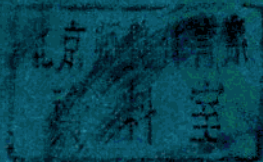


排球讲义

(试用)



武汉体育学院排球教学小组编

一九七五年七月

2937

说 明

遵照伟大领袖毛主席关于“教育要革命”，“教材要彻底改革”的教导，我们在一九七二年编写的二年制体育系试用《排球讲义》的基础上，进行修改，编写了供三年制体育系试用的《排球讲义》。

编写无产阶级教材是一项严肃而艰巨的任务，由于我们的思想政治水平和专业能力所限，难免出现缺点和错误，诚望广大工农兵和革命师生提出宝贵意见，以便进一步修改。

编 者

一九七五年七月

目 录

第一章 排球运动发展概述

第一节 排球运动概述	(1)
第二节 排球运动发展概况	(4)
第三节 当前世界排球运动发展简况	(13)

第二章 排球技术分析和教学训练

第一节 发球	(16)
一、发球技术的现状和发展趋向	(16)
二、发球技术分析	(17)
三、发球技术的运用	(27)
四、发球技术的教学与训练	(30)
第二节 垫球	(35)
一、垫球技术的现状和发展趋向	(35)
二、垫球技术分析	(36)
三、垫球技术的运用	(43)
四、垫球技术的教学与训练	(45)
第三节 传球	(60)
一、传球技术的现状和发展趋向	(60)
二、传球技术分析	(60)
三、传球技术的运用	(64)
四、传球技术的教学与训练	(66)
第四节 扣球	(74)
一、扣球技术的现状和发展趋向	(75)
二、扣球技术分析	(76)

三、扣球技术的运用	(82)
四、扣球技术的教学与训练	(84)
第五节 拦网	(92)
一、拦网技术的现状和发展趋向	(93)
二、拦网技术分析	(93)
三、拦网技术的运用	(97)
四、拦网技术的教学与训练	(99)

第三章 集体战术

第一节 战术指导思想	(103)
一、以我为主, 兼顾对方	(104)
二、以攻为主, 积极防御	(105)
第二节 战术的选择和运用	(106)
一、阵容配合	(106)
二、进攻战术	(110)
三、防守战术	(131)

第四章 排球运动员的身体训练

第一节 发展专项力量素质的训练方法	(141)
第二节 发展专项速度素质的训练方法	(148)
第三节 发展专项灵敏素质的训练方法	(156)

第五章 临场指挥

第一节 比赛前的准备工作	(170)
一、比赛前的调查研究	(170)
二、赛前准备会	(172)
第二节 比赛中的临场指挥及赛后总结	(172)
一、比赛中的临场指挥	(172)
二、比赛后的总结工作	(174)

第一章 排球运动发展概述

伟大领袖毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词，深刻阐明了我国社会主义体育的根本任务和无产阶级性质。

建国以来，我国排球运动在党中央和毛主席的正确领导和关怀下，坚持为无产阶级政治服务，为工农兵服务的方向，在广泛开展群众性排球运动的基础上，运动技术水平有了很大的提高，对增强人民体质用马克思主义占领体育阵地，增进同各国人民和运动员之间的友谊和团结，为贯彻执行毛主席革命体育路线做出了一定贡献。

第一节 排球运动概述

排球运动一般是按照发球、垫球、二传、扣球、拦网和根据攻防任务的战术配合进行的一项对抗性很强的集体运动。

排球运动场地设备比较简单，基本技术、战术也不很复杂，只要初步学会和掌握了几个主要的技术动作就可以作为锻炼身体的手段。除此，排球运动量的可塑性大，受条件的局限性小，便于广大群众参加。

排球运动比赛场地是由长18米，宽9米的边线和端线构成的长方形；中线把整个球场分为两个9米正方形的半场；各半场内离中线3米的地方有一条与中线平行并同边线连接的线为限制线。在端线右角处有二条与端线垂直长15公分，并离端线

20公分的线为短线；两条短线之间相距为3米，向后延伸的范围并为发球区（如图1）。

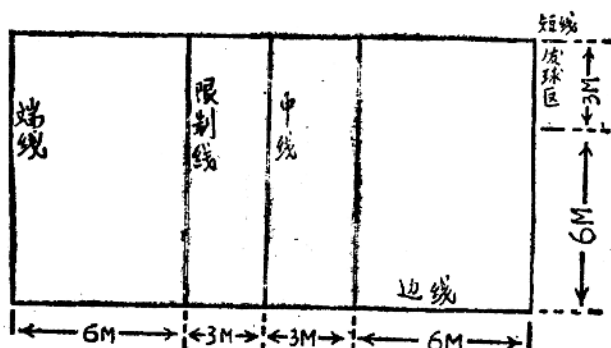


图1

中线上空设有长9.50米，宽1米的球网将两个半场隔开。在进入比赛情况下，两队队员任何时候均不得触及球网。

排球正式比赛成年男子网高为2.43米；女子为2.24米，青少年男子为2.30米；女子为2.10米。一般比赛可根据具体情况经协商灵活采用，这对于普及排球运动的开展有利。丈量网子的高度应以网子中间作为丈量标准，网子两边高度不能超过标准网高的二公分（如图2）。

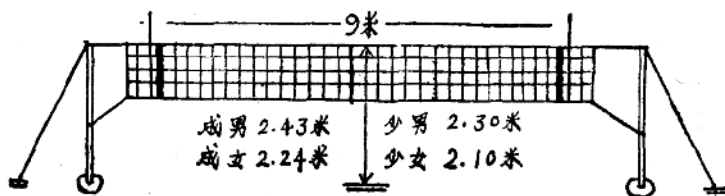


图2

参加比赛的两个队，每局先上场六名队员为正式队员，其

余为后补队员。上场队员必须按照规定的一、二、三、四、五、六号区站位（如图3）。无论那方发球以前（球未离手），同排和同列队员均不得互相超越或平行站位（如图4、5）。

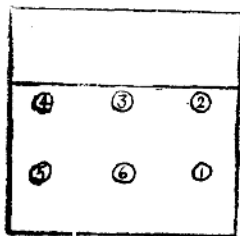


图 3

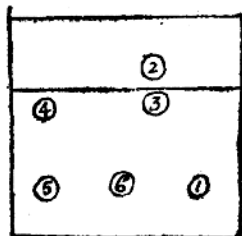


图 4

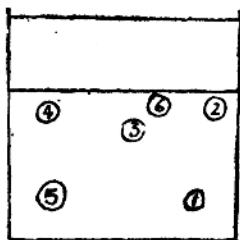


图 5

排球比赛从发球开始。只有发球一方才能得分。发球方法是依次轮转发球。比赛开始由选得发球权一方的一号位队员先发球，发球得分继续发球，直至失误为止。换对方发球时，则应由对方二号位队员开始发球。此后，双方均轮转发球。发球队员必须站在发球区内用单手把球击入对区，任何一只脚均不得踏及端线或脚尖超过短线。在比赛过程中球落在某方场上（包括落在线上）则由对方得分或得发球权，反之则由本队得分或得发球权。当然，某种失误也是失分或失发球权的原因。

排球比赛，一个队每次获球后最多只有三次击球的机会，

每一个队员不得连续击球两次。

排球比赛不受时间限制，胜负由局数和比分来确定。每局的基数为15分，谁先得15分谁就为胜该局，但当打到14：14平后，某一队必须连续胜两分才能结束该局比赛，如16：14；17：15……。正式比赛采取五局三胜制，一般比赛可采取三局二胜制或输赢打三局。

排球运动技术连贯性很强，战术组成也十分紧凑与严密，无论在比赛或平时打排球，要求思想高度集中，不失时机地认真做到反映快、判断快、移动快，使之作到稳和准。只有这样，才能通过排球运动锻炼身体，增强体质，培养勇敢、顽强的战斗风格和不怕困难的精神。

第二节 排球运动发展概况

毛主席指出：“我们是马克思主义的历史主义者，我们不应当割断历史”。据有关资料表明，排球运动启蒙阶段，大体是两人成对、三五成群的凑在一起，将一个类似球的东西用手打来打去，大家都力求使球不落地，借助这种简单的击球方法来激发人们提高打排球的兴趣和锻炼身体。随着生产劳动的发展，排球运动从一般游戏性质逐渐增添了竞赛因素。早期的排球竞赛，既没有正规的比赛场地，也无完整的规则，而是选择一块空地，借助某些条件，分成人数相等的两边，在大体指定的范围内将球托过来托过去，大家都齐心协力的力争球不落在自己的半场内，以此来竞争。

1905年，排球运动传入我国，随后不久，我国也开始了正式排球比赛。16人制比赛，是16人上场，分四排，每排四人进行比赛，在比赛过程中每个人的位置固定不变。其它规定也较简

单。

16人制排球运动由于场地大、人数多，每个人的位置又固定不变，对促进健康和提高运动水平较为不利。为了解决这个矛盾，后来逐步缩小了场地，减少了场上的人数和排数，进而改成为12人制排球。后来又改为九人制排球。解放前，我国和东南亚一些国家长期推行九人排球运动。

九人制排球，是九人上场，分三排站位，每排三人。比赛全过程中，每个人位置不变，技术比较简单，战术变化不多，规则尺度也较宽，每次发球允许有二次机会。

体育是上层建筑的一部分，在阶级社会里，体育是阶级斗争工具。排球运动是体育运动的一个项目，也是阶级斗争的工具。

在国民党反动统治时期的旧中国也曾举行过几次“全国运动会”，而排球作为全国比赛项目是从1914年第二届“全国运动会”才开始的。随后不久，旧中国还派出过排球队参加远东运动会。尽管如此，当时的排球运动只限于在沿海几个大城市如上海、天津、广东、福建等地开展，劳动人民被剥夺了参加排球运动的权利。反动统治阶级通过他们的“青年会”培养忠实于反动统治阶级的奴才和打手，以便更好的压迫和剥削广大劳动人民，以求得他们的“长治久安”。而深受三座大山压迫的广大劳动人民，由于政治上受压迫，经济上受剥削，过着衣不蔽体，食不饱腹的悲惨生活，他们根本没有参加体育运动的机会和权利。因此，旧中国的排球运动既不可能有真正的群众基础，也不可能得到充分的发展与提高。

但是，在中国共产党领导下，当时的解放区如延安、晋察冀、陕甘宁边区政府，十分关怀和重视人民的身体健康。1942年，在革命圣地——延安成立了我国历史上第一个红色体育组

织“延安体育会”，领导当时延安的体育运动。此后，每逢节日如“三八”妇女节、“五四”青年节、“八一”建军节都开展排球比赛，特别是在党中央领导下召开的“九一”运动会，进行了排球比赛。赛后成立了延安工人排球队。1946年举行了第二次“九一”运动会，这次大会排球比赛更为普及，当时延安大学和党校参加运动的人数较多，水平较高，他们获得了男、女冠军。

从以上事例充分说明我国排球运动只有在党中央和毛主席的亲切关怀和领导下，才能得到普及和发展，才能在保卫祖国和发展无产阶级革命事业中起到一定的积极作用。

新中国成立后，在毛主席无产阶级革命路线指引下，随着我国社会主义革命和社会主义建设事业的不断发展，体育事业也取得了很大的成绩。早在1952年伟大领袖毛主席发表了“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词，这体现了党和毛主席对我国广大劳动人民的健康十分关怀，同时为我国社会主义体育事业制定了一条正确的路线、方针和政策，深刻指明了我国体育要为无产阶级政治服务的正确方向。毛主席伟大的体育实践，给予全国人民以极大的鼓舞。为了广泛的开展排球运动，更好的为工农兵服务，52年国家体委组织了中央体育学院和中国人民解放军“八一”排球队到全国各地巡回表演，用实际行动贯彻毛主席的革命体育路线，这对我国排球运动的普及与提高起到了积极的推动作用。从这时起在全国范围内形成了一个学习、推广六人排球运动的高潮。

我国排球运动的发展，始终是同国内外阶级斗争和路线斗争的政治形势，同世界排球运动的发展趋势紧密相关联的。

一九五〇年——一九五一年，新中国刚成立不久，为了适应国际比赛的需要和便于开展排球运动，将解放前沿袭多年的

九人制排球改为六人制排球。当时排球运动总的情况是：基础薄弱、起点很低、水平很差、没有经验。如一九五一年的全国排球比赛，当时绝大多数队还采取下手发“保险球”，多数女子队中几乎没有人会扣球，男子队虽然具备了一些扣球的条件，但扣球的威力不大，在战术运用上只会打简单的“中一二”、“边一二”进攻和“心跟进”防守，综上述，解放初期的排球运动还处在学习和推广阶段。

在毛主席光辉题词的指引下，一九五二年群众排球运动犹如雨后春笋地开展起来。一九五三年我国开始了大规模的国民经济建设，为了适应新的形势，伟大领袖毛主席向全国青年发出了“身体好、学习好、工作好”的号召，我国广大青年积极响应，并在全国范围内掀起了一个锻炼身体，保卫祖国的热潮。为了更好地落实毛主席的伟大号召，各级体委和基层体协经常举办不同类型和规模的群众性排球比赛。这个时期排球运动技术水平有了新的提高，在进攻上采用了后排插上战术，使前排三个队员能进攻；防守上采用了“边跟进”形式，并发展了快球及“掩护”、“交叉”等战术配合。各队的风格和打法已开始形成，如“中南队”的快球、“西南队”的两次球、“东北队”的“交叉”、“围绕”战术等都别具一格，互有特色。在国际比赛中，我国发球的攻击性占有一定优势，近网扣球的攻击性和巧妙的隐蔽传球都显示了很大的威力，尤其是我国传统的快球和平拉开扣球，在国际上也有一定的影响。一九五三年——一九五四年我国排球运动总的情况是进攻上进步较快，防守上很薄弱，但是获得了不少比赛经验。

一九五五年我国第一次举办全国甲级联赛，一九五六年根据各队水平又分别举行了全国排球甲、乙级队联赛。这两年，我国排球队同欧洲、亚洲许多国家的球队进行过多次比赛，并

先后战胜过不少世界强队。一九五六年我国第一次参加了在法国巴黎举行的世界排球锦标赛，在二十四个国家中我国男队获第九名，女队在十七个国家中名列第六名，这说明我国排球运动在短短几年中有了飞跃的发展。为了相互学习，交流经验，使之更快的赶上或超过世界先进水平，国家体委在北京召开了第一次全国排球教练员训练会议，会上批判了单纯技术观点，并提出了反对教条主义和形式主义的号召，着重研究了身体训练和技术战术训练的关系问题，进一步武装了思想，明确了排球运动的发展方向。

一九五八年，是我国工农业生产全面跃进的一年，在党的社会主义总路线光辉照耀下，我国各族人民高举总路线、大跃进、人民公社三面红旗，发扬了艰苦奋斗，自力更生的精神，把我国社会主义革命和社会主义建设推向了一个新阶段。为了适应新的形势，国家提出争取在十年左右的时间内排球运动要赶上和超过世界先进水平。当时我国排球运动制定了“积极、主动、快速、灵活、准确”的指导思想。我国广大排球运动员、教练员焕发了精神，鼓足了干劲，增强了斗志，朝气蓬勃地投入了紧张的训练工作，全国排球运动的普及工作像烂漫的山花，遍及广大城乡各地。如广东省台山县，当时就有二千多个排球队，四川省发展到一万多个，福建、湖南、上海、延边等地也开展得非常普遍。一九五八年的大跃进推动了排球运动的广泛开展，运动技术水平也在普及的基础上得到了很大的提高。从当时的甲级队来看，各队都具备了强大的攻击力，扣球方法也增多了，防守也适用较灵活了，大力勾手发球、鱼跃救球各队均普遍采用，我国排球运动朝着“技术全面、战术多样”的方向迈进了一大步。一九五八年我国排球队先后同十几个国家球队进行了比赛，其结果是我队胜多负少。开展排球运

动取得好成就生动的具体的反映了在党的领导下三面红旗的巨大威力，这对于一小撮阶级敌人攻击大跃进的反动谬论是一个有力的回击。

一九六〇年——一九六三年。我国暂时处于连续三年自然灾害时期。国内一小撮阶级敌人趁机刮起了一股右倾机会主义妖风，在体育界，他们妄图从“左”和右的方面来干扰和破坏毛主席的革命体育路线，一小撮阶级敌人为了达到复辟资本主义的罪恶目的，他们拚命大砍社会主义体育事业，学校体育课被取消，运动队停止训练或被解散，一些场地设备改作它用，严重的影响了我国排球运动的普及和提高以及后备力量的成长。

毛主席指出：“社会主义过渡时期，还存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着社会主义同资本主义两条道路的斗争，存在着资本主义复辟的危险性”。反映在体育队伍中，有的领导权不是掌握在马克思主义者和无产阶级手里，有的单位的领导权被一小撮阶级敌人篡夺，有的干部在阶级敌人的进攻下蜕化变质。在训练工作中存在着严重的右倾保守，教条主义和骄娇二气。条条框框，清规戒律，极大地束缚了群众的积极性与创造性，阻碍了社会主义体育事业的发展和运动技术水平的提高。由于右倾保守和教条主义的存在，使得我们在训练工作中不敢创新，不动脑筋，缺乏刻苦钻研精神，技术战术风格也千篇一律，赶浪头、随大流，限制了运动员的特点和积极性，影响了我国排球运动技术的发展和提高。在党的八届二中全会的精神鼓舞下，针对这种情况，在排球队伍中进行了整风，在加强思想政治工作的同时，重点解决了思想不解放，训练工作中脱离实际，生搬硬套、迷信洋人权威，盲目照抄照搬等问题。

与此同时，提出了向人民解放军学习、学习大庆和大寨精神。在训练工作中进一步明确了技术、战术指导思想，研究了排球运动的规律，在抓练技术的同时，强调练作风、练身体、练意志、练战术的默契配合。经过一段时间的实践，我国排球运动队伍的精神面貌发生了深刻的变化，技术水平也得到了迅速提高。一九六四年全国甲级联赛时出现了根据自己的不同特点，确立了不同类型的技术风格和战术打法。如广东的快速、灵活、多变战术打得生气勃勃，四川的技术“细腻”显得十分扎实和稳健，上海的技术全面、战术多样运用得很熟练，北京的高打重扣等各种打法。通过相互学习，互相促进，对于我国排球运动技术水平的发展和提高起了有力的促进作用，是我国排球运动发展的一个新的转折点。

一九六五年，排球规则作了重大的修改，对拦网技术的改进进行了深入细致的研究，并创造了拦网“盖帽”的新技术。通过在国际比赛中运用，效果显著，在同年的中、日三场比赛中，我国国家队拦网得了三分，与苏联的四场比赛拦网得了八分。

拦网技术的提高，相应地推动与促进了快速、灵活多变战术的新发展。我国“四号位平拉”、“活点进攻”等打法，就是在这个基础上形成和发展起来的新战术。这充分显示了我国排球运动员、教练员、裁判员在毛主席革命路线指引下，善于总结经验，敢于创新，敢于攀登世界高峰的可贵精神。

坚持体育为无产阶级政治服务，为工农兵服务与生产劳动相结合的正确方向。遵照毛主席关于“路线是个纲，纲举目

张”，“进行一次思想和政治路线方面的教育”的教导，认真看书学习，提高了阶级斗争和路线斗争和无产阶级专政下继续革命的觉悟。广大排球运动员、教练员焕发了革命精神，他们改造世界观努力为革命打球，勤学苦练，勇于实践，取得了可喜的成绩。毛主席的革命体育路线经过无产阶级文化大革命得到了进一步的贯彻落实。

一九七二年在全国革命和生产发展的大好形势下，在北京召开了全国体育工作会议，举办了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球五项球类运动会。

我国广大排球运动员、教练员又以饱满的政治热情投入了学习无产阶级专政理论的群众运动，进一步提高了他们对加强无产阶级专政的认识，大家增强了信心，树立了雄心，决心为巩固无产阶级专政，打一场排球运动的翻身仗，争取在不长的时间内赶超世界先进水平。

伟大导师列宁曾多次指出：“无产阶级专政不是阶级斗争的结束，而是阶级斗争在新形式中的继续。”我国廿多年来体育领域里两个阶级、两条路线，两条道路的斗争历史充分证明了这样一个真理：当我们认真贯彻执行了毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的革命体育路线，在体育领域里坚持了无产阶级对资产阶级的专政，我们的队伍就兴旺，事业就发展；反之，就会受到挫折、失败。我们一定要牢记这个真理，永远坚持党的基本路线，坚持无产阶级专政，把我国排球运动技术水平迅速提高到世界先进水平。任重而道远，我们的目的一定能够达到，我们的目的一定能够达到。

毛主席教导我们：“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。”要攀登世界高峰，必须

坚持走自己的路，要独立自主，自力更生，反对爬行主义、洋奴哲学，打倒奴隶思想，埋葬教条主义。要从我国的实际出发，结合自己的特点，敢于实践，敢于创新，遵照“百花齐放，百家争鸣”的方针，发展各自独特的技术风格和各种各样战术打法。当然，我们也要认真学习外国的好经验，但不能生搬硬套；同时也要研究外国的反面经验，从中吸取教训，引以为戒，作到“洋为中用”。实践出真知，斗争长才干，只要我们坚持“独立自主，自力更生”的方针，走自己发展的道路，努力实践，敢于创新，进一步发展我们民族的特色，把一些传统的打法加以充实，使之更加完美。我国的排球运动就一定能够取得新的更大的胜利。

狠抓训练作风。领导、教练员要以马列主义、毛泽东思想为指针，敢于对训练作风进行整顿。在练思想、练作风上，发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神。严，要从实践需要出发，多在复杂、困难的条件下，科学地进行大运动量训练。既反对用孔孟之道、师道尊严束缚运动员，又反对“撒手不管”放任自流。要在坚持无产阶级政治挂帅，扎实的做好政治思想工作基础上，建立严格的训练纪律与制度。

教练员要刻苦攻读马列著作和毛主席著作，努力改造世界观。批判修正主义，批判唯心主义、形而上学，努力提高思想、业务水平。

加强科学研究、医务监督。要注意系统积累资料，进行分析研究，为提高运动水平服务。

战术指导思想应以马列主义、毛泽东思想为理论依据，以实践为源泉，从总结规律性的东西中，把感性认识上升为理论，再回到实践中去指导具体的行动。正确的指导思想必须符合

合排球运动的客观规律，适应排球运动的发展趋势。

我国排球运动经过廿多年的发展和研究，制定出“技术全面、战术多样、积极防守、发展高度、加强配合，实现快、狠、准、活”一套完整的技术、战术指导思想，实践证明，它是适合我国现阶段情况的基本打法。但是，任何事物都是在发展变化的，我们必须在实践中加以运用，在运用中加以发展。

竞赛工作是提高运动技术水平和检查教学训练效果的重要手段。主办单位，要抓大事，抓路线，抓政治思想工作，大力贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针坚持用无产阶级政治统帅比赛。要特别反对锦标主义。要做好宣传教育工作。要通过共同练习、观摩、座谈、比赛等方式交流政治思想工作、训练工作经验，使之相互学习，相互促进，共同提高。竞赛要面向工农兵、依靠工农兵，为工农兵服务。要发挥工农兵评论员的作用。竞赛工作要小型多样，经常举行，以业余为主，使之作到比赛多，花钱少，推动普及、促进提高。专业队比赛，可以同集体相结合，通过集训达到练素质，练基本功及丰富临场经验。当前，我们国内已广泛采取集训形式，效果良好。

第三节 当前世界排球运动发展简况

当前世界排球运动发展很快，表现在各队身材高度有明显的增高。男队几乎所有强队都有二到三名接近两米高的队员，女队也拥有二到三名一米八十以上的队员。由于队员身高的普遍增加，这就出现了在进攻上的快速高点打法，远网扣球逐渐增多，网上争夺更为激烈，这是当前世界排球运动发展的一个主要特征。这个特征给排球运动带来了一些新的变化，各国战