

排球讲义

(试用本)



北京体育学院编印

一九七二年八月



排球讲义

排球讲义

（说明书）

1126

北京体育学院编印

（一九五二年九月）

说 明

本讲义为体育系（二年制）排球课试用教材。

本讲义中没有写“竞赛制度”和“如何制订队的训练计划”。关于制订队的训练计划和竞赛的循环制，可参看篮球讲义，淘汰制可参看乒乓球讲义。

由于我们思想水平和业务水平有限，也没有经过反复实践，在讲义内容上可能有错误，诚恳地希望提出意见，以便修改。

目 录

第一章 我国排球运动简介	(1)
第二章 技术与教法	(8)
第一节 发球.....	(8)
第二节 传球.....	(16)
第三节 垫球.....	(21)
第四节 扣球.....	(24)
第五节 拦网.....	(32)
第三章 战术与教法	(36)
第一节 接发球和组织进攻.....	(39)
第二节 接扣球防守和组织反攻.....	(50)
第四章 教学训练工作(包括身体训练)	(56)
第五章 比赛工作	(64)

注：规则和裁判法（用国家体委审订的《排球规则》和《排球裁判法》）。

第一章 我国排球运动简介

排球运动是广大群众喜爱的运动项目之一。场地设备比较简单,可以比较缓和地进行活动;也可以相当激烈地进行比赛,因此,不同年龄、不同性别或体强体弱的人都可以从事排球运动。

排球比赛由于两队之间隔一球网,不存在身体接触问题,各队都可以根据各自的特点,默契配合,主动积极地组织进攻和防守,也便于发扬团结协作的集体主义精神。另外,球的飞行速度快,又不许落地,所以,从事排球运动能够培养人们机动灵活、反应迅速、勇敢顽强、积极果断的品质。同时场上要分前、后排,六个队员还要轮转,因此,促使队员要能攻善守,技术全面。由于球网有一定高度,而且比赛中许多技术动作需跳起完成,所以排球运动还能培养运动员有较好的弹跳能力。

排球运动在我国已有较长的历史。解放前,一直开展九人排球,六人排球是解放后才开展起来的。

在国民党反动统治下的旧中国,广大劳动人民长期遭受“三座大山”的压迫,过着饥寒交迫的生活,根本谈不上从事体育运动。旧中国就是有一点排球运动,也是为国民党反动统治服务的。解放前的九人排球和其他体育项目一样,没有广泛的群众基础,技术水平很低,尤其是女子排球运动开展得更差。

在解放区,由于毛主席、共产党、人民政府重视和关怀人民的健康,重视体育运动的开展,在条件极其困难的情况下,还举行过多次群众性体育竞赛,排球运动也是其中的竞赛项目

之一。在革命圣地——延安，还成立了很多男、女排球队，并经常进行比赛。

解放后，在毛主席革命体育路线的指引下，党和政府非常重视和关怀人民的健康，重视体育运动的开展。我国排球运动和其它体育项目一样，虽然受到了右的和极“左”的反革命修正主义体育路线的干扰，但在以毛主席为首的党中央的领导下，排球运动仍然朝气蓬勃地向前发展，技术水平也不断提高。随着国民经济的全面跃进，排球运动也成为广大劳动人民所喜爱的运动项目之一。

1950年7月中华全国体育总会筹委会，第一次介绍了六人排球，并明确要在我国普遍推广和开展这项运动。

为了参加在捷克斯洛伐克布拉格举行的第二届世界学生代表大会的体育表演赛，1950年8月五大城市的男子学生排球队在天津第一次举行了六人排球选拔赛。由于各队刚刚开始学习六人排球，因此，比赛中多半是运用九人排球的技术动作，战术也比较简单。但通过参加这次国际比赛，进一步学习了六人排球的技术战术。

六人排球在推广和普及的基础上，1951年5月，在北京举行了第一次全国篮、排球比赛大会。参加的有六大行政区、解放军和铁路工会等八个单位，经过基层群众性选拔，近二百名男、女排球运动员参加了比赛。比赛中，虽然各队基本上还是采用了九人排球的技术，但不少队也继承和发扬了我国九人排球中“快球”的打法，有的队还创造性地使用了后排“插上”战术。

比赛后选拔了国家男子排球队，八月份，第一次代表我国参加了在德国柏林举行的第三届世界青年联欢节的排球比赛，并取得了第六名。接着组织了“中华全国体育总会体育训练班”男、女篮、排和足球队，并且到全国各地进行巡回表演。

1952年伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词发表，对我国体育运动进一步地指明了方向。全国各地掀起了开展体育活动锻炼身体的热潮。

1953年举行了全国篮、排、网、羽四项球类运动会。通过排球比赛，可以看到排球技术水平在普及的基础上有了明显的提高。特别是到了1955年第一届工人体育运动会，我国工人排球队的技术也有了相当的水平。

同年，世界强队——捷克斯洛伐克国家男子排球队和保加利亚国家男、女排球队访问了我国。通过比赛，可以看出我国排球技术水平有了较大的进步，特别是我国女队继1954年打败了匈牙利队之后，这次又战胜了保加利亚队。

同年，印度国家男子排球队来我国访问时，伟大领袖毛主席观看了第一场中、印排球赛，并且亲切地接见了两国教练员、运动员，这给了我们巨大的鼓舞和力量。

在排球运动进一步普及，各省、市都相继成立排球队的情况下和我国排球技术水平进一步提高的基础上，1956年我国实行了运动竞赛制度，举行了全国甲、乙级排球联赛。由于排球运动的广泛开展，也促使广大青少年更加热爱和积极参加排球运动。

从1956年开始，我国男队曾三次女队两次参加了世界排球锦标赛。通过参加锦标赛，增进了与各国人民和运动员之间的友谊，交流了经验。我国男、女排球队在锦标赛上都取得了较好的成绩。但是，1970年12月由于国际排联制造两个中国，让蒋帮参加锦标赛，我国排球协会提出了抗议并宣布退出国际排联。我国广大体育工作者和运动员，坚决拥护和支持这一严正立场。

在毛主席革命体育路线和外交路线的指引下，我国男、女

排球队曾多次与世界许多国家排球队交往。在互相友好访问和比赛中，我国排球运动员用毛泽东思想武装并认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的无产阶级体育方针。比赛中团结一致，服从裁判等优秀品质给观众留下了良好的印象。通过访问和比赛，互相学习，共同提高，促进了各国人民之间的了解，增进了各国人民和运动员之间的友谊。在技术上也得到了锻炼、提高，并获得了国际比赛的经验，促进了我国排球运动的发展。

1958年是我国全面大跃进的一年。在总路线、大跃进和人民公社三面红旗的光辉照耀下，在无产阶级体育方针的指引下，广大体育队伍与工农相结合，为工农兵服务，他们发扬敢想敢干的革命精神，展开了排球技术革新的群众运动，促进了排球运动的进一步普及。如广东台山县基层排球队就有二千多个，四川省基层排球队有一万多个，八月份还举行了全国青少年排球锦标赛，进一步地推动青少年排球运动的开展，使得排球后备力量更加雄厚。

在党中央、毛主席的亲切关怀下，1959年在北京召开了规模盛大的第一届全国运动会。参加全运会比赛的各队，都坚决贯彻、执行党的指示，加强了政治思想工作，认真学习毛主席的战略、战术思想。在排球比赛中，运动员干劲冲天，斗志昂扬，比赛进行得十分精彩。在毛主席“自力更生”，“奋发图强”、“百花齐放，百家争鸣”的方针指引下，各队发展了各自的特点和风格。如广东队的快速进攻、上海队的灵活多变、辽宁队的高起高打、四川队的稳健细致，都给人们留下了极为深刻的印象。

1960年前后我国遇到严重的自然灾害，在这一阶段中，尽管全国排球运动的普及受到一定的影响，但在毛主席的无产阶级革命体育路线的指引下，我国广大排球教练员、运动员和全国

人民一样，自力更生，奋发图强，刻苦训练，不断提高了排球技术水平。在党和政府的关怀下，国内仍坚持进行了排球联赛，在国际比赛中也打败了一些世界强队，为社会主义祖国争了光，为毛主席的革命体育路线贡献了力量。

全党全国人民认真贯彻执行党中央制定的“调整、巩固、充实、提高”的正确方针，工农业生产形势逐步恢复。随着国民经济的发展，我国群众性体育运动也得到了广泛的开展。1965年8月，在北京召开了规模盛大的第二届全国运动会。

第二届全国运会的召开，又进一步推动了全国排球运动的开展，特别是广大体育工作者和运动员学习毛主席著作的群众运动进一步深入，大大促进了思想革命化的程度。在此基础上技术水平也有了较大的提高，排球运动进一步得到普及。

我国体育战线始终存在着两条路线的斗争。[REDACTED]，一贯推行修正主义体育路线。在文化大革命以前，他们大搞“技术第一”、“锦标主义”、“物质刺激”等，散布比赛就是政治，打球就是革命，有了技术赢了球就有了一切等谬论。竭力鼓吹“洋奴哲学”、“爬行主义”，打着学习外国经验的旗号，实际贩卖“全盘照搬”的黑货，以此对抗毛主席的“洋为中用”的方针。他们只抓少数技术尖子，扼杀群众性的体育运动。妄图从右的方面破坏毛主席的无产阶级革命体育路线，达到其复辟资本主义的罪恶目的。

毛主席教导我们：“思想和政治又是统帅，是灵魂。只要我们的思想和政治工作稍为一放松，经济工作和技术工作就一定会走到邪路上去”。广大体育工作者和运动员在马列主义、毛泽东思想的指引下，虽然对“技术第一”、“锦标主义”等修正主义黑货进行了一些抵制，在排球队伍中也曾多次批判单纯技术观点与不问政治的倾向。但由于反革命修正主义路线的

干扰，使得排球运动的发展也受到了一定的影响。遵照毛主席关于：“我们不能走世界各国技术发展的老路，跟在别人后面一步一步地爬行”的教导，对他们散布的“洋奴哲学”、“爬行主义”进行抵制，批判了“全盘照搬”的谬论，并突破了许多洋筐筐。如外国某些“专家”，曾一度要我们打“两次球”为主的高举高打进攻战术。但是，我国广大教练员、运动员还是坚持了我国以“快球”为中心的快速多变的进攻战术。但是，由于反革命修正主义路线的干扰，使得我国独特的“快球”为中心的战术发展受到了一定的影响。

在史无前例的无产阶级文化大革命中，广大革命群众在毛主席革命路线指引下，对修正主义体育路线痛加批判。可是 [REDACTED]，又以极“左”的面貌出现，疯狂地破坏和干扰毛主席的革命体育路线。他们散布什么“体育取消论”、“体育无用论”。他们打着政治可以冲击技术的旗号，实际是取消技术，破坏运动员的正常训练，排球运动和其他体育项目一样，几乎处于被取消状态。

但是，以毛主席为首的无产阶级司令部，非常关心体育界的斗、批、改。伟大领袖毛主席和其他中央首长曾亲自观看了1959年和1965年两届全运会，这充分体现了党和国家对体育事业的无比关怀和重视。党中央还对体育工作一再作决议，作指示并多次接见体育工作者和运动员，极大地鼓舞了广大革命群众的革命斗志，更加坚定了与“左”、右倾错误路线斗争到底的决心。

1972年在北京召开了全国体育工作会议。会议决定为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词发表20周年，6月份举行篮、排、足、乒乓、羽毛五项球类运动会。这次运动会，[REDACTED]，排球运动

员、教练员、裁判员和广大体育工作者的精神面貌发生了巨大的变化，为革命而练的精神大发扬。在比赛中认真贯彻了“友谊第一，比赛第二”的方针，打出了风格，打出了水平。

1972年7月1日，在京的中共中央政治局委员都出席了颁奖仪式，并亲自为运动员发奖。7月2日中央首长又出席了五项球类运动会闭幕式。这些都给全国体育工作者和运动员以极大的鼓舞和力量。轰轰烈烈的体育跃进形势正在激励着我们赶超国际水平。

目前，我国排球技术水平与当前群众性排球运动的开展和国际政治斗争形势发展的需要还很不相适应。因此，我们必须努力学习马列主义、毛泽东思想，认真贯彻、执行毛主席的无产阶级革命体育路线和党中央制定的方针，深入开展革命大批判，坚持政治统帅技术，发扬“一不怕苦，二不怕死”的彻底革命精神，为革命努力学习，刻苦锻炼。在实践中，要不断破旧立新，贯彻“独立自主、自力更生”“洋为中用”的方针，吸取国内外先进经验，为尽快地赶超世界先进水平，做出我们应有的贡献。

第二章 技术与教法

第一节 发 球

发球是比赛的开始。具有一定攻击性的准确发球，往往可以直接得分或造成对方接发球组织进攻的困难。所以，发球是排球比赛中重要的进攻手段之一。

在比赛中，无论采用哪种发球方法，平稳的抛球动作是发好球的重要前提，而正确的手法和击球部位是发好球的关键。至于球发出的方向和落点，则取决于手臂挥动方向和力量的控制。根据身体正（或侧）面对网站立及动作方法的不同，发球技术基本可分为上手发球、勾手发球、下手发球等。随着排球技术、战术的发展和运动员通过实践的创新，又有飘球、旋转球、高吊球等几种变化形式。其中以飘球（上手飘球和勾手飘球）为目前排球比赛中普遍采用的发球技术。现以右手发球为例，分别阐述如下：

一、发球技术分析

（一）上手飘球 这种发球方法较易掌握。由于球体在飞进中不旋转，受空气阻力的影响而产生不规则的飘动和摇晃，使接发球者不易对正来球，因而具有较强的攻击性。

准备姿势：身体正对球网，左脚在前，两腿自然分开站立，左手持球于胸前（图1之1）。

抛球动作：左手将球向上平稳地抛起于右肩前上方。球抛

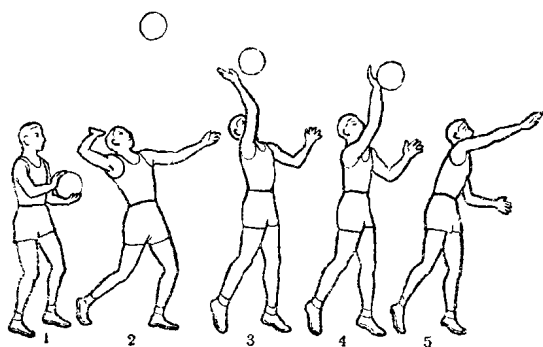


图 1

起高度高出头部约两个球左右，球体下落垂直线距身体约半臂。同时，右臂抬起，肘关节弯屈，手臂后引，身体重心随之前移(图 1 之 2、3)。

击球动作：当球开始下落，前臂快速前挥，用掌心或掌根击球的后中部(图 1 之 4)。手触球时，手腕保持紧张，击球动作要短促有力，使力量通过球体重心。

在上手飘球的准备姿势、抛球动作基础上，若改变击球手法和击球部位及适当改变击球点，就可以发出旋转性能不同的球来。例如，若以全掌击球的后中下部，适当提高击球点，击球时向前压腕用力，就可发出上旋球；若以全掌击球的右半侧，同时前臂及手腕快速内旋，就可发出左旋弧线球。

(二) 勾手飘球 其特点与上手飘球相同。

准备姿势：左肩正对球网，两腿自然分开站立。左手持球于胸前(图 2 之 1)。

抛球动作：左手将球向上平稳地抛起于左额前上方(图 2 之 2)，球抛起高度和距身体距离与上手飘球相同。同时，右臂向右侧下方摆动。

击球动作：球开始下落的同时，右臂以肩为轴，身体向左转动带动手臂快速前挥，身体重心随之前移，在右肩前上方用掌根击球的后中部(图 2 之 3—7)。手触球时，手腕保持紧张，击球动作要短促有力。在学习和掌握勾手飘球技术中，要十分注意抛球与击球动作之间的紧密衔接和协调。

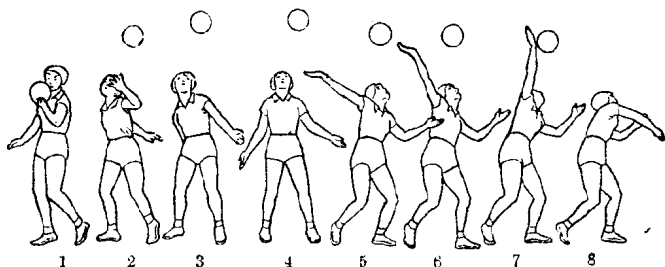


图 2

(三) 下手发球 动作方法简单，初学者易于掌握。由于球在空中飞进速度慢，力量小，所以攻击性较弱。

准备姿势：身体正对球网。左脚在前，两腿自然开立，两膝微屈，上体稍前倾。左手持球于腹前，距身体半臂。

抛球动作：将球向上轻轻抛起，清楚离手。

击球动作：当球抛起时，右臂以肩为轴迅速前摆，用全掌击球后中下部，手腕适当用力。

下手发球也可以采用左肩正对球网的侧面击球方法。即在抛球后，击球臂向体侧后下方摆动，击球时向侧前挥臂，同时身体向左转动。另外，采用左肩对网站立，也可以发出高吊球。即将球抛于身体右侧，距身体半臂，约同肩高，抛球同时右臂向体后摆动，击球时以肩为轴迅速前摆，并转为屈肘上提，用“虎口”击球的底部右侧。同时两腿蹬地伸直帮助发力。

(四) 勾手大力发球 球在空中飞进的速度快、力量大、旋转力强，利用逆风发球，更具有较强的攻击性(图3)。



图 3

准备姿势：与勾手飘球同。

抛球动作：将球向上平稳地抛起于左肩前上方，高出头三个球左右，球体下落垂直线距身体约一球。同时，上体向右倾斜并转体，右臂向右侧后下方摆动。身体重心适当降低并由右腿支撑。

击球动作：当球开始下落，右腿蹬地使身体重心移至左腿。随着上体左转带动右臂沿接近与地面垂直平面快速挥动，身体充分伸展使击球点保持在右肩上方。用全掌击球的后中部。手触球同时，迅速收腹压腕。

在掌握和提高发球技术的过程中，为了控制力量、落点以及发挥不同发球的特点，队员可以根据个人的习惯，在发球区内选择不同的位置发球，也可以加助跑发球。

二、发球技术的运用

发球是重要的进攻手段之一，而且具有“先发制人”的特点。因此在正确地掌握各种发球技术的前提下，就要从双方技

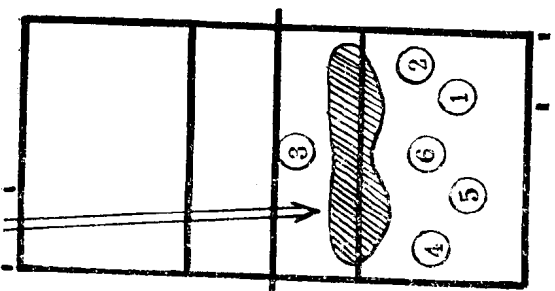
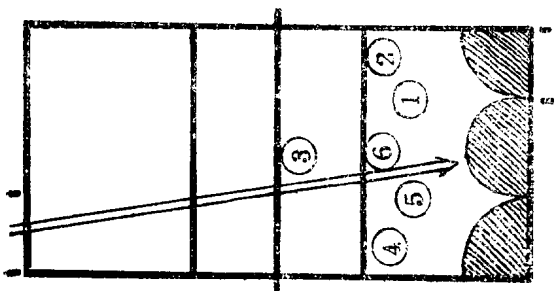
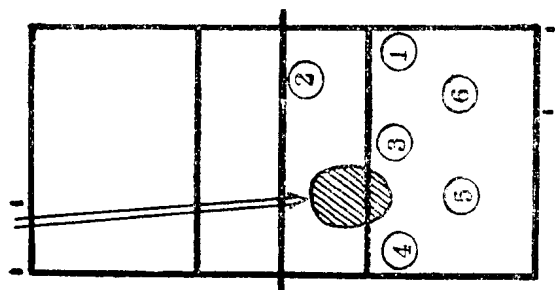


图 4

术水平和自然条件等出发，灵活地运用发球技术。

(一) 在一般情况下，运用个人特长的发球技术，充分发挥和利用球的性能（如飘球、大力、旋转等）造成对方接发球的困难，削弱其进攻能力。

(二) 注意观察和了解对方站位不当或接发球的薄弱环节。有意识地将球发到下述区域。例如：

1. 找对方站位不当的空隙(图4)。
2. 找对方接发球技术较差的队员或刚上场的替补队员。

(三) 采用发长线或短线球，调动对方站位的改变。例如，先发长线球，迫使对方站位后撤，然后突然改发短线球，造成对方接发球困难。(图4)

(四) 破坏对方预期进攻战术的发球。如发给对方“插上”或换位队员，迫使对方无法组织预期进攻战术(图5)。

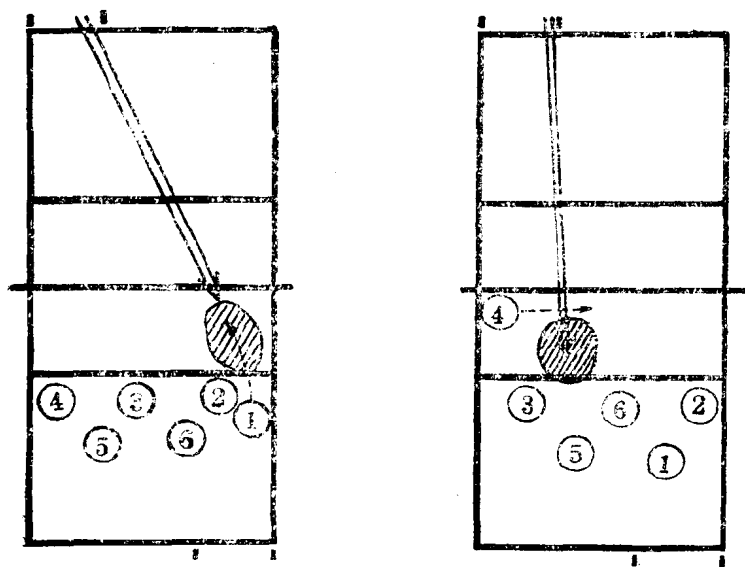


图 5