

排球

技術與規則



健行文化出版公司發行

鄭煥韜編著

排球技術與規則 目次

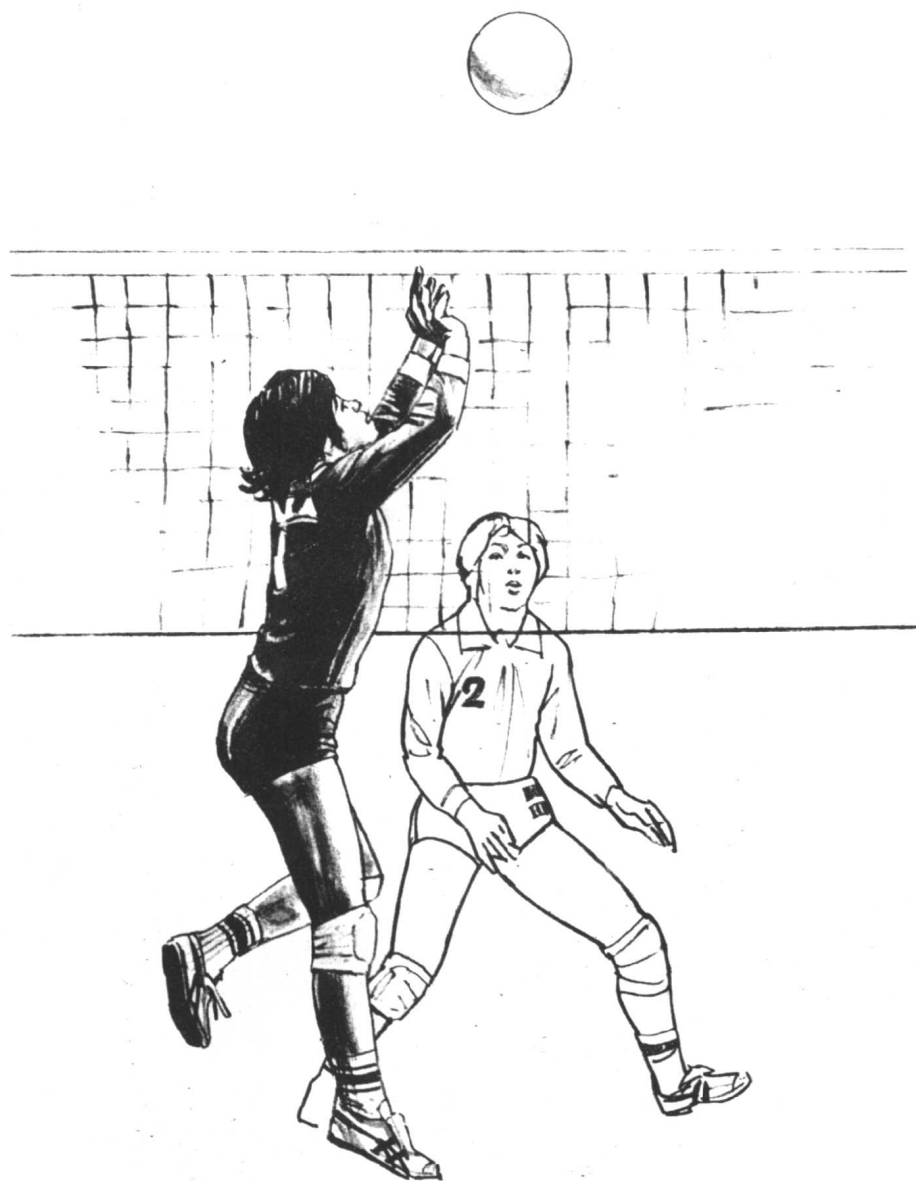
【技術篇】

壹：排球的基本動作.....	1
一、瞭解球性、熟悉球性.....	2
二、基本的準備姿勢.....	6
三、步法移動的基本姿勢.....	7
貳：排球的基本技術.....	11
一、傳球與托球.....	12
二、發球.....	22
三、接球.....	27
四、攻擊（扣球）.....	38
五、攔網.....	50
叁：排球的運用技術.....	53
一、接發球.....	54
二、攻擊救球.....	56
三、攔網的合作.....	59
四、移動攻擊的聯合動作.....	61
五、攔網補位.....	62
六、隊的形成.....	63
七、球隊的隊型.....	65
肆：隊的組成與練習法.....	72
一、球隊的組成.....	73
二、搜集對方球隊資料及分析.....	74
三、比賽時須調整身心最佳狀態.....	75
四、有關練習方法.....	77
五、練習計劃.....	79

【規則篇】

第一章 球場設備與器材	83
第一條 球場	84
第二條 球網及網柱	86
第三條 球	88
第二章 參加者的義務與權利	91
第四條 球隊	92
第五條 球員	92
第六條 教練的職責	95
第三章 比賽的準備與進行	97
第七條 選擇場地（發球）及正式練習	98
第八條 球隊陣容及參加者的位置	98
第九條 球員位置與輪轉	99
第十條 比賽中止	100
第十一條 球員替補	104
第十二條 各局間之休止與交換場地	106
第十三條 比賽結果	106
第四章 比賽動作與犯規	109
第十四條 發球	110
第十五條 觸球	114
第十六條 球網上的球	117
第十七條 侵入對方之空間及球場	119
第十八條 攻擊	121
第十九條 攔網	122
第二十條 犯規與制裁	123
第五章 裁判人員及其執法	127
第二十一條 裁判團執法程序及正式手勢	128
第二十二條 裁判員與檢察員	129
第二十三條 記錄員	131
第二十四條 司線員	132
附：排球記錄表記錄法	134
排球裁判手勢	139

壹：排球的基本動作



一、瞭解球性、熟悉球性

主眼點

1. 使學習者的身心，能與球體融合在一起，以球體來做準備活動
2. 運用球具提高興趣瞭解球具活動的特性。
3. 消除學習者對球的恐懼感。

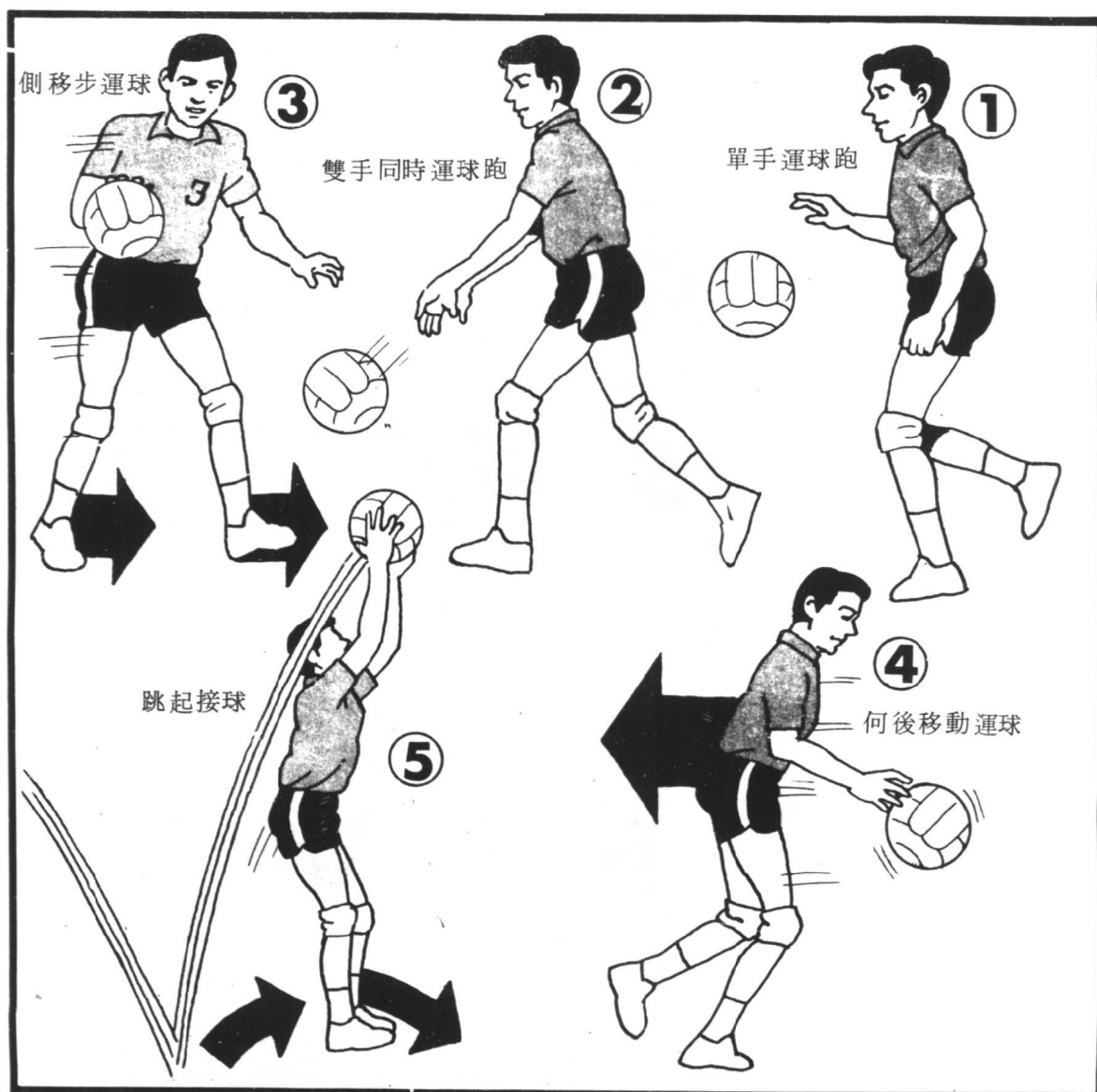
排球是使球體在空中拍出三次，必須過網的運動，所以使學習者能夠對球體隨意自

如去運用和控制，首先要有深切瞭解及體驗的。因此應先從觸球、接球、擊球等練習開始。

(一) 用跑步和球活動的方法

① 單手運球跑

用單手繞球場運球一週（右手一週，左手一週）



雙人分腿站立與肩同寬背相距約一公尺左右，先後仰過頂傳球，接球後前彎由胯間後傳，傳接各做十次。

⑤ 雙人轉體傳球

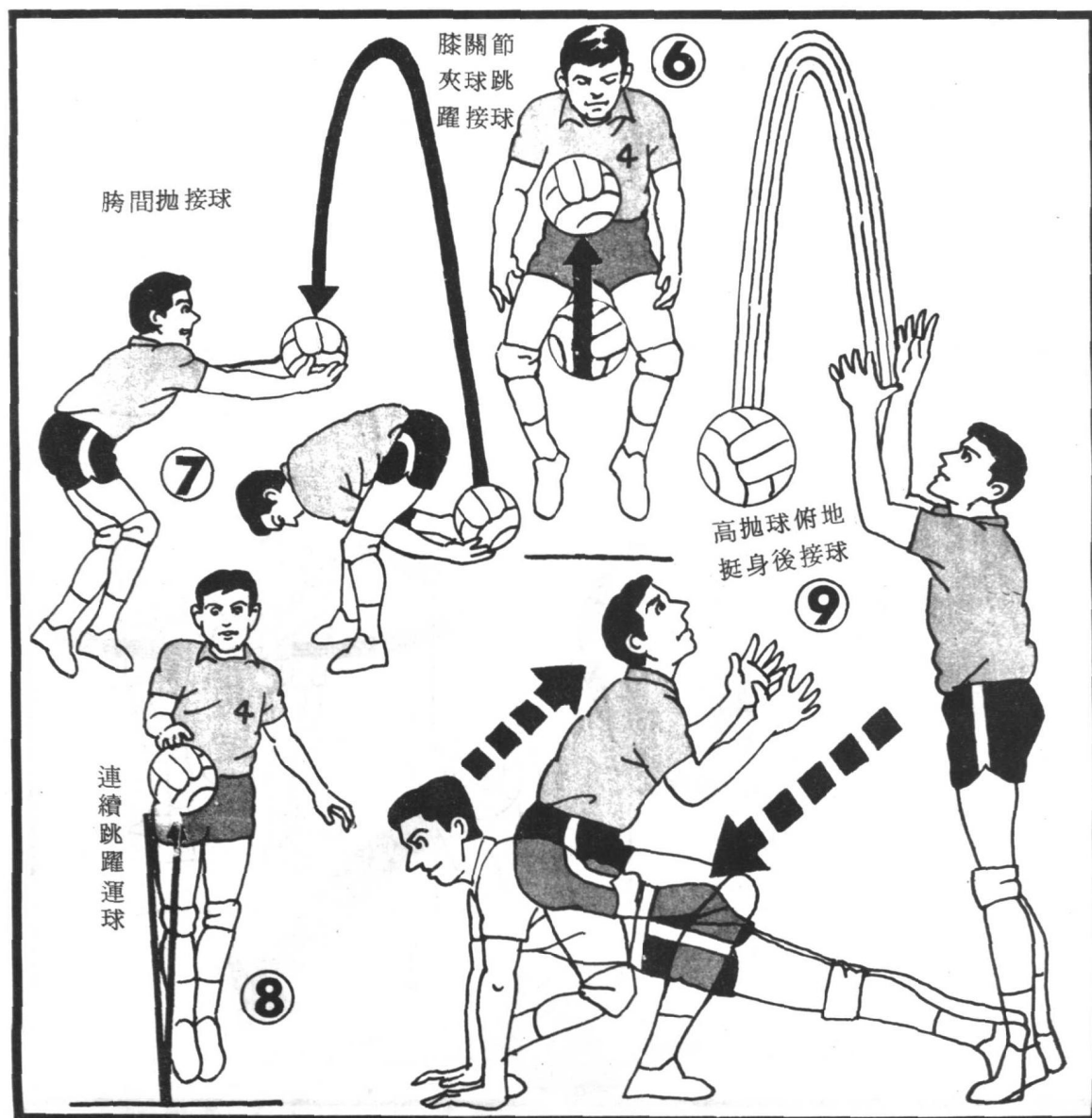
雙人分腿站立，背相距一公尺左右互相轉體傳接，左右各做十次

⑥ 膝關節夾球跳躍接球

膝關節夾球身體躍起在空中接球由關節拋出用手接球各五次，其次可用踝關節夾球跳躍接球。

⑦ 胯間拋接球

雙手持球由胯間向體前拋出然後站立接



球

⑧連續跳躍運球

連續跳躍用力將球向地上拍擊（腕力）
運球十次。

⑨高拋球俯地挺身後起來接球，球體向前
上方拋高未落下前俯地挺身站立後接球

㊦拋接球的活動

1. 單人拋接球

①直上拋接球

②轉身直上拋接球

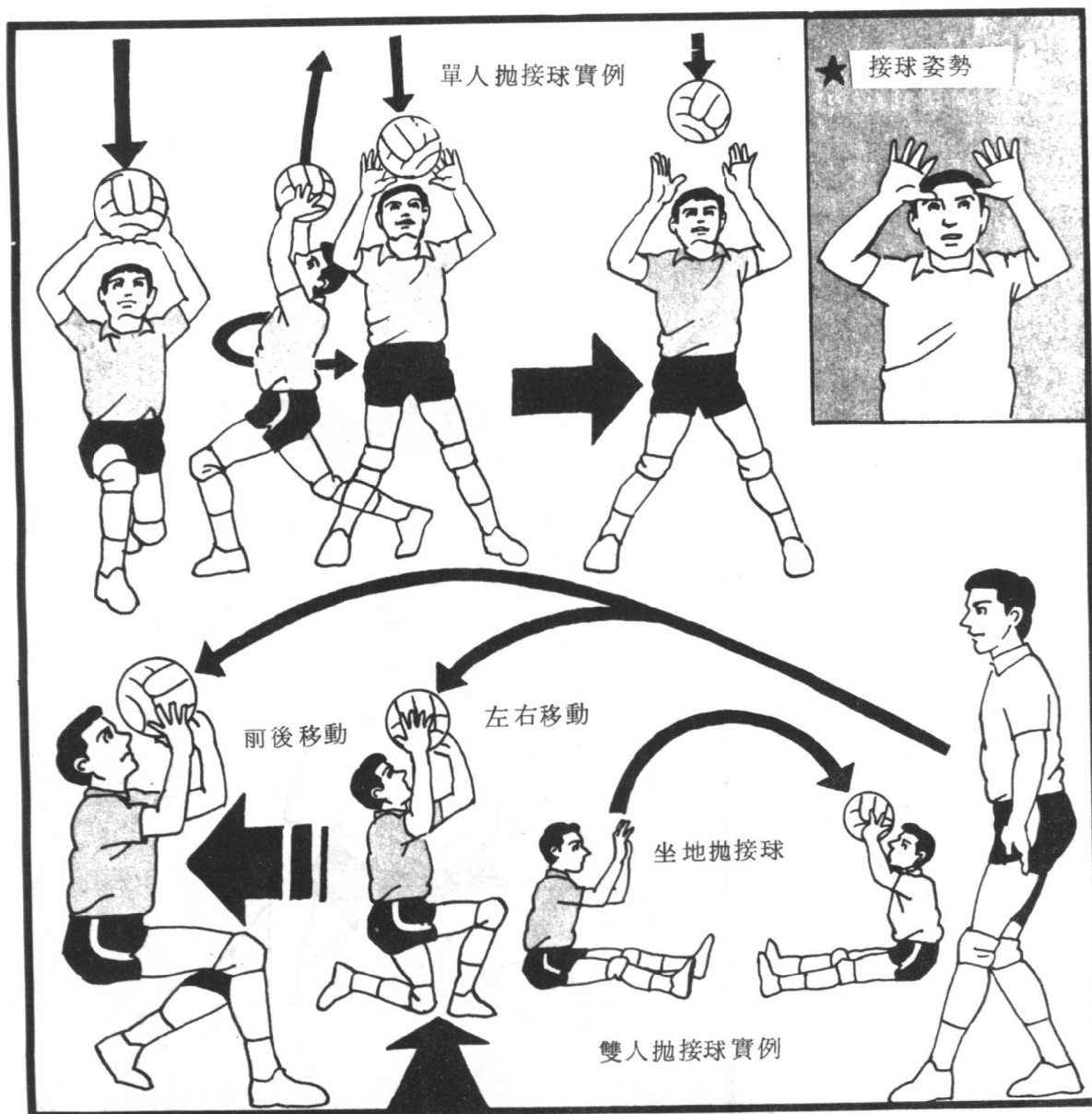
③上方拋球左右移動接球

2. 雙人拋接球

①前後移動

②左右移動

③坐地拋接球



二、基本的準備姿勢

主眼點

1. 雙足向左右分開。
2. 兩手較肩稍寬放鬆前伸。
3. 上體前傾降低身體的重心。
4. 全身放鬆，身體正面，隨球體移動。
5. 靠近邊線的足向前出，重心放在膝部。
6. 雙眼銳敏的注視球體。
7. 要使排球基本動作做得確實，無論傳球、攻球、托球、攻擊、攔網等技術欲獲成為最重要的關鍵，似應注意到「基本的準備姿勢」。

基本準備姿勢可分為

1. 正面基本準備姿勢：為上所述。

2. 前排球員基本準備姿勢：雙肘彎曲微提高，肩部放鬆，雙足開立與肩同寬，膝關節微屈，站立距網約一至二公尺。

3. 後排球員準備姿勢：兩足左右分開或前後分開，雙膝深屈，體前傾，足踝微提高身體重心放在兩足中間，肘微屈置於腰旁，肩部放鬆，雙眼注視對方。



三、步法移動的基本姿勢

主眼點

1. 足部移動要領的練習。
2. 重心要低移動要快。
3. 注意球來的方向及擊回的方向。
4. 運動後儘量返回原來基本的姿勢。
5. 積極的採取機動移位。

(一) 向前移動步法

排球向前移動的跑步衝刺動作必須與下一個動作有連續性的關連，那就是在全力快跑時必須將腰部重心降低以利採取滑行，魚躍滾翻，下蹲等動作。

向前移動的姿勢：當看到球體後，即全力快跑，然後雙肘微高舉起，手掌後翻，向前跨步，重心落下，最後一足跨步急停，足掌觸地，臀部下降，膝關節彎曲。

向前移動的應用技術，為向前滑行步法，向前魚躍救球，以及向後滾翻托球等動作。



(二) 向側移動步法

向側移動步法有三種

1. 交叉步法

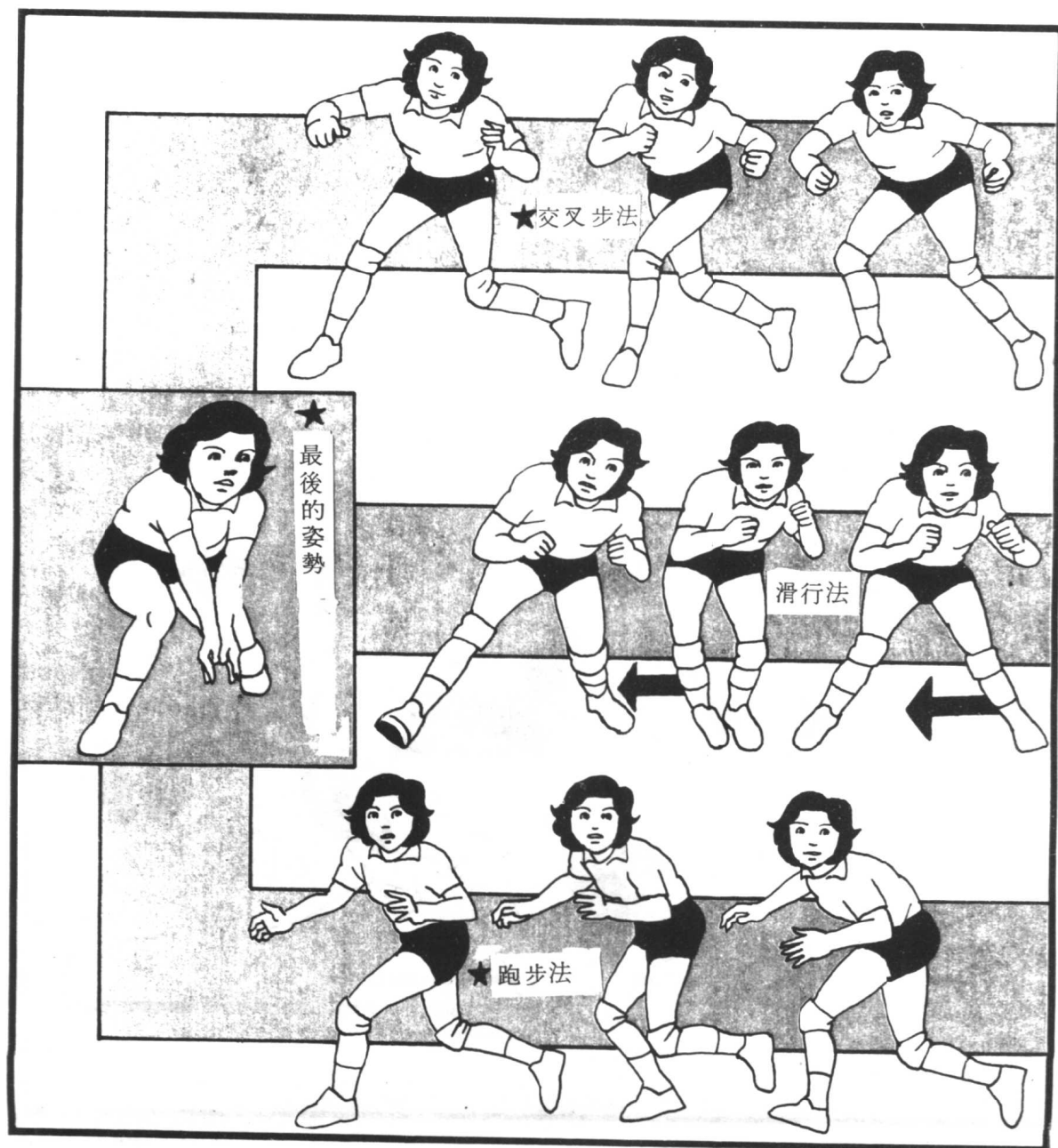
這種步法大都是球體距離球員身體轉近時採用，移動方法，雙足交叉前進然後以跨步步點為軸，轉體面向舉球方向，身體全蹲迎接來球，步法移動過程中，應以小碎步快速移動，身體重心要低，最後一步要跨大急停轉身。

2. 滑行步法

這種步法是從準備姿勢向右移動時，左足靠近右足重心移放左足，右足向右外滑行。

3. 跑步法

這種步法移動是在短時間內，完成較長距離救球時採用方法、首先判斷球體飛行方向後，立即全力快跑急停，身體重心下降，控制球體。



㊦向後方移動步法

移動方式有三種

1. 後退步法

近距離後方的球時，採用這種步法，準備姿勢要低，緩慢後退。

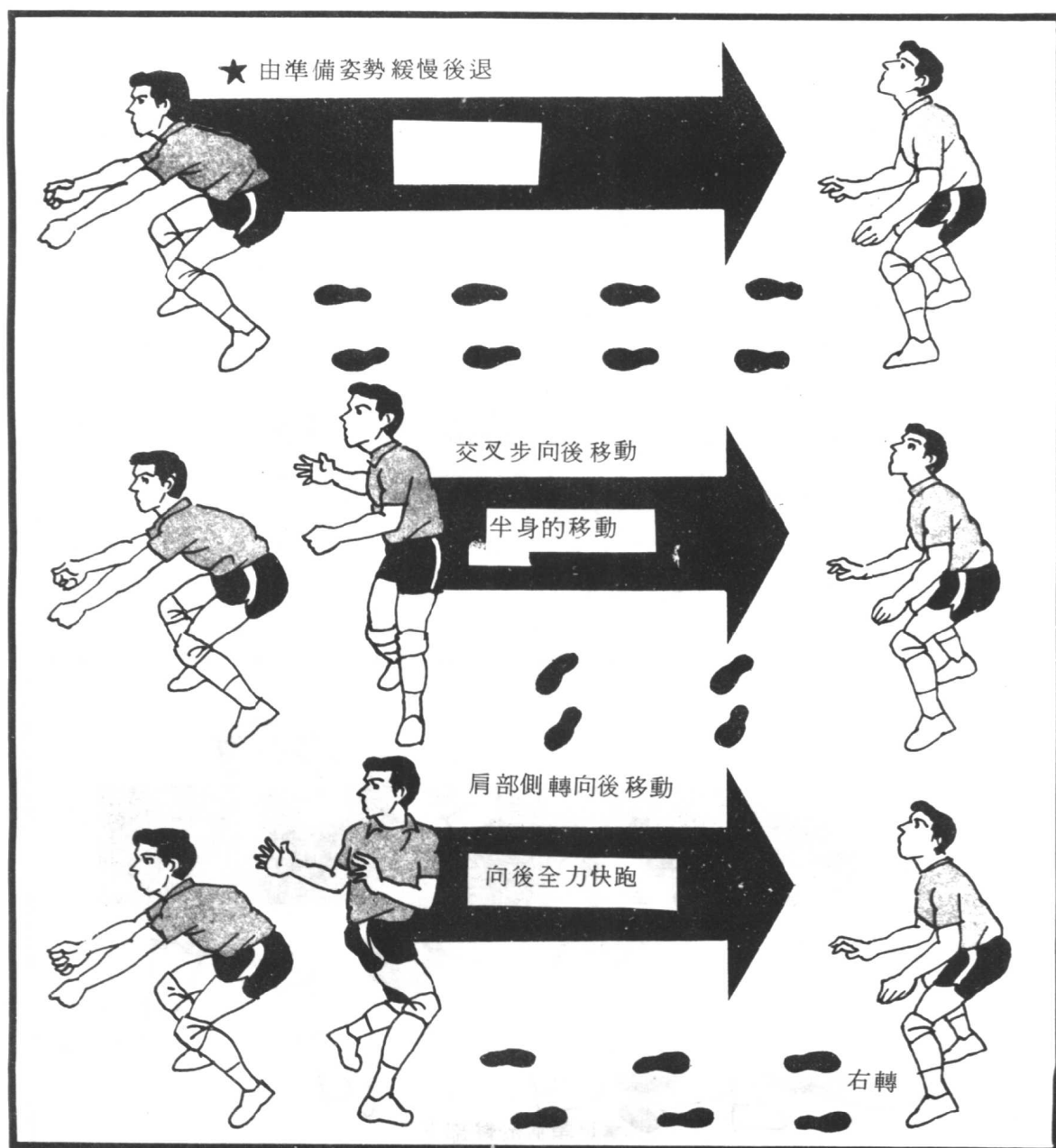
2. 交叉步向後移動步法

球體在身體側後方時，大都採用這種方

法，其動作是以交叉步法快速移動，急停轉身，降低身體重心。

3. 肩部側轉向後移動步法

判斷來球距離身體較遠，立即以肩部側轉向後，全力快跑急停跨步轉身面向球體方向，降低身體重心，迎球的方法。



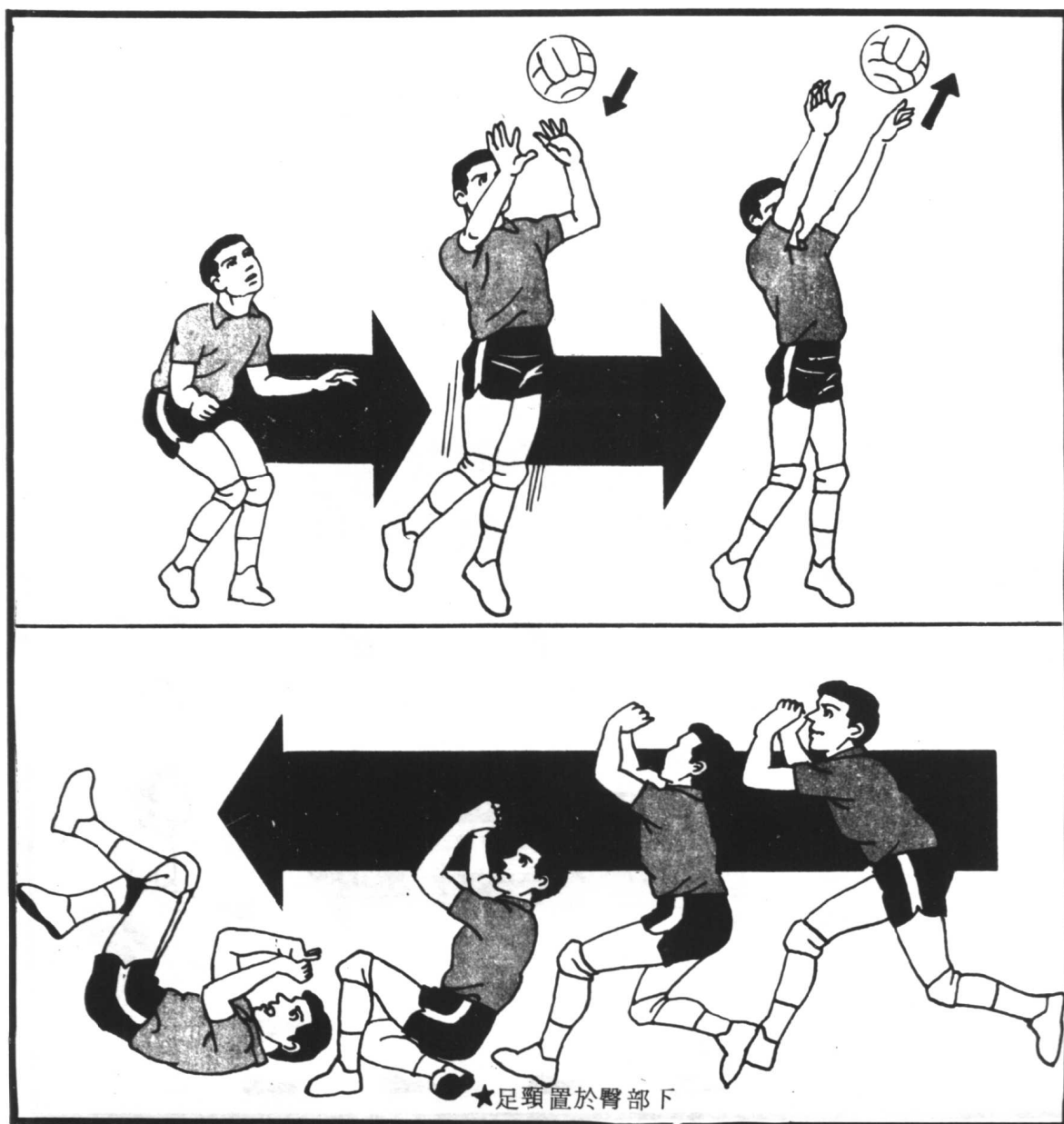
四 向上方的移動

排球運動對於跳起後球的處理，不僅只注意到前後左右而已，尤其從上向高處落下的球時，身體的移動，也是非常重要的，因此從基本姿勢跳起配合球的時間和高度做傳球及托球的動作。着地後更應注意到準備的姿勢。

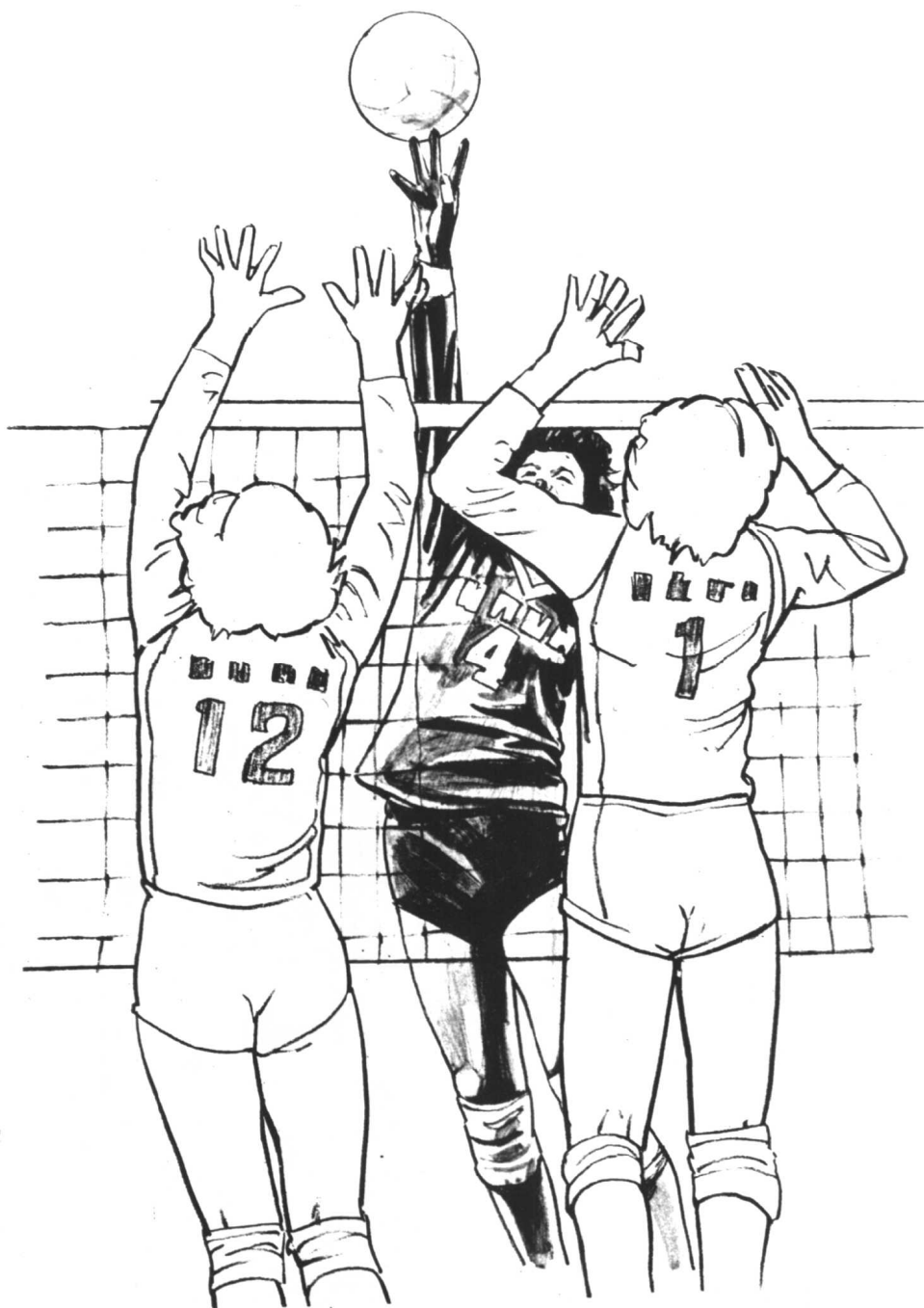
五 向前移動的背轉

這種的姿勢是跨步前移，身體重心下降後足頸立即置於臀部下，與球接觸後，背部順勢後仰，圓背屈膝背轉。

採用這種姿勢，通常是球體低於腰部為爭取有利的攻擊機會而使用。



貳：排球的基本技術



一、傳球與托球

傳球和托球是基本技術最重要的一環，同時傳球和托球的技術頗為類似，傳球是運輸給攻擊的原動力，而托球則是供應扣球者能隨心所欲發揮攻擊的威力獲得勝利。

(一) 傳球和托球的分類

傳球可分為三種，就是高手傳球，低手傳球和單手傳球。其方法為前進，後退，左右移動，以及跳躍，滑進、魚躍、後滾、側滾、前滾，等動作。

托球可分為攻擊區域內托球（球網邊附近）和攻擊區域後方托球兩種。攻擊區域內球網附近時托球方法可分為滑進托球、跳躍托球、單手托球以及快攻和慢攻等的托球。

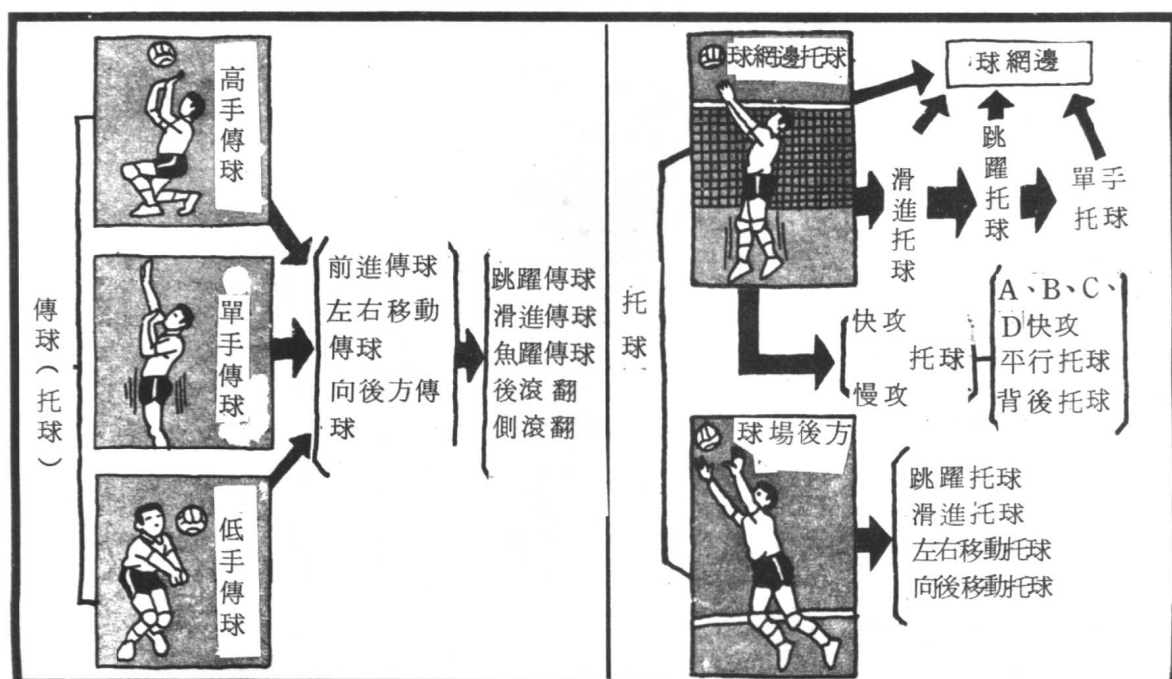
快攻時則適用A、B、C、D等托球技巧，更應用背後托球及平行托球。

攻擊區域後方的托球時，其方法宜用滑進托球、跳躍托球左右移動及後方移動托球等修正的動作。

(二) 低手傳球

低手傳球法應用時機，除傳球外，為球低於腰部以下強烈扣球，及接發球時，都需要這種技術，所以初學者對於此技巧，宜加緊學習不可忽視。

低手傳球的雙手握法，是將兩手掌相互包住，也有將左右手指，互相插住掩蓋合攏左右手的拇指並列在上。接球的部位不是在拇指上，乃是手腕向肘部5~10公分處。接球時，兩膝微屈縮雙肘，伸直雙臂，身體正面要平穩，並且控制球體飛向預定目標位



置。

移動的低手傳球有前進傳球、左右移動傳球，向後方移動低手傳球。

1. 前進低手傳球法

從基本姿勢降低重心，快速向前移位，雙足間的距離，不宜太大。但當前進到達球體下方時，距離就要增大，儘量降低重心將球引到兩膝中間，腰部保持平穩，然後伸直膝關節同時將球傳出。若有時間移前接球時，身體必須向前傾，伸直雙手臂，順勢將球向後引。

2. 左右移動低手傳球

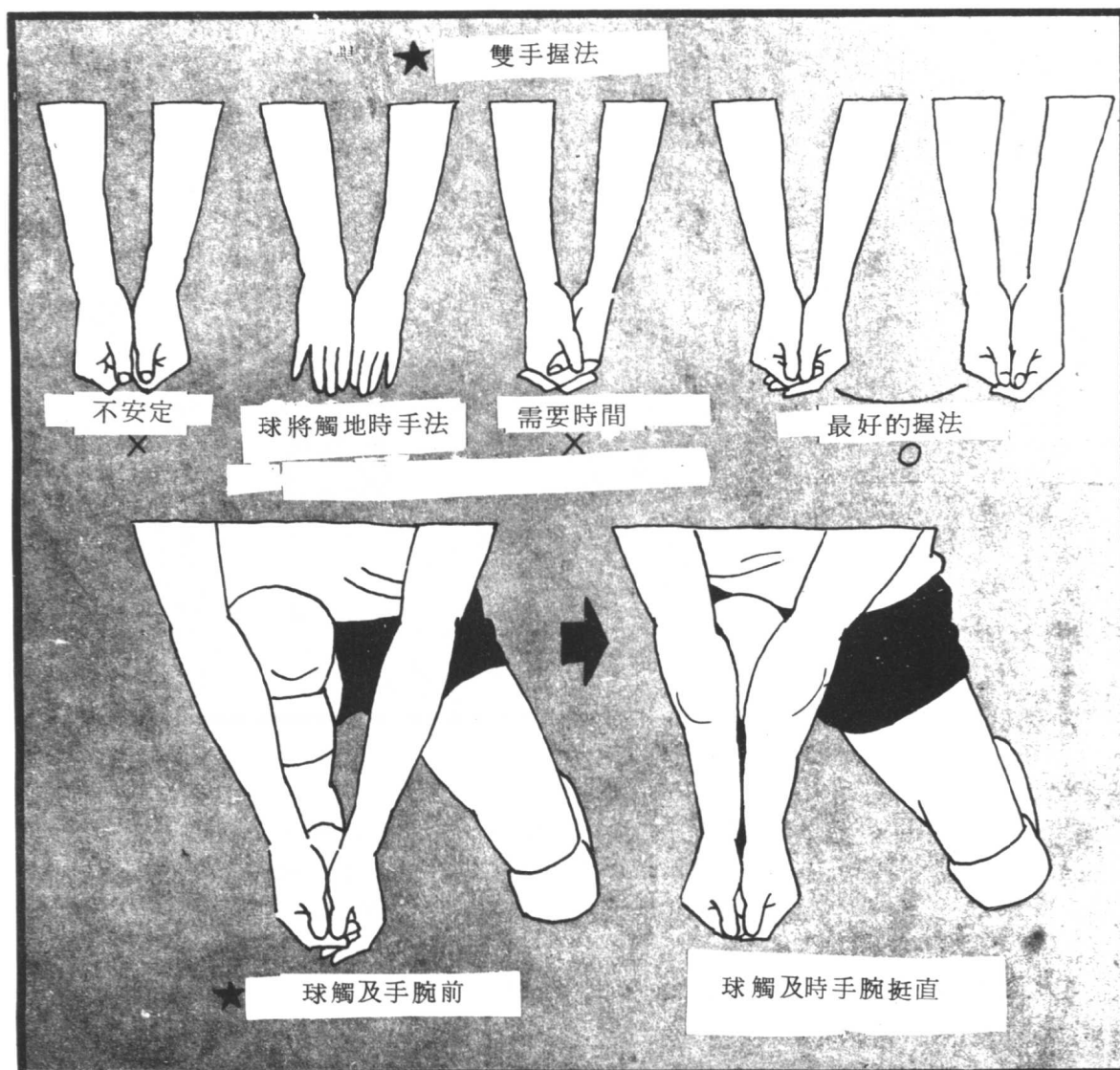
從基本姿勢向側方移動，降低身體重心，最後跨出外足，然後身體對正著傳球方向，正確將球傳出。

向側移動轉體低手傳球

向側方全力跑出，身體正對球體落點，雙足拼攏，將球上擊，深屈膝，足向前跨一步，以膝關節的伸展向前滑行，以擊球手臂支撐地面，避免身體碰地。

3. 向後方移動低手傳球

向後方移動的低手傳球是使用跑步法，





衝向球落地點前方，然後向左轉身對目標傳球。若轉身後尚有時間，也就是球還未落到擊球點，再轉身，即背部向着球網，雙足前後分開，上體後仰、在高位置用低手傳球法，反身將球傳回目標。

(三) 高手傳球

高手傳球是排球技術中最基本，也最重

要的一種。除低於腰部或強烈扣擊的球外，都是用高手傳球的技巧來處理。

高手傳球的要點

1 高手傳球時移動步法，儘量移位到球體的正下方。

2 雙臂屈肘，手腕置於臉前，兩足開立與肩同寬屈膝，提踵降低重心、全身放鬆正