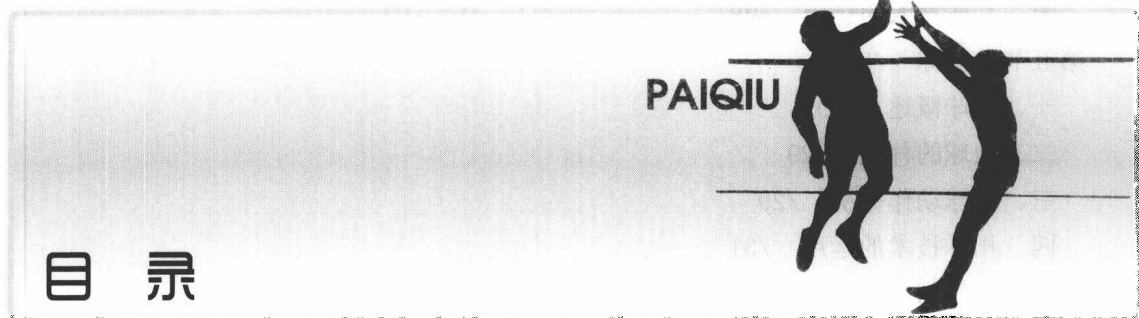
排球运动以其动作简练易学，组织开展便利，兼具健身、娱乐、竞技等多重功能而深受广大人民群众喜爱。我国高校排球运动普及率较高，排球选项课在大学体育教学中占有重要地位。《排球》分册是在总结多年教学实践经验、借鉴中外优秀教材及排球专家先进理论的基础上，为适应高校排球选项课教学、训练和竞赛的需要而编写的。全书从排球运动的发展讲起，全面系统地介绍了排球技术、排球战术、排球技战术教学与训练、排球竞赛规则与裁判法、软式排球教学训练与竞赛以及沙滩排球、气排球和四人制排球等排球运动项目。编写过程中遵循图文并茂、由易到难的原则，既有利于排球初学者自学自练，又有利于排球选项课学生选择性地学与练。

本书由赵子建担任主编，郭亮、乔柱、孙学斌、王伟担任副主编，具体编写分工为：赵子建、王伟、李乐乐编写第一章；郭亮、姜书慧编写第二章；乔柱、杨林、王春芳编写第三章；赵子建、徐亮编写第四章；赵子建、黄逸仙编写第五章；赵子建、王伟编写第六章；赵子建、孙学斌、王颖编写第七章。参加编写工作的还有贺站冰、刘洪振、苏鹏、杨勇、彭玉林、李丽、周婷婷、牛岭、李霞、吴飞、陈正宇、孙满意、杨丽娜、范波、张晓丹、李捷、毛子瑞等。文中技术和裁判图示由原国家男排队员（国家健将）郭亮、国家级裁判员孙学斌示范。在此一并向对本书编写给予关心和支持的各界人士表示感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。

编者

2012年2月



第一章 排球运动的发展 /1

第一节 排球运动的起源与发展 /1

- 一、排球运动的起源 /1
- 二、中国排球运动的发展 /1
- 三、当代排球运动的发展态势 /3

第二节 国际和国内排球比赛 /4

第二章 排球技术 /6

第一节 准备姿势与移动 /6

- 一、准备姿势动作分析 /6
- 二、移动动作分析 /7
- 三、准备姿势与移动步伐的运用 /8

第二节 传球 /9

- 一、传球技术 /9
- 二、传球类型 /9
- 三、传球技术动作分析 /10
- 四、传球技术的运用 /12

第三节 垫球 /15

- 一、垫球技术 /15
- 二、垫球技术类型 /16
- 三、垫球技术动作分析 /16
- 四、垫球技术的运用 /22

第四节 发球 /24

- 一、发球概述 /24
- 二、发球的种类 /24
- 三、发球技术动作分析 /25

四、发球技术的运用 /28

第五节 扣球 /29

一、扣球概述 /29

二、扣球的种类 /29

三、扣球动作分析 /29

四、扣球技术的运用 /31

第六节 拦网 /34

一、拦网概述 /34

二、拦网的种类 /34

三、拦网技术动作分析 /34

四、拦网技术的运用 /36

第三章 排球战术 /38

第一节 排球战术基本理论 /38

一、排球战术的概念 /38

二、排球战术的分类 /38

三、排球战术指导思想 /39

四、排球战术能力与培养 /40

第二节 比赛阵容配备、位置交换与信号联系 /40

一、阵容配备 /40

二、交换位置 /41

三、信号联系 /42

四、“自由防守队员”的运用 /42

第三节 排球个人战术 /42

第四节 排球集体战术 /45

一、防守战术的运用 /45

二、进攻战术的运用 /51

三、“四攻”战术系统及运用 /56

第四章 排球技战术教学与训练 /65

第一节 排球技术教学与训练 /65

一、准备姿势和移动教学与训练 /65

二、发球技术教学与训练 /67

三、垫球技术教学与训练 /68

四、传球技术教学与训练 /70

五、扣球技术教学与训练 /73

六、拦网技术教学与训练 /75

第二节 排球战术教学与训练 /77

一、进攻战术教学与训练 /77

二、防守战术教学与训练 /81

三、攻防转换战术教学与训练 /81

四、排球战术教学与训练应注意的问题 /82

第三节 排球教学与训练技法 /83

一、教授者与学习者的交流技法 /83

二、教练员的带练技法 /83

第五章 排球竞赛规则与裁判工作 /86

第一节 排球竞赛主要规则与裁判方法 /86

一、比赛方法与状态 /86

二、比赛参加者的义务和权利 /87

三、发球 /87

四、场上队员位置 /88

五、比赛中的击球 /89

六、球网附近的球 /89

七、球网附近的队员 /90

八、进攻性击球 /90

九、拦网 /91

十、后排自由防守队员 /91

十一、界内、外球的规定与裁判方法 /91

十二、正常比赛间断的规定与裁判方法 /92

十三、例外比赛间断的裁判方法 /92

十四、延误比赛与裁判方法 /92

十五、不良行为犯规与裁判方法 /93

第二节 排球比赛场地与器材设施 /93

一、排球比赛场地的界限与区域 /93

二、排球比赛的主要器材与设施 /94

第三节 排球比赛裁判员手势图解 /95

第六章 软式排球教学训练与竞赛 /99

第一节 软式排球教学内容与要求 /99

一、准备姿势教学与训练 /99

二、移动教学与训练 /100

三、发球技术教学与训练	/100
四、垫球技术教学与训练	/101
五、传球技术教学与训练	/102
六、扣球技术教学与训练	/103
七、拦网技术教学与训练	/104
八、软式排球教学与训练的要求	/106
第二节 软式排球基本战术教学与训练	/106
一、4人制比赛基本战术	/106
二、6人制比赛基本战术	/108
三、9人制比赛基本战术	/108
四、软式排球竞赛办法	/109

第七章 其它排球运动项目 /111

第一节 沙滩排球	/111
一、沙滩排球的发展	/111
二、沙滩排球主要规则简介	/111
第二节 气排球	/114
一、气排球发展简况	/114
二、气排球的主要规则简介	/114
第三节 四人制排球	/116

参考文献 /118

第一章 排球运动的发展

本章要点：

本章由排球运动概述、中国排球运动发展简史和当代排球运动的发展势态三部分组成，主要介绍了中国排球运动的发展概况以及当代排球发展的态势等内容。

第一节 排球运动的起源与发展

一、排球运动的起源

排球运动1895年起源于美国，由美国马塞诸塞州霍利沃克城的基督教青年会干事威廉·摩根（W.G.Morgan）首创，1964年被列为奥运会项目。排球运动在美洲传播较早：1900年传入加拿大，1905年传入古巴，1909年传入波多黎各，1912年传入乌拉圭，1914年传入墨西哥，1917年传入巴西，起初人们将排球看作是一项消遣娱乐活动，并没有看重它的体育竞技性质。排球运动在亚洲的传播也较早：1900年传入印度，1905年传入中国，1908年传入日本，1910年传入菲律宾。排球运动在亚洲的发展过程中先后经历了16人制、12人制、9人制的比赛形式及相应的规则，直到20世纪50年代初才正式发展6人制排球运动。第一次世界大战的美国士兵将排球运动引入欧洲，1914年传入英国，1917年传入法国、意大利、俄国，1918年传入南斯拉夫，1919年传入捷克斯洛伐克、波兰，1922年传入德国。排球运动传入欧洲虽晚，但传播之初就形成了6人制体系的竞技性运动，所以该项目很快在欧洲得以发展，技术水平较高。

排球运动是参与者以身体的任何部位（手、手臂为主）在空中击球，使球不落地，既可隔网进行集体攻防对抗性比赛，也可不设球网相互进行击球游戏，具有形式的多样性和广泛的群众性、技术的全面性和高度的技巧性、激烈的对抗性和严密的集体性、休闲娱乐性和开展活动的便利性等特点。排球运动还兼具振奋民族精神，培养勤奋、助人、团结拼搏的优秀品质，培养人的信息意识、提高配合及应变能力，培养与锻炼良好的心理素质，增进健康、强健体魄等功能。

二、中国排球运动的发展

1. 项目名称的改变

1905年，排球活动首先在广州南武中学和香港皇仁书院流行，后来主要通过基督教青年

会体育部、留学生、外籍人士等以教学、游戏、训练班及表演等方式进行传播,排球运动逐步在我国部分城市的一些学校中开展起来。人们根据Volleyball的译音,把空中击球称为“华利波”。1913年我国参加了在菲律宾举行的第1届远东运动会排球赛,这是世界上第一次正式的排球国际比赛,虽然参赛队只有中国和菲律宾,我国的代表队又是临时从田径、足球队中抽调了一些运动员拼凑起来组成的,但比赛打得精彩、激烈,引起了人们的兴趣。这些队员回国后,将正式的排球运动带到了广州、台山、文昌等地。男子排球从1914年的旧中国第2届、女子排球从1924年的第3届全国运动会开始被列为正式比赛项目,并将“华利波”改称为“队球”,取成队比赛之意。在1915~1934年间我国男排参加了第10届远东运动会,曾获得5次冠军和5次亚军。我国女子排球1923~1934年间参加了5次远东运动会,均获亚军。1930年旧中国第四届全运会之前,经中华全国体育协进会研究,根据其球在空中被来回击打和参加者成排站位这两个特点,将“队球”改称为“排球”。从此,排球这一名称和运动形式在我国传播开来,沿用至今。

排球运动传入我国后,因受远东运动会的影响,故经历了16人制、12人制、9人制、6人制演变过程。1915~1919年我国排球比赛采用16人制,1919~1927年我国排球比赛采用12人制,1927~1951年我国排球比赛采用9人制,我国正式采用6人制排球是在新中国成立以后。

2. 6人制排球在我国的推广与发展

(1) 推广、普及、发展。1951年1月组建了中国青年男子排球队赴柏林参加第11届大学生冬季运动会和第3届世界青年联欢节。同年5月在北京举行的第1届全国篮、排球比赛上正式采用6人制排球比赛,并正式选择、组建了国家男、女排球队,即当时的“中央体训班男、女排球队”。1953年中国青年女子排球队首次随中国代表团参加在布加勒斯特举行的第1届国际青年友谊运动会排球赛。1954年我国加入国际排球联合会(简称国际排联)成为正式会员国。1964年,周恩来总理邀请大松博文教练率领当时的世界冠军日本女排访华,并请他亲自指导我国运动员训练。贺龙副总理要求我国排球界要学习大松博文教练的严格要求和日本女排刻苦顽强的训练作风。此时,我国排球训练工作的方针是“三从一大”即从难、从严、从实战出发,坚持大运动量训练,使我国排球运动水平又有了明显的提高。当时我国不仅学习了日本女排的勾手飘球、垫球及滚动救球技术,而且创造了“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术。

(2) 冲出亚洲,走向世界。1972年在周总理发出“要把体育运动重新搞上去”的号召下,1976年组建了新的国家男、女排球队。1977年参加世界杯排球赛(男子第3届、女子第2届),我国男排获得第5名,女排获得第4名。1978年又在世界排球锦标赛中获得男子第7名,女子第6名的好成绩。1979年我国男女排分别在亚洲锦标赛中战胜日本队和韩国队,双双获得冠军,并取得参加奥运会的资格,从此中国男女排开始冲出亚洲,走向世界。1981年我国女排在日本举行的第3届排球世界杯赛杯以7战7捷的战绩,第1次获得世界冠军的称号。1982年在秘鲁举行的第9届世界女排锦标赛中再次夺冠,1984年中国女排继续发扬顽强拼搏精神在美国举行的第23届奥运会排球赛中再次问鼎,第1次在奥运会排球比赛大厅内升起了中国的五星红旗。荣获三连冠的中国女排在我国排球史上留下了辉煌的一页。1985年在日本举行的第4届女排世界杯、1986年在捷克斯洛伐克举行的第10届世界女排锦标赛中,我国女排又相继夺得冠军,创造了世界女排大赛中五连冠的新纪录。

(3) 走出低谷,重振雄风。20世纪80年代,随着男排成绩的下降,女排在20世纪90年



代初,运动成绩也急转直下,跌入低谷。1988年汉城奥运会,我国女排失去了冠军的宝座,1988~1991年两次世界杯和一次世界锦标赛也均未获冠军,1992年奥运会和1994年世界锦标赛仅获第7名和第8名,1994年亚运会上负于韩国而名列第2,此时中国女排回到了“冲出亚洲”的起点。

1995年国家体委召开了重振排球雄风研讨会,会上总结了失败的教训,找出了问题所在,并且探讨了今后的发展方向,同年重新组建了国家女排,并请郎平回国执教。中国女排在郎平主教练率领下,严格训练,增强了全队的凝聚力,树立了重新攀登世界高峰的信心。先于1995年获得亚洲锦标赛冠军冲出亚洲,并于同年获得世界杯赛的第3名,1996年又获得奥运会排球赛亚军,1998年世界锦标赛再次获得亚军。1999年世界杯第4名,2000年奥运会成绩下降至第5名。1997年中国男排在新一任教练汪嘉伟的带领下重新夺得亚洲锦标赛的桂冠,并在世界锦标赛预赛中取得了参赛资格。

(4) 重夺冠军,再铸辉煌。在经历了2002年世界锦标赛第4名的成绩后,从压力中走出来中国女排在2003年世界杯女排比赛上,以11战全胜的佳绩夺取了17年来第一个世界大赛的冠军,接着在2004年雅典奥运会上,中国女排力克各路劲旅,勇夺阔别20年的奥运冠军。中国男排2004年虽无缘于雅典奥运会,但在预选赛中中国男排“三老带三新”的阵容经历了考验,他们先后战胜了亚洲劲敌韩国、日本和伊朗,无论是从比赛经验还是心理上都为中國男排日后的复兴和发展留下了广泛的空间。

3. 我国高校排球运动的发展现状

(1) 竞技排球进课堂:为让学生在学习期间学会和掌握几项锻炼身体的方法和手段,目前很多学校都开设了排球专项课。有的学校在学生通过了排球专项课后,还开设了以进一步提高技术水平为目的的“选修班”,有的学校还开设了排球竞赛规则及裁判员培训班,通过考核审批了一批三级排球裁判员。

(2) 建立了高水平运动队:高校体育运动整体水平的提高,并为国家培养一批具有社会主义觉悟、科学文化知识和较高体育运动水平的大学生运动员。

(3) 校内排球竞赛活动丰富多彩:目前高等学校由于高水平排球队的引进,使校园排球活动开展得很活跃,很多学校系队的排球竞赛活动已规定为每年举行一次。

(4) 校际排球竞赛交流开展活跃:1989年经国家教委批准成立了中国大学生体协排球分会,各省、市、自治区大部分也都成立了各地大学生排球协会。各地大学生排球协会负责安排每年本地区高等学校排球活动计划,组织本地区排球竞赛和裁判员的培训工作。

三、当代排球运动的发展态势

1. 欧美领先,亚洲随后

意大利排球协会从20世纪80年代就开始实行运动员职业化和俱乐部制度。由于俱乐部集聚各国的明星选手和优秀教练员,所以意大利的排球运动水平飞速提高。亚洲的日本是较早开展排球运动社会化、职业化与商业化运作的国家。

2. 国内改制,适应市场

1996年在全国排球工作会议上,确定以赛制改革为突破口的基本方针,继而带动全面改革。同年全国排球甲A联赛实行主客场制,这一新举措的实施使冷落了多年的排球赛场又重新拥有了观众,使运动员在场上又找回了拼搏奋进的感觉,因此各队技、战术水平都有明显

提高。各甲A队伍从1998～1999赛季起，以俱乐部名义参赛；从1999～2000赛季起，非注册的俱乐部不允许参赛；从2000～2001赛季起，非俱乐部甲B队伍不再允许参赛。

为了适应市场，2000年中国排球协会明确规定以各俱乐部为承办单位，俱乐部承办主场各项组织工作并支付全额比赛费用。这进一步明确了各俱乐部的市场主体地位，推动了排球职业化进程和俱乐部建设。

3. 计算机技术在排球运动中广泛运用

20世纪80年代初美国女排教练与艾里尔博士合作，采用生物力学和电脑分析系统对各种情报、资料、信息进行处理，然后将结果用于指导美国女排的训练，从而使美国女排一跃进入世界先进行列，并开创了排球运动领域的电子时代。如今计算机多媒体技术在排球技战术教学中被广泛运用，CAI课件可实现问与答、分步骤演示、灵活的查询和仿真教学、模拟实验等功能，从而改变了以课堂传授为主的传统教学方式。目前计算机网络技术也在排球教学训练和运动竞赛中被广泛的运用，促进了排球运动的普及与发展。

第二节 国际和国内排球比赛

1. 世界排球大赛简介

(1) 世界锦标赛：世界上最早的，且规模最大的排球比赛。1949年第1届世界男子排球锦标赛在布拉格举行。1952年世界女排锦标赛在莫斯科举行。以后每隔4年举行一次，与奥运会排球赛穿插进行。从1986年起，国际排联限定参加世界锦标赛的队数最多不能超过16支。

(2) 世界杯赛：原为欧、亚、美三大洲的排球赛，1984年经国际排联批准扩大为世界性比赛。1965年在华沙举行了第1届男排世界杯比赛，1978年在蒙得维的亚举行了第1届女排世界杯赛，以后每隔4年举行一次。经国际排联批准，从1977年开始，举办的地点固定在日本。

(3) 奥运会排球赛、奥运会沙滩排球赛、残奥会坐式排球赛：1964年在日本东京举行的第18届奥运会上，排球比赛被正式列为奥运会比赛项目。沙滩排球于1996年亚特兰大第26届奥运会上被列为正式比赛项目，1980年莫斯科举行的第六届残奥会，男子坐式排球第一次作为正式比赛项目；2004年在雅典举行的第12届残奥会，首次将女子坐式排球列为正式比赛项目。

(4) 世界青年锦标赛：始于1977年，最初每4年一次，以后改为每两年举行一次，参赛队员年龄不超过20岁。参赛队一般由东道国代表队、上届冠军队和各洲青年锦标赛的前2～3名构成。

(5) 世界少年锦标赛：始于1989年，第1届少年男排锦标赛在阿联酋、女排在巴西举行，以后每两年举行一次，参赛队员年龄不得超过18岁。

(6) 世界沙滩排球锦标（巡回）赛：始于1989年，最初称为沙滩排球大奖赛，首届比赛分别在巴西、意大利、日本和美国分4站进行，1997年改为世界沙滩排球锦标（巡回）赛，每年举行一次。该项比赛一般分为8～12站（根据参赛人数多少而定），选手报名时，要同时选定比赛站数，只有打满4～5站以上的选手才可参加排名。

(7) 世界男排联赛和世界女排大奖赛：世界男排联赛始于1990年，每年举行一次，采用主客场制。世界女排大奖赛始于1998年，每年举行一次，采用巡回赛的方法进行。

2. 国内大型排球比赛

(1) 全国运动会排球赛：全运会是检阅各省、市体育运动水平的综合运动会，4年举行一次。

(2) 全国城市运动会排球赛：城运会是检阅各省、市体育运动后备人才的盛会。4年举行一次。

(3) 全国排球联赛：1996年后采用主客场赛制。

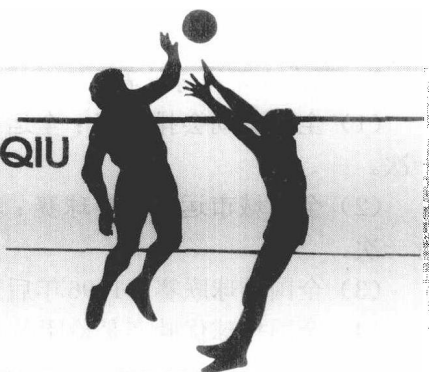
(4) 全国排球优胜赛是检阅各省、市高等院校体育技能水平的盛宴。

【问题与讨论】

1. 目前世界排坛的格局有何变化？中国男女排的地位如何？
2. 为什么“全快变”是排球技战术发展的永恒主题？
3. 中国女排夺得“五连冠”的成功经验有哪些？
4. 我国大中小学应如何开展排球运动？
5. 怎样通过排球课提高自己的综合素质？
6. 简述当代排球运动的发展态势。



第二章 排球技术



本章要点：

本章分析了准备姿势与移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网基本技术的技术理论、动作方法及各项技术在比赛中的运用情况。

第一节 准备姿势与移动

一、准备姿势动作分析

运动员在起动、移动和击球前所采用的合理的身體姿势，称为准备姿势。合理的准备姿势是指既要使身體重心处于相对稳定的状态，又要便于移动和完成多项击球动作，为迅速起动、快速移动及击球创造最好的条件。依据比赛中（或练习中）完成各项技术动作的需要，按照身體重心的高低，准备姿势可分为一般准备姿势，后排防守准备姿势和前排保护准备姿势三种。

1. 一般准备姿势

两脚左右开立与肩同宽，一脚在前，两膝微屈，身體重心位于两脚之间，并稍靠近前脚，后脚跟稍提起，上体稍前倾，两臂放松，自然弯曲置于腹前。两眼注视球并兼顾场上各种情况，两脚保持微动状态（图2-1-1）。

2. 后排防守准备姿势

两脚开立略比肩宽，两膝弯屈，脚跟自然提起，上体前倾，重心靠前，膝部的垂直线应在脚尖前面，两臂放松，自然弯曲置于腹前，两眼平视，注意来球，两脚始终保持微动（图2-1-2）。



图2-1-1 一般准备姿势



图2-1-2 后排防守准备姿势



图2-1-3 前排保护准备姿势

3. 前排保护准备姿势

身体重心比前排保护准备姿势更低更靠前，两脚左右、前后的距离更宽一些，膝部弯曲的程度大于前排保护准备姿势，身体重心要更靠前，肩部垂直线过膝，膝部垂直线超过脚尖，两手臂置于胸腹之间（图2-1-3）。

二、移动动作分析

运动员从起动到制动之间的位移和动作称为移动。移动的完整过程包括起动、移动、制动三个环节。起动是移动的开始，是在准备姿势基础上交换身体重心的位置，破坏准备姿势重心的稳定，使身体便于向某一方向移动；移动则是在起动的基础上，利用脚步动作来改变运动员在场上的位置，完成技术动作和战术配合的行动；制动是移动的结束，要及时克服身体的惯性冲力，保持好击球前的身体姿势。

移动的目的是及时接近球，保持好人与球的位置关系以便击球，同时也是为了迅速占据场上有利位置。

1. 起动

起动是指从静止到移动发生的过程。它是移动的开始，是在准备姿势的基础上变换身体重心的位置，破坏准备姿势的平衡，使身体向目标方向移动。以向前起动为例，在正确准备姿势的基础上，迅速抬起前腿，收腹使上体向前探出，同时后退迅速用力蹬地，使整个身体急速向前起动。起动的快慢是移动的关键，起动的速度取决于反应能力和腰腿部的速度力量。

2. 移动步法

起动后，应根据临场技术战术的需要，灵活地采用多种移动步法进行移动。移动的主要步法和动作方法如下：

（1）并步。两脚前后站立与肩同宽，两膝微曲，上体稍前倾，两手自然方松置于腰腹。并步时，前脚向来球方向跨出一步，后脚迅速蹬地跟上，并作好击球前的姿势。并步的特点是容易保持身体平衡，便于做击球动作。并步可向前、后、左、右各方向移动。

（2）滑步。连续并步就是滑步。

（3）交叉步。两脚左右开立。向右侧交叉步移动时上体稍向右转，左脚从右脚前向右交出迈出一步，然后右脚再向右侧方向跨出一大步，同时重心移至右脚，身体转向来球方向，保持击球前的准备姿势（图2-1-4）。交叉步的特点是步子大，动作快，便于制动。

（4）跨步。跨步前膝部弯曲，上体前倾，身体重心移至跨出脚上。跨步时，一腿用力



图2-1-4 交叉步移动步法