

中等体育学校讲义



球类运动

— 下 册 —

內 部 教 材

体育院校教材编审委员会
体育学校球类运动编选小组 编

中等体育学校讲义

球类运动(上)

体育院校教材编审委员会
体育学校球类运动编选小组 编

人民体育出版社

排 球

目 录

第一章 排球运动概述 ··· 515	
第一节 排球运动概述 及特点····· 515	
第二节 排球运动发展 概况····· 517	
第二章 技术教学与训练 ····· 525	
第一节 发球 ····· 525	
第二节 传球 ····· 538	
第三节 扣球 ····· 570	
第四节 拦网 ····· 596	
第三章 战术教学与训练 ····· 610	
第一节 个人战术 ····· 610	
第二节 集体战术 ····· 652	
第四章 专项身体训练和方法 ····· 679	
第五章 临场指导及技术战术统计工作 ····· 688	
第六章 竞赛规则及裁判法 ····· 707	
第一节 场地设备及器材 ····· 707	
第二节 竞赛规则分析及裁判法 ····· 709	
第三节 正、副裁判员、司线员和记录员的职权和临场工作以及裁判员手势 ····· 722	

第一章 排球运动概述

第一节 排球运动概述及特点

排球运动是一项集体性的竞赛项目，它不受年龄、性别的限制，运动量既可激烈也可缓和，场地器材设备比较简便。目前我国许多厂矿、企业、机关、学校、部队、农村及疗养院都普遍的开展这项活动。

排球场地长18米，宽9米，中綫把球场分成两部分。球网张挂在中綫两端的立柱上。球网必須在中綫的垂直平面上。球网高度：正式比赛，男子2.43米，女子2.24米；少年比赛，男子2.24米，女子2米；儿童比赛时，可依年龄、身高而定。

参加比赛有两队，每队上场6人。两队队员分布在各自的半场上。

球队的任务是队员用手把球击过网去，同时每队尽力不让对方的球落在自己的场上。

每队只許触球3次，就应把球击过网，而每个队员不能連續触球两次。

为了解决这一任务，两队队员按一定的次序站在场上。每个活动的地区用1、2、3、4、5、6号位来示。两队队员就按这个地区站立，即1号位队员、2号位队员、3号位队员、4号位队员、5号位队员、6号位队员。在比赛过程中，队员之間可以换位，但在未进入比赛前，每个队员仍然要在应站的位置上。

发球是由1号位队员开始。发球时，应站在发球区。发球区是在两端綫外20厘米处，各划两条短綫：一条在右边边綫的延長綫

上；另一条在距右边边线的延长线3米处。两短线各长15厘米，宽5厘米（宽度包括在3米内），构成发球区域。发球区后没有限制线，发球队员可在发球区端线后的任何距离上发球。

发球是把球抛起后，用单手击球，使球经过球网落在对方的半场内。对方队员则用双手或单手将球传起后击过网去。在比赛中，球在一方球场上空（包括球落入网内）最多只能击球3次。攻方队员将球击过网，使球直接落在对方场上，或使对方难以将球传起。为了能把球扣过对方半场内，应利用一切可能的条件，并且尽早地创造这种可能的时机。

防守对方扣球最好的手段是拦网。拦网是前排（网前）队员跳起时，两臂上举至网上挡住来球，不让球落在本方的半场内。

在比赛过程中，球落在本方半场内，如果是本方发球，就算失机（失去发球权）；如果是对方发球，就算对方得分。在换发球时，发球队的队员首先应顺时针方向，各移动一个位置，然后发球。发球得分时不需再轮转。

某队先得15分即算胜一局。如比分为14:14；15:15……时，应继续比赛，最后以多得两分（即16:14；17:15等）的队为胜一局。

国际比赛及全国性的比赛，均采用五局三胜制。普通比赛可以根据主办竞赛单位或比赛的双方决定，采用三局两胜或五局三胜制。

比赛时，每结束一局，双方即交换场地。在决胜局（第五局或第三局）某队先得8分时，则两队自动交换场地。在进行决胜局前，休息5分钟。

第二节 排球运动发展概况

一、排球运动的起源

据目前掌握的材料，排球运动始于1895年，由美国麻省好利若城青年会干事威廉·莫根所发起的。

排球运动最初固定为16人一队，4人一排，站成4排。所以叫“排球”运动。

由于第四排的队员传接球机会很少，同时随着排球技术的发展和提高，因此1923年第六届远东运动会上，决定取消第四排，改为三排12人制。1927年在上海举行的第八届远东运动会上，排球运动又有了新的改变。将每排4人改为3人。这就是9人制排球运动。现在国际比赛中采用的是6人制排球。我国是在1950年以后，才开始正式采用的。

排球运动除与其他各项球类运动同样具有增强体质，培养顽强、果断、机智及集体主义精神，还另有一些特点。

(一) 排球比赛，由于规则规定，在比赛过程中，队员要轮换位置，所以每个队员都要掌握全面的进攻与防守技术。

排球技术中有移动、跑动、倒地、跳跃等下肢活动，同时也有各种击球的上肢活动。因此，对全面发展身体素质有着一定的作用。

(二) 排球规则规定，球应在没有落地前传起，也不得在手上停留。因此要求队员在比赛中，要有准确的判断能力，及高度的灵活性和迅速的反应。

二、解放前中国的排球运动

1905年中国就开始有了排球这项运动。在1914年第二届全国

运动会上已有排球的比赛项目，同时，1915—1934年间，中国先后参加了几次远东运动会的排球比赛。在这一时期，排球运动虽然由广东、上海一带发展到福建、江西、天津、北平等地，但是在反动派统治时期，广大的劳动人民在反动派统治下，终日劳动，不得温饱，根本谈不上参加体育活动，排球运动和其他运动项目一样，并没有得到很好的开展。

在解放区，由于中国共产党和人民政府重视和关怀人民的健康，重视体育运动的开展，在条件困难的情况，曾举行过多次的群众性的体育竞赛，排球运动也是其中的竞赛项目之一。1942年2月25日，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”。每逢“三八”、“五四”、“八一”、“九一”就举办各种不同项目的运动会。平时假日的体育活动也很频繁。1942年在朱德、贺龙等同志的亲自主持下，在延安举行了一次规模盛大的“九一”运动会；运动员有1300多名。排球比赛，男子组“进战队”，女子组“红旗队”分获冠军。随后又成立了延安工人排球队。1946年“九一”运动会的排球比赛，延安大学和党校分获男女冠军。1947年，庆祝张家口市解放的第一个春节所举办的运动会，除有排球比赛项目外，还有篮球、网球、乒乓等项目。

三、解放后中国的排球运动

解放后，随着社会主义革命和建设的飞跃发展，体育事业也获得迅速发展。这和党、毛主席对人民健康的关怀和英明的领导是分不开的。

目前，我国排球运动已成为广大劳动人民所热爱的运动项目之一，在全国各地得到了广泛的开展。6人排球在我国推广和发展，是新中国成立后开始的。1950年7月，中华全国体育总会筹备委员会，在北京清华大学举办的全国体育工作者暑期学习会

上，第一次正式向全国体育工作者介绍了“6人制排球”。同年8月，在天津举行了全国五大城市（京、津、沪、沈、穗）的排球比赛，即采用了6人制排球。1951年举行了全国篮、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。当时各个排球队的技术、战术一般还没有摆脱9人排球的影响，对6人排球的规则也不够熟悉。但通过这次比赛，在排球技术上有了新的发展，如采用了助跑起跳屈体扣球。1951年，我国男子排球队参加在柏林举行的第十一届世界大学生运动会，在13个国家的比赛中，取得第六名。这是我国排球队在国际比赛中开始获得的一些成绩。同时，我国排球队还系统地苏联学习了6人排球的基本技术和战术，改进和发展了我国9人排球运动中的快球战术。

1952年，为了更广泛地推广和开展6人排球运动，国家体育运动委员会组织了中央体训班和“八一”排球队到各大城市巡回表演。这对我国排球运动的开展和提高技术水平起了推动作用。从此，在全国各地就普遍地开展了学习6人排球运动。

1953年，我国开始大规模的经济建设，就在这个时期，毛主席向全国青年提出了“三好”和“健康第一”的伟大号召，于是在全国范围内掀起了锻炼身体的高潮。在这一时期，每年都举行了规模较大的全国性比赛，如1953年的全国篮、排、网、羽四项球类运动大会；1954年在北京举行了全国体育学院排球对抗赛；1955年的全国排球联赛，及第一届全国工人体育运动大会中的排球比赛等。在这几年的训练和比赛中，学习了兄弟国家的先进技术和经验，使我国排球技术、战术水平不断地得到了提高。在技术上，正面屈体扣球的运用都有了显著的改进；在战术上，出现了“边一二”、“插上”“交叉”、“围绕”、“快球掩护”、“边跟进”等战术，同时也出现了扣两次球的战术。

由于战术发展的多样化，又促进了技术水平的提高。我国排球队在参加国际比赛中，也取得了优越的成绩。1953年，我国男女排球队参加了在布加勒斯特举行的第四届世界青年与学生和平友谊联欢节的运动会，我国男子队获得第6名；女子队获得第7名。这次是我国女子排球队首次参加国际比赛。

1954年，参加在布达佩斯举行的第十二届世界大学生运动会，我国女队以3:2战胜匈牙利队，获得第6名。

1955年，捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、朝鲜民主主义人民共和国、印度等国家排球队第一次访问了我国。在上海、武汉、北京等地进行了友谊比赛。我国“八一”排球队战胜了国际劲旅保加利亚女子队和罗马尼亚男子队。同年，我国国家排球队参加了第二届世界青年友谊运动会，男女分别获得了第5名和第6名。

通过多次国内外比赛进行分析、研究和总结经验，1955年3月，国家体育运动委员会在天津召开了第一次排球教练员训练工作会议。会上批判了单纯技术观点与不问政治的倾向，重点研究和讨论了全面身体训练的意义和方法，并总结了有关技术、战术训练方面的经验，从而进一步明确了我国排球运动的发展方向。

1956年我国实行运动竞赛制度以后，促进了我国排球运动的发展。同年，在天津举行全国甲乙级联赛；通过联赛，技术战术有了新的发展，如进攻技术上的“插上”战术被普遍地采用（女子队也采用），单脚起跳扣球、勾手扣球、扣拉开球等也盛行起来。在防守上，各队都采用了“边跟进”战术。1957年在广州、武汉两地分别举行了全国甲乙级联赛；比赛中最突出的，是发球技术有很大的提高。1956年出现了一批青少年排球运动员，壮大了我国排球运动的队伍。

1956年，我国第一次参加在巴黎举行的世界排球锦标赛，在24个国家的比赛中，取得了男子第9名，女子队在17个国家的比赛

中，取得了第6名。

1957年来我国进行友誼訪問的排球队有苏联的拉脫維亞队、德意志民主共和国国家队、日本、阿尔巴尼亚国家队。同年，我国参加了第三屆世界青年友誼运动会。我国男子队在15个国家的比賽中，获得第7名；女子队在8个国家的比賽中，获得第7名。同年，我国参加了中、朝、蒙、越四国排球联赛。我国由沈阳男、女排球队代表参加，获得第2名。

从以上情况看来，我国排球运动技术水平提高得很快。为了适应这一发展的需要，国家体育运动委员会多次組織教练员訓練班，并研究和学习了兄弟国家的先进經驗；同时提出了“技术全面、战术多样”的口号，进一步明确地指出了我国排球运动的发展方向。

1958年，在党的社会主义建設总路綫的光輝照耀下，全国人民高举总路綫、大跃进、人民公社三面紅旗，我国的社会主义建設事业出现了空前的大发展、大跃进的局面。这时，国家体育运动委员会号召大力开展群众性的体育运动，在体育运动广泛开展的基础上，加速提高我国运动技术水平，同时对球类运动要求进一步貫徹“积极、主动、快速、准确”的指导思想和“技术全面、战术多样”的訓練方針。全国体育工作者、教练员和运动员发揚了敢想敢干的共产主义风格，群众性的排球运动更广泛地开展起来，技术水平也获得迅速的提高。如以排球之乡而聞名全国的广东省台山縣，基层排球队就有2000多个；四川省基层排球队有1万多个。在广东、福建、上海、延边等地区，排球运动的开展較为普遍。在多次比賽中，各队都表现出攻击力量較强，后排防守也更加灵活，基本上改变了以往重攻輕守的現象。同时大力发球、下手垫球和魚跃传球技术普遍地为各队所采用；战术也更加丰富、多样；我国特有的快球技术发揮了它的威力，并扩大了运用的范围。根据我国运动员的灵活、勇猛、頑强等特点，結合兄弟国家的先进經驗，确定了我国綜合性的排球战术。截至1959年止，

我国运动员所掌握的技术、战术的全面与训练程度，以及全队的进攻和防守的灵活、机智等方面，都显示出我国排球运动正朝向“技术全面”、“战术多样”的方向迅速发展。根据甲乙级联赛的情况，1958年4月和9月国家体育运动委员会先后召开了两次教练员会议。4月在上海的会议上，主要交流了各队训练工作的经验，研究了青少年训练的特点及战术问题。9月在成都召开的会议上，讨论了如何贯彻积极、主动、快速、准确的指导思想，以及如何进一步扩大快球运用范围和进攻点等问题。同年举行了16个单位青年和21个单位少年排球锦标赛。比赛情况表明我国青、少年运动员掌握了较好的技术，同时也表现了顽强的战斗作风，显示出我国排球后备力量正在迅速成长。同年，国家体育运动委员会批准了排球运动健将62名，其中男子33名，女子29名，国家裁判20名，并申请批准的国际排球裁判4名。1958年在国际比赛中，我国取得了中、朝、蒙、越四国联赛的冠军，并战胜了来我国访问的苏联“斯巴达克”男女排球队。上述成绩再次说明我国排球运动的训练工作，由于坚持了政治挂帅，解放了思想，抓住了主要关键，因而取得了很大的效果。

我国体育事业在1958年大跃进的基础上，1959年继续向前大发展。特别是这年召开的第一届全国运动会，不仅检阅了十年来我国体育运动的成就，而且提高了主要项目的成绩。

第一届全国运动会的规模是空前的，包括有42个比赛和表演项目；参加大会的各民族的运动员有1万多名。在大会准备过程中，受到各级党委的亲切关怀，和广大人民的大力支持。毛主席、刘主席及党和国家的其他领导人，都出席了开幕式。

这年6月，全国各省市选拔的排球队：男子26队，女子24队，分别在南京、济南、南昌、长春四个赛区进行大会的预赛，最后选出男女各12队参加决赛。由于各队坚决贯彻了党的指示，加强了思想政治教育，所以在比赛中，运动员干劲冲天，斗志昂

揚，貫徹了積極、主動的戰術指導思想和頑強戰鬥的意志，因此在決賽前，很難估計誰勝誰敗。通過基層的訓練工作，在第一屆全國運動會上，湧現了大批的青年運動員，給國家培養了一批新生力量。

在第一屆全國運動會的比賽中，各隊的技术水平都有很大的提高，尤其是大力發球和各種飄球技术的配合運用，充分發揮了極大的攻擊威力。第一傳、扣球和防守等技术戰術的熟練程度，也比前兩年有着突出的進步和提高。這表明我國排球運動在廣泛群眾性的基礎上，技術水平的不斷提高。

在國際比賽中，也獲得了良好的成績，如上海排球隊和中國青年排球隊，先後以3:2和3:1戰勝了蘇聯烏克蘭隊。

在黨的領導和關懷下，我國群眾性的排球運動更加廣泛地發展，技術戰術有了更全面的提高，特別是個人技術日趨全面，後備力量也迅速地成長。1960年全國排球甲級聯賽的36個男女隊中，就湧現出成批的青年的新生力量。據統計，第一次參加全國甲級聯賽的運動員就有246人，占總數約55%；平均年齡在20歲以下的共有147人，約占33%，其中最小的隊員只有15歲。由於新生力量的成長，各隊的技术水平也隨着日益提高。在整個聯賽過程中，除上海男隊保持不敗紀錄外，其餘各隊都互有勝負。接連保持兩屆聯賽冠軍的“八一”男女隊也各輸三場。第一次參加甲級聯賽的江蘇、山東和台山隊，分別戰勝了男子亞軍四川隊和第三名“八一”隊。1960年聯賽中，有63場的比賽是經過五局激戰才決定勝負的，如上海隊充分發揮了積極、主動、快速、靈活的特点；四川隊表現得細致樸實和穩健的特点；台山隊打得勇猛頑強等等。所有這些情況，都表明一年來我國排球運動又有了很大的進步，特別是新生力量的成長。

這一年里，我國排球運動在群眾中開展得更加廣泛了，各項技術戰術也有了更全面的提高，特別是個人技術。但是，從反攻

中看到得分率还并不高，原因是反攻的扣球攻击性不强，适应各种不同方向、角度与各种弧度的传球的能力較差。因此，必須进一步加强反攻扣球的訓練。

1960年来我国进行友好訪問的苏联俄罗斯男女排球队，在七场比赛中；男子队先后敗給我国上海队和江苏队；女子队先后敗給上海、四川和“八一”各队。这說明我国排球运动水平又有了提高，特别是上海、四川、江苏等队，大部分都是青年队员，同时都能贯彻积极、主动、快速的战术指导思想。同时这次男子队的七场比赛中，打出了81个快球，平均每场有11—12个，而且效果很好。因此，今后应当继续坚持政治挂帅和科学分析相结合，使我国排球运动更加向前发展。

第二章 技术教学与训练

第一节 发球

发球是排球的主要基本技术之一。排球比赛是从发球开始的，而且規則規定，只有在本队掌握发球权时，才有得分的机会。大力、灵活、准确的发球，能破坏对方組織进攻的战术或直接得分。所以发球是一种进攻的重要手段，是取得比赛勝負的重要因素之一。

发球的基本方法有：側面下手发球，正面下手发球，上手发球和勾手发球等。（下列分析皆以右手发球者为例）

一、側面下手发球（图 1）：



图 1

側面下手发球的动作简单易学，并能利用轉体的力量，以加大发球的力量。因此，对初学者（特别是力量較小的女队员較为适合）。但是这种发球弧度較大，速度慢，力量小，对对方的威胁不大。

发球前，左肩对网，两脚左右分立与肩同宽，两膝微屈，上体稍前傾，重心落在两脚之間，或稍落在右脚上。左手持球于腹前。发球时，将球抛在身体的正前方（約30厘米高），离身体約

一臂。抛球时，右臂摆至右侧后下方，重心稍移至左脚上，右脚蹬地，利用向左转体的力量，带动右臂由侧后下方向体前摆至腹前，用虎口或全掌触击球的后下方，然后把球击出。击球时手臂要伸直，眼睛看准球。

二、正面下手发球（图2）：

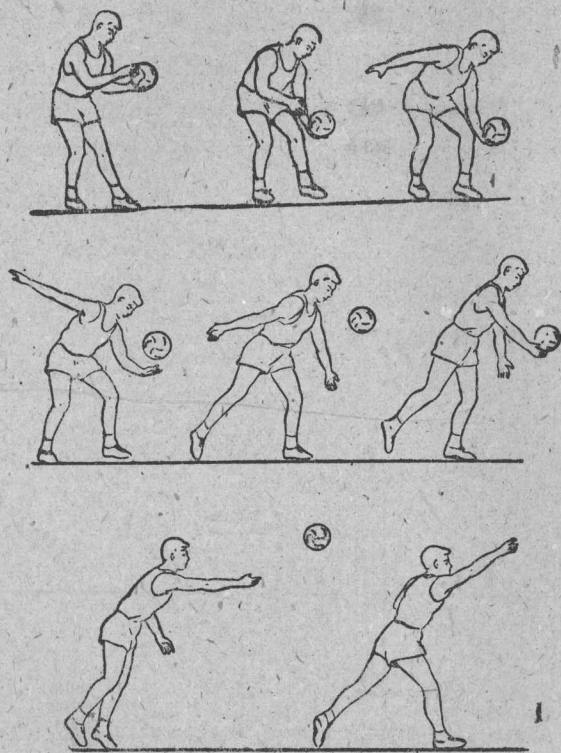


图 2

正面下手发球的动作简单易学，发球也较准确。但是力量较小，威力不大。

发球前，面正对球网（便于观察对方情况），两脚前后分立，左脚在前，右脚尖稍外转，两膝微屈，上体稍前倾，重心偏在后脚上，左手持球于腹前。发球时将球抛向右肩的前方（离手约

20—30厘米高)，眼睛看准球，同时右臂后引。然后右脚蹬地，身体重心前移，右臂自然伸直，以肩为轴向前摆动，当摆至腰部右侧前下方时，用虎口、掌根或全掌击球的后下部，将球击入对区。

三、上手发球（图3）：

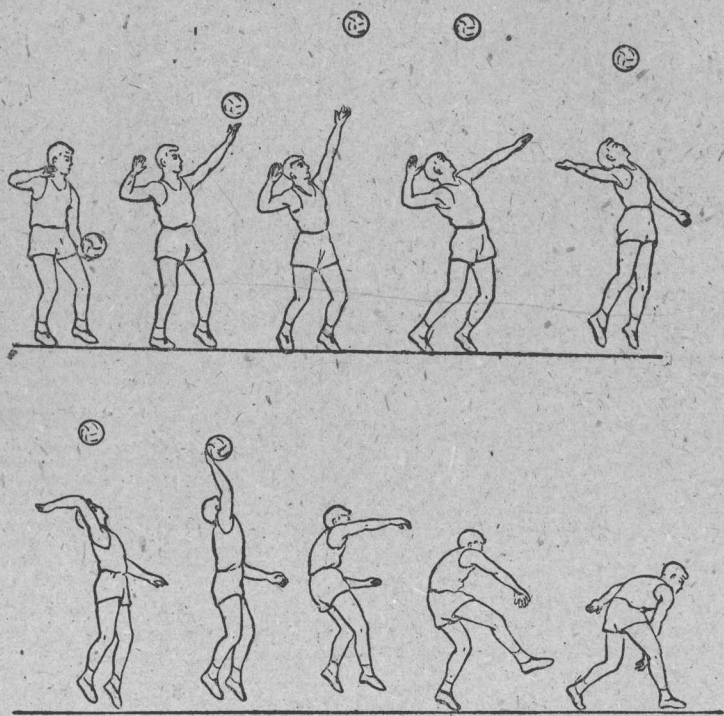


图 3

这种发球力量较大，弧度较平，动作比较简单，容易控制发球的方向、角度和落点，同时准确性和攻击性较大。发球前，面对球网，以稍蹲姿势站立，左脚在前，重心落在两脚之间；左肘弯屈，左手持球于腹前，并观察对方。随着两脚向上蹬直的同时，将球平稳地向上抛起至右肩的前上方约1米高，离开身体20