

田 径 竞 赛

青 年 球 技 训 练 法

刘其宽

THE
MOUNTAIN
MAN
AND
THE
WOLF

责任编辑：
图片摄制：

王 野
蔡 吉
李 仲 仁

编 辑：西安体院科研处情报资料室
出 版：西安体院科研处情报资料室
发 行：西安体院科技服务中心
印 刷：陕西省周至县印刷厂
出版日期：一九八四年五月

2.80元

编 者 的 话

《青少年排球基本技术训练法》一书，是河南省洛阳市优秀排球教练员刘其宽同志长期从事排球训练工作的经验总结。在他指导下的洛阳市业体校排球班曾分别获得过十八次省以上比赛（包括全国分区赛、对抗赛）冠军、三次亚军和两次第三名，并先后为解放军队、省体工队和大专院校输送优秀运动员三十余人。因此，把他们的训练经验和训练实践系统化，一定会有益于广大排球教练员和基层体育教师。

现有的排球教学训练教科书与教学参考资料，大多以文字叙述为主，以图为辅，而且多为线条图，因此在使用上有一定的局限性。该书则利用摄影机将排球的基本技术动作拍成影片后，经验编辑和制版，配以文字说明。这种以图为主、以文字为辅的排球训练法在国内还是第一部。为了帮助同志们对刘其宽同志的训练经验有个全面的系统的了解，特将西安体院科研处调研组李昌忠、姜应科、王恒北、蔡吉新、王野等同志的专题调查报告《成如容易却艰辛》一并编入本书。

该书在编写过程中曾得到国家体委群体司的支持、鼓励和帮助，并得到了河南省洛阳市党政领导、洛阳市体委及洛阳市业体校负责同志的支持和帮助，在此一并鸣谢。

由于编辑这类参考书是初步尝试，不足之处在所难免，请全国体育界同行们多提宝贵意见。

一九八四年我室出版的图书期刊简介

一、《体育情报》。双月刊，逢双月出版，每期72页码左右，每套全年收成本费2.70元。主要内容有体育情报理论与研究，国内外新学科、新技术、新战术、新训练法的介绍。

二、《田径情报资料》（田径技术译文分册）。与全国田径情报网合办。双月刊，逢单月出版，每期约40页码。每套全年收成本费1.80元。主要内容有国外有关田径项目的技术、战术、训练手段与方法方面的译文，重大国际田径比赛的综合报道、述评、综述以及国际田坛动态等。

三、《体操情报》。与全国体操情报网合办。双月刊（其中包括15期《国际体操动态》），每期32页码。每套全年收成本费4.00元。

四、《一九八四年全国报刊体育论文暨译文篇名索引》。分上、下两册，五十余万字。上册于1984年第三季度出版，下册于1985年第一季度出版。每套收成本费3.80元（包括邮寄费）。

此外，《田径教学参考书》、《青少年排球基本技术训练法》尚有库存，欲购者从速。

上述各种期刊、图书适宜于各级教练员、各级学校体育教师、体育本专科学生、体育函授生和体育工作者阅读。

欢迎订阅。需订阅者请给我室来函索取订阅单。

西安体育学院科研处情报资料室

目

录

排球规律 有迹可寻.....	(1)
青少年排球基本技术训练法.....	(7)

第一部分 准备姿势与移动

一、低姿势与移动.....	(9)
1、向前一步的移动练习.....	(10)
2、双手挡球式的移动练习.....	(11)
3、单手挡球式的移动练习.....	(12)
4、体侧低部位垫球式的移动练习.....	(13)
5、前扑救球式的移动练习.....	(14)
6、鱼跃救球式的移动练习.....	(14)
二、中姿势与移动.....	(14)
七、三角移动练习.....	(16)

2、向前蛇形交叉步移动练习.....	(16)
3、向后蛇形并步移动练习.....	(17)
三、高姿势与移动.....	(18)
1、向前跨步移动练习.....	(19)
2、左右并步移动练习.....	(20)
3、两侧交叉步移动练习.....	(21)
4、向后跑动制动摸地与高跳的练习...	(22)

第二部分 垫 球

一、双臂体前垫球.....	(26)
1、对墙低部位远距离垫球练习.....	(26)
2、网下低部位垫球练习.....	(27)
3、高垫球练习.....	(28)

4、固定目标的垫球练习.....	(28)	2、自抛,转身背垫高球的练习.....	(34)
5、防守人站在高台上的垫球练习.....	(28)	3、自抛,转身背垫平冲球的练习.....	(34)
6、站在高台上作一传垫球的练习.....	(28)	4、两人一组的背垫球练习.....	(35)
7、双足不移动的垫球练习.....	(29)	5、背垫球的教学比赛.....	(37)
8、通过障碍物的垫球练习.....	(29)	四、单臂垫球.....	(38)
9、重数量的扣垫练习.....	(29)	1、对墙单臂垫球练习.....	(38)
10、重质量的扣垫练习.....	(31)	2、单臂左右自垫球练习.....	(38)
二、双臂体侧垫球.....	(31)	3、两人配合下,左右低部位移动垫球练习.....	(38)
1、对墙的练习.....	(31)	4、一人传球,一人跑动的垫球练习...	(38)
2、两人配合下左右垫球的练习.....	(33)	5、三人配合的垫球练习.....	(40)
3、两人扣与垫的练习.....	(33)		
4、三人配合的练习.....	(33)		
三、背垫球.....	(34)		
1、背对墙垫球的练习.....	(34)		
		第三部分 挡 球	
		一、双手挡球.....	(44)
		1、对墙双手挡球的练习.....	(44)

2、两人互相挡球的练习·····	(44)
3、三人配合的挡球练习·····	(44)
二、盾式挡球·····	(46)
1、准备与判断动作·····	(46)
2、挡球时臂的动作·····	(43)
3、两人配合下的练习·····	(46)
4、五~六人一组接近实战下的练习···	(46)
三、单手挡球·····	(47)
1、对墙单手左右手挡球的练习·····	(47)
2、左右手交替向上挡球的练习·····	(48)
3、沿指定路线前后左右 移动挡球的练习·····	(48)
4、两人互相挡球的练习·····	(48)
5、三人配合下单手挡球的练习·····	(48)

四、垫球与挡球的几个综合练习·····	(49)
1、“九面防守”式练习·····	(49)
2、时差垫球练习·····	(53)
3、瞬间防守练习·····	(53)
4、微差防守练习·····	(54)

第四部分 传 球

1、对准球的练习·····	(59)
2、用头顶球体会移动的练习·····	(59)
3、自抛低球传目标的练习·····	(59)
4、自抛高球移动传目标的练习·····	(59)
5、三个人配合的练习·····	(59)
6、锻炼方向感的传球练习·····	(60)
7、沿一定路线作不同移动的练习·····	(61)
8、准确性传球练习·····	(61)

9、限制移动的传球练习·····	(62)
10、限制移动的网前传球练习·····	(62)
11、通过障碍物的传球练习·····	(62)
12、传大力平冲球的练习·····	(63)
13、传高抛调整球的练习·····	(63)
14、三人互传三个球的练习·····	(64)
15、插上传各种球的练习·····	(66)
16、晃扣真传的配合练习·····	(66)
17、利用篮框作传球配合的练习·····	(66)
18、二传晃传真扣的练习·····	(68)

第五部分 扣 球

1、全身协调用力和蹬地的练习·····	(72)
2、体会扣球时间的练习·····	(73)
3、提高鞭打能力的练习·····	(73)

4、高点击球的练习·····	(73)
5、原地和起跳控制扣球的练习·····	(74)
6、完整动作的练习·····	(74)
7、从对方网下抛扣探头球的练习·····	(74)
8、左手扣球练习·····	(74)
9、变线变角度的扣球练习·····	(75)
10、利用篮框的扣球配合练习·····	(75)
11、单足起跳的扣球练习·····	(76)
12、利用对方拦网的扣球练习·····	(77)
13、分组扣各种球的练习·····	(78)
14、全用左手进攻的教学比赛·····	(79)
15、全用按压和吊球的教学比赛·····	(79)
16、全用快球进攻的教学比赛·····	(79)
17、用左手扣左错位球的练习·····	(79)
18、用右手扣右错位球的练习·····	(79)

第六部分 发球

- 1、抛不旋转球的练习……………(86)
- 2、基本发球练习……………(86)
- 3、正发飘球的练习……………(86)
- 4、单手抛球的练习……………(86)
- 5、双手抛球的练习……………(86)
- 6、发目标的练习……………(86)
- 7、准确性发球比赛……………(86)
- 8、发规定区域的练习……………(89)
- 9、突出个人特点的发球练习……………(89)

第七部分 拦网

- 1、网下用球打手的练习……………(92)
- 2、两人一组的拦网练习……………(92)

- 3、移动拦固定球的练习……………(93)
 - 4、移动中双人拦网的配合练习……………(95)
 - 5、拦近网球的练习……………(95)
 - 6、拦远网球的练习……………(96)
 - 7、拦网者之间手臂的配合练习……………(97)
 - 8、转体180°拦探头球的练习……………(97)
 - 9、单人实战拦网练习……………(97)
 - 10、实战中集体拦网练习……………(99)
 - 11、四对四的拦网教学比赛……………(99)
- 附：几个教学比赛……………(99)
- 1、三人对三人的比赛……………(99)
 - 2、蒙网比赛……………(100)
 - 3、打两个球的比赛……………(101)
- 成如容易却艰辛……………(102)

排球规律 有迹可寻

一事物，倘若我们无法识破其规律，就等于我们不了解此事物所固有的内在联系，就谈不到把握它的本质，我们的行动也就难免带有较大的盲目性。认识客观规律，才能很好地掌握规律，自觉地、有计划地推动事物的进步与发展。辩证唯物主义认为，规律无处不在；而自由是必然的认识和运用。因此，科学的任务，常在于揭示事物和现象之间的本质联系，阐明事物发展的内在规律。积极地探索排球运动的规律，然后掌握它的规律，就可以使我们在工作中取得主动和能动的地位，进而推动排球运动的蓬勃发展，使其繁荣昌盛。

规律是科学和哲学用语，但社会上对规律涵义的误用和滥用现象是甚为普遍的。曾有人在一次小型学术交流会上说：“排球运动的规律是一垫二传三扣”，对此看法笔者不敢苟同。目前对排球规律的看法也是众说纷纭，有人认为：中线分界、隔网对垒是排球的规律；有人认为：得失分的规律也就是排球的规律；还有人认为：比赛从发球开始，技术形式的表现，战术配合的运用，这些异于其它球类的特殊之处乃是排球的规律等等。但是，排球运动的规律到底是什么？穷索前人图，竟茫茫不见经传！

我们知道，凡规律都有它一定的特征，例如它的必然性、客观性、普遍性、重复有效性以及内在本质的抽象性（即不可见性）等，缺少了这些特征，就不能成其为规律。以上诸议，有的是指特殊现象，缺乏规律的一般性，而规律则是两个以上现象一般的并且是必然的联系，只有这两个属性都具备的时候，才具有规律的意义；有的是形诸于外在的具体现象，而规律是匿形于内在的概括抽象。至于排球得失分即排球规律等说法，这一点属于秩序和规则范畴，它与规律也是有显著区别的，规则是可以补充、修正的，一旦国际排联的多数委员一举手（如发球一方得分等），它就有可能变动，而规律是无法更改的。规则千变万变却离不了规律，它摆脱不了规律的制约和无情的支配。总之，缺少了规律所具备的各种特征，也即不具备规律的意义，因此，以上诸议皆非排球运动的规律，这是可以断言的。

根据规律的特征，排球规律是否难于扑捉呢？不。问题往往在不显眼的地方，花繁果簇，枝干扶疎，而主根反不引人注目，所谓“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，排球规律亦类乎此。

排球运动中，一条固定坚实而又统括抽象的主根是：

让球在己方不落地、不停留，让球在彼方落地、停留，由这一内在本质所联系的空间、时间因素是排球运动的灵魂，也就是它的根本规律。简而言之，球不落地、不停留及其空间、时间因

素是排球运动的规律。

没有物质就没有空间、时间的运动；而空间、时间是运动者的物质的存在形式。排球运动由于不能落地，不能停留的制约，就赋予了空间、时间以客观的量度，这些联系构成了排球运动的内在本质，显示了规律的各种必不可少的特征。

一、球不落地、不停留的空间、时间本质的必然性因素，贯穿于排球运动的始终。

多年来排球规则不断修改，但它的这一规律却颠簸不破，稳如泰山。排球规则的很多修改，如允许队员伸手过网拦阻彼方的进攻；允许拦网队触球后仍可击球三次；允许踏中线；允许比赛中替换使用三个球，以及不久之前对“持球”、“连击”所作的一些补充等等，都是受排球规律主宰的结果。它减少了排球的落地和停留次数，增加了排球运动的强度与密度，顺应了排球运动在空间、时间上的必然性联系。从上例可以看出：一方面排球章程的变革，运动中各种过程和各种现象，都不可避免地受这一必然性的主宰；另一方面由这一规律也不难找到排球运动中攻与防、快与慢、易与难、轻与重、先与后等各种错综复杂情况下的系列及其意义，这一意义反过来又可以作排球规律必然性之佐证。

总之，排球运动的这一规律，不依赖于知识，不依赖于意图和愿望，同时也不依赖于认识和意志，它贯穿于排球运动的始终。

二、球不落地、不停留的空间、时间本质的客观性因素，反映在排球运动的全部。

规律都不存在偶然性，它是客观的。不论我们发现或没有发现，承认还是不承认，它都存在于事物内部。

排球运动从两个人的传球，到十二个人的分垒对抗；从简单具体的各种表象，到复杂抽象的理论研究，都要适应于这一规律，并为它的客观性作出让步、留出地盘。有人曾做过这样的实践：将基本条件相同的人分为三组，从头分别学习足、篮、排球。足球组在头一天即进行了“激烈”的比赛，个个兴致勃勃，运动量相当可观。篮球队第三天也“品尝”了比赛的滋味，人人汗流浹背，趣味极浓。唯独排球组在第八天（尽管放宽了规则尺度）却仍然打不起比赛，运动量很小，意兴阑珊，因此有人知难而“退”，要求“转行”。从以上例子看出，排球运动从初学到能够进行比赛的这一过程要比其它球类长得多，这是由排球运动的时空本质所决定，这一点既不能随心所欲地去废除，也不能凭主观愿望去创造，因为它是排球运动的“客观世界”。

三、球不落地、不停留的空间、时间本质的抽象性因素是排球运动的灵魂。

排球运动人与球接触的时间极为短暂，一般仅仅在零点一秒左右，掣风雷之须臾，馥流星于一瞬，这正是它的规律使然。一个篮球运动员在接到一次界外球后，规则允许他可以控制球达三十秒之久，排球运动员怎么样呢？一场针锋相对、眼花缭乱的比赛，运动员付出了惊人的意志和

体力，鏖战两三个小时是常有的，但即使在五局激战中，一个排球运动员与球接触的时间加起来，充其量不过三十秒左右——往往不及足球和篮球运动员的一次运球！真是有点不可思议。这正好说明排球运动本质的抽象性。空间是物体的广延性和排列顺序，而时间是物体存在的持续性和先后顺序，虽然球是有迹可寻的，但空间、时间毕竟是扑朔迷离，难于描其相、绘其形的。尽管人与球接触的时间短促，但这不仅没有影响它的活动和激烈对抗的程度，反而给排球运动增加了更大的魅力。

看来，凡具有规律意义的东西，有其不可见性，它不表现在表面，它一般隐藏于事物的深处，没有具体的外貌。苹果从树上落下，“万有引力”似不露声色；列车奔驰，“惯性”寓于其中；排球飞来飞去，而空间、时间却并不显眼。我们透过复杂混乱的表面现象，才能够认识排球运动这一特征。而这一特征是排球运动各种内在联系的筛选、概括与抽象，抽象则是认识过程的高级阶段。抽象性正是排球规律之又一特征，是其灵魂之所系。

四、球不落也、不停留的空间，时间本质的普遍性、稳定性和重复有效性因素，渗透于排球运动的各个领域。

规律又具有普遍性、稳定性和重复有效性特征。排球运动中有些联系可能是必然的联系，但如果这种联系只是特殊的、个别的，而不是一般的、普遍的、稳定的和重复有效的联系，则仍然

不是本质的联系，也即非规律的东西。此外，任何规律都由它本身的条件所决定，只要具备一定的条件，一种合乎规律的联系就以无法遏止的趋势，不断重复出现。

排球自始迄今，逐渐成为如此规模的大型竞技运动，它有了自身的发展史，同时也就具有了自身的规律。从其历史看，它所包涵的规章制度，比赛人数，技术战术等等，都有很大的变化，但它的时空规律却始终有效。这条规律贯穿于技术、战术，主宰着各种方式的训练，渗透于它的各个领域。

总而言之，排球运动中让球在己方不落地、不停留，让球在彼方落地、停留的空间、时间本质，有一股非凡而强劲的生命力，这是排球规律之所在，它是不可逆转的。它反映出了规律的各种必具的特征。凡排球运动所包罗的一切——技、战术的内容及任务，对抗性与集体性、分数的积累，比赛的章程，甚至球的特点、击球的方式，运动员的选材，以及理论设想，科学研究等等，一技一叶，全都植于根这一土壤之中。但愿我们驾驭排球规律，打破门户，采撷百家，在广阔无垠的排球天地中，高瞻远瞩，自由驰骋！

青少年排球基本技术训练法

第一部分 准备姿势与移动

意义:

准备姿势与移动, 在排球运动中有其非常重要的意义。不仅每一个技术都离不开它, 而且技术与技术之间转换与衔接, 更是非它不可。它本身就是技术, 它又是其它技术之间的榫卯与粘合剂。排球运动貌似站立少动, 但却是一项始终快速移动的运动, 准备姿势与移动的优劣, 对各项技术的起动、制动, 真正起着举足轻重的影响。排球教练员与运动员都应十分重视这项并不显眼, 但却非常重要的技术。重视准备姿势与移动的练习, 不仅能提高排球专项步法, 同时能增强素质。

目的:

掌握正确的准备姿势与移动技术, 使比赛中各项攻、防技术的转化与衔接在最快速的情况下完成。

以不结合球的练习方法为主, 强化固定姿势与固定步法的移动, 是运动员进入这一技术规范