



排球基本技术与战术

青海人民出版社

排球基本技术与战术

秦万俊

青海人民出版社

排球基本技术与战术

秦万俊 编

*

青海人民出版社出版



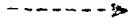
青海省新华书店发行

青海新华印刷厂印刷

1978年9月第1版 1979年3月第1次印刷

书号 7097·1028 定价 0.24 元

图 解 说 明

- | | | |
|---|---|-----------|
| 1 |  | 传球方向 |
| 2 |  | 扣球方向 |
| 3 |  | 队员跑动路线 |
| 4 | ① ② ③ | 指明在几号区的队员 |
| 5 | ○ | 队员 |
| 6 | ⊗ | 拦网队员 |
| 7 | △ | 教练员 |

目 录

基本技术与战术	1
一、发球.....	1
二、传球.....	6
三、扣球.....	19
四、拦网.....	25
五、力量部署.....	28
六、组织进攻.....	29
七、加强防御.....	35
技术与战术训练	
一、总结研究技术和战术的训练规律.....	41
二、技术训练.....	44
三、战术训练.....	62
身体素质训练	74

基本技术与战术

排球运动总的包括技术与战术两个部分。技术与战术是辩证的统一，技术是战术运用的基础；战术又必须贯穿在每项技术运用之中，二者互相依赖，互相促进，不断推进排球运动的发展。

技术是基础，没有一定的技术，一切战术的运用就无从谈起，没有全面熟练的技术作基础，战略的胜利也是不可能的。因此，在基本技术上一定要狠下功夫。

排球的基本技术概括地讲，有发球、传球、扣球、拦网等项，每项技术又有若干动作和方法。但是，只要我们坚持唯物辩证的观点，善于发现规律，抓住每项技术本质的，内在的联系，其它技术部分就会得到顺利的解决，并在实践中得到不断发展和完善。

一、发 球

随着排球运动技术的不断发展，发球已成为一项重要的进攻手段。

发球不仅意味着比赛的开始，也是进攻的开始。在比赛中，充分利用发球的有利条件，正确掌握发球的技术，破坏对方的战术意图，削弱对方的进攻力量，是继续掌握主动权的很重要的环节。

发球的方法很多，下面介绍四种发球技术（均以右手发球为例）。

（一）正面下手发球

这种发球，简单易学，容易掌握。但因击球点过低和受动作的限制，力量和变化小，威力不大，攻击性差。对初学者可作为一种过渡的手段而采用。

动作要领：发球时，站在发球区，面对球网，两脚前后开立，左脚在前，脚尖稍向外，两膝微屈，上体稍前倾，身体重心偏在右脚上，左手持球于小腹前。然后将球抛向右臂的前上方（抛球不宜过高），抛球之后，右脚蹬地，身体重心前移，右臂伸直，以肩为轴，靠近身体向前摆动，在腰部的前下方用虎口、掌根或全掌击在球的后下部，将球击入对区。

（二）勾手大力发球

勾手大力发球，在击球时作用力偏离球体的重心，使球沿着一个较大的抛物线旋转前进。这种发球能充分使用全身的力量，给球的作用力大，球飞行速度快，攻击性强。但因充分使用身体的力量，故球的飞行弧度、速度均不易控制，成功率与其它发球相比较要低。因此，要发好这种球，不仅要认真掌握正确的动作方法，而且还要求运动员具备强有力的腰部、肩部、臂部力量和身体的协调性。

动作要领：发球前，左肩对网站立，两脚左右开立与肩同宽，两膝微屈，上体稍前倾，重心落在两脚之间，或稍偏在右脚上，左手持球于腹前。发球时，左手将球举至最高点时手掌轻微上扬，垂直平稳地抛球于头的右前上方。在抛球的

同时,上体向右倾斜并转体,右臂向右侧后下方摆动,身体重心开始移到右脚上。在身体的后引动作完成后,右脚蹬地,利用挺胸,抬头及转体(两脚以脚前掌为轴旋转)收腹的动作,迅速挥臂,在右额上方用全掌击在球的后半部下方,并利用手腕的推压动作,使球向前旋转进入对区(图一)。

采用勾手大力发球时,需要注意几点:

①抛球要准确。抛起的球过于靠前或靠后都会破坏身体重心的稳定,影响动作的协调和力量的发挥。

②加速的距离要大,击球力量的强弱,取决于上体、手臂是否充分后引(即加速的距离)和手臂挥摆的速度,上体、手

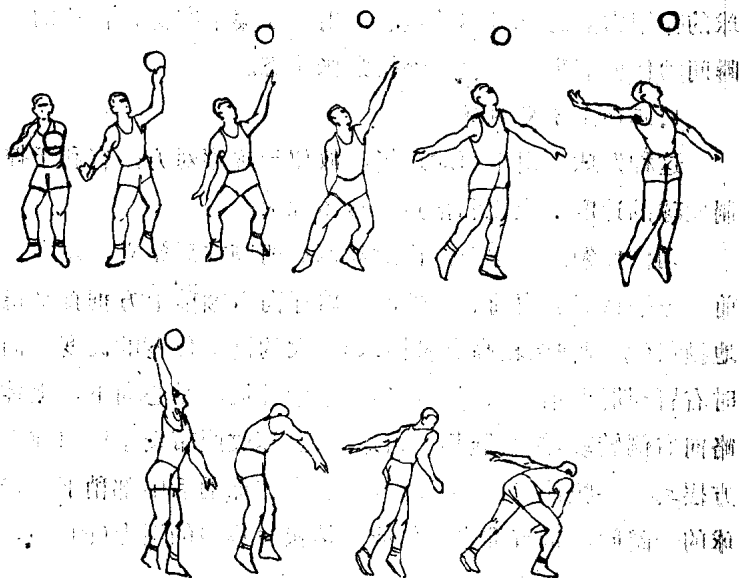


图 一

臂充分后引和手臂挥摆速度快,则击球力量强,否则相反。

③正确掌握脚与端线所成的角度。脚与端线所成的角度，决定球飞行的路线，同时对保持身体重心的稳定也有重要的关系。原来与端线平行的两脚，随着挥臂击球动作转向击球方向（整个身体的旋转动作是协调统一的）。

（三）发飘球

飘球，是在发球时，击球的力量通过球体的重心，使球在飞行的过程中，出现一种左右、上下摇晃以及飞行到后半段产生明显的不匀速的减速现象的球。这种球由于运动轨迹比较特殊，故容易造成对方接发球时的错觉和判断上的困难。但这种发球也有其基本的规律，即无论采用哪一种方法，击球的作用力要通过球体的重心，用力要集中突然，击球的一瞬间动作要短促，手腕要保持紧张状态。

1. 正面上手发飘球

这种发球，由于面对球场，故便于观察对方，有利于控制发球的速度、变化和落点，攻击性大。

动作要领：发球前，面对球网，两脚前后站立，左脚在前，左手持球于腹前。发球时，将球向右额前上方垂直平稳地抛起（手臂伸至较高点时抛球），大约高于伸臂的高度，同时右臂屈肘上抬，肘平于右肩，手掌伸展，掌心向下，上体略向右侧转动，挺胸展腹。击球时，迅速收腹带动手臂向前上方摆动，手腕伸直，用掌根或掌心击在球的后中部稍下。击球的一瞬间，带有推击动作或突然快速集中的用力（图二）。

2. 勾手发飘球

勾手发飘球是从勾手大力发球的基础上演变而来的。动作比较容易掌握，攻击性强，成功率高，是目前排球比赛中

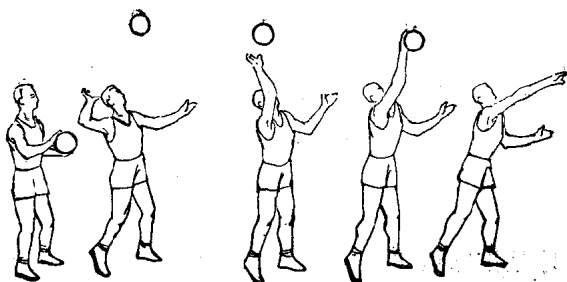


图 二

采用的一种主要的发球方法之一。

动作要领与勾手大力发球相似，其主要区别有以下几点（图三）：

- ①手臂后引的动作较小。
- ②抛球略高于伸臂的高度，当球升至顶点或刚要下落时，用掌根或掌心部位对准球的后半部稍下击球，使作用力通过球体重心，不使球旋转。
- ③击球时，用推击的方法（手在击球的一瞬间带有推送的动作），或在击球时集中突然的用力。

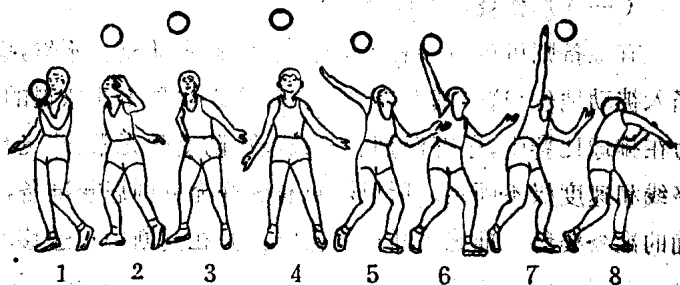


图 三

④击球的一瞬间不能屈腕，手掌、手腕需要保持紧张状态。

⑤要根据发球的弧度、速度和距离确定用力的大小。

二、传 球

传球是排球运动的一项基本技术，是防御和组织进攻的主要手段。传球就完整的动作讲，可包括准备姿势与移动；就其技术讲，有双手上手传球、单手传球和倒地传球等数种；就其运用范围讲，可区分为第一传与第二传。一传即攻防的传球。它是组织进攻的基础，是战术组成的先决条件。一传的好坏直接影响到二传技术的发挥和攻防的成败。在由防御转入进攻的过程中，它起着决定性的作用。二传即组织进攻的传球，它是各种进攻战术组成的桥梁。二传的好坏，直接影响到进攻的质量，甚至进攻的成败。尤其是随着排球战术向快速、多变方向的发展，对传球的要求越来越高。因此，只有正确熟练地掌握这项技术，才能适应战术发展的需要，同时在实践和运用中根据战术发展的需要，还必须不断加以发展和完善。

（一）准备姿势与移动

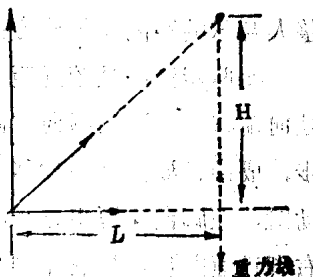
有准备则可应付各种复杂情况，掌握主动权。不然，就会陷入被动地位。这一基本规律对传球来讲也是不能忽视的。因为在排球比赛中，争夺激烈、复杂，攻、防变化无常，球飞行的路线和速度极不固定。所以，只有做好充分的思想准备，正确的准备姿势，准确判断球的落点，并在判断中迅速移动，选择有利的传球位置，才可根据需要自如运用各种传球技术。

1. 准备姿势

动作要领：移动前或传球前，两脚左右开立（左脚或右脚在前），与肩同宽，两膝弯屈稍内收，上体微前倾，身体重心落在两脚之间，稍偏于前脚。两臂自然弯屈，置于腹前（两手的虎口向上），身体保持微动放松状态（微动是为了克服神经系统的惰性，缩短起动需要的时间；放松是避免肌肉紧张僵化，影响移动的灵活性和速度），两眼注视球飞行的方向。至于两膝弯屈的程度，可大可小，但必须是有利于身体的移动和移动后保持正确的姿势。

在防守中准备姿势要低，两脚以前脚掌内侧着地，脚跟离地，身体重心偏于前脚。这样无论对于接球或移动都是有利的。

从力学上讲，为了在移动中保持身体的平衡，蹬地的力应通过或者接近通过人体的重心。这个力的水平分量（使身体产生水平方向的移动）与起动时重心高度成反比*，因而保持尽可能低的准备姿势是合理的。



2. 移动
移动主要是调整人与球的距离，以便保持传球的正确位置。移动在排球比赛中是极其重要的。移动的及时与否，步法的熟练程度与准确性，都直接影响着传球的好坏，防守的

* 在这种情况下，蹬地力的水平分量与垂直分量近似有以下关系。 $F(\text{水平}) = \frac{L}{H} F(\text{垂直})$ 。式中H是重心高度，L是重心垂线到蹬地脚的距离。

成败和战术组成的质量。特别是为了缩短攻、防的转化过程，适应快速战术的需要，尽可能避免因不必要的扑摔倒地动作而延长过渡的时间，移动就更有其决定性的意义。

下面根据人与球之间距离的远近不同，介绍几种基本的移动步法。但是在实践中如何运用这些基本步法，以及在此基础上如何进一步认识和掌握它的规律性，还需要认真地摸索和研究。

①一步法：这种移动是属一步范围内根据传球的需要，调整步幅与方向的一种移动。其方法有两种：一种是向前移动时，前脚向前迈出一步，同时后脚蹬地，在前脚落地后，后脚迅速跟上，成准备姿势。向后、向左右移动，原理一样。另一种是以脚的前掌为轴，另一脚向前后、左右迈出，调整人与球的距离和传球方向。

②两步法：是较远距离的移动。其方法也有两种：一种是向前移动时，后脚向前跨出一步，另一脚再向前跨出一步，成准备姿势。向后移动与向前移动的原理相同。向左移动时，左脚向左迈出一步，同时右脚蹬地，在左脚落地后，右脚迅速并步，接着左脚再向左迈出一步，成准备姿势。向右移动与向左移动的原理相同。另一种是向前移动时，后脚向前迈出一步，并在落地时用力蹬地，接着另一脚向前跨出一大步，两脚离地腾空，在跨出脚落地时，蹬地脚并步，成准备姿势。向后、向左右移动与向前移动的原理相同。

③交叉步：这种步法仍属两步移动的一种。向右移动时，身体稍向右扭转，左脚从右脚前向右迈出一步，在左脚落地的同时，右脚接着向右迈出第二步，成准备姿势。向左

移动与向右移动的原理相同。

④跨步法：这种移动有原地的跨步移动和移动后的跨步两种。原地跨步移动，后脚用力蹬地，前脚向前或向侧前方跨出一大步，身体重心随跨出步移至前脚上，前腿深蹲膝，上体前倾，与大腿接近，后腿伸展或随身体重心前移跟上去。向两侧跨步时，支撑脚应以脚前掌为轴，随身体向跨出方向旋转。但在传球时，又应以跨出脚的前掌为轴，随着身体尽可能配合手臂向传球方向旋转，准备击球。

⑤跑步法：这种步法根据传接球和战术形成的需要，在运用中有其各种要求。但在一般情况下，跑动要求身体重心低，步幅小，频率快。这样跑动步法灵活，容易改变方向，调整距离。

（二）传球

1. 双手下手垫球

这项技术在发飘球出现之后有所发展。过去是用手腕、虎口垫击，现在主要是用小臂内侧垫击。实践证明，这项技术是接发各种飘球、大力发球和扣球的很有效的方法之一。在目前排球比赛中，接发球完全采用了这种方法。

动作要领：垫球前，面对来球，做好准备姿势。垫球时，对准传球方向，两臂伸展合并，两手互握下压，小臂内侧略上翻，降低身体重心，利用蹬腿伸膝和抬送肩臂的协调力量，将来球平稳而准确的垫出去（图四），垫击部位在肚脐与膝部之间为宜。抬臂的高低，主要取决于来球的弧度和力量。如来球的弧度高，则抬臂的幅度要小，并应前送。若来球的弧度低平，则抬臂幅度要大。如果无法正对来球时，两臂可左右合并

迎击。从右面合并时，右肩应高于左肩。从左面合并时，则相反。这样可以防止球触臂后平飞。另外，如来球弧度平直冲胸（来不及移动或移动后仍处于这种情况），可采用一脚后撤，身体同时向后撤方向扭转，两臂合并向前迎击。

这里要强调指出的是，接身体两侧来的球时，两臂应从身体两侧向击球点合并迎击，即在两臂移动迎击的同时，上体向来球方向轻微扭转作迎击动作。若两臂在胸前先合并，则两臂在即将进入击球位置时，才仓促与上体一起迅速做改变方向的旋转迎击来球，这样击球的动作就不如前者来得从容。而且由于此时身体前倾，处于（绕纵轴）转动惯量较大的位置，更延长了改变方向的时间，也加重了腰腹肌肉的负荷，从而破坏了动作的协调性，致使动作僵化。在快速的动作中，更由于腰部力量的限制，将上体的倾斜幅度减少，就会出现上体直立，仅仅靠摆臂迎击球的动作。另外，两臂过早合并又破坏了移动的协调性和幅度。这样无论起球的角度，接球的范围，垫击的稳定性，就不可避免地受到影响。

从力学上讲，正确的动作，身体旋转方向的改变是在移动刚开始身体近于直立（对纵轴），转动惯量*小的位置上进行的，因而速度快，轻松。两臂从下而上向一侧合并

* 一个质点对某个转轴的转动惯量由它的质量 m 和它与此旋转轴的距离 r 共同决定；

$$\text{转动惯量} = m \times r^2$$

一个物体的转动惯量，是它各部分转动惯量的总和，因而与物体的位置、质量都有关系。质量越大，离旋转轴越远，转动惯量就越大。

旋转动量（即角动量）= 转动惯量 \times 转动角速度或 = 动量 \times 到转轴的距离。

的动作，是一个绕横轴的旋转（上体与两臂绕横轴的旋转是互相抵消的），它有利于另一个相反方向的旋转——上体的前倾动作，因而整个动作是协调轻松的，而两臂先于体前合并，则在向一侧转动时，不但两臂绕纵轴的旋转是相同的，而且身体的任何前倾都将加大这个旋转惯量，这样在改变方向旋转的击球动作中，势必给腰部造成很重的负荷而破坏了整个动作的准确性。

运用这项技术时，还需要注意以下几点：

①早判断，取好击球位置。

②要积极主动迎击。

③用身体的屈伸（即伸膝和使用腰部力量），调整和控制回球的角度与方向。

④击球前，全身要放松。

至于用手腕、虎口的垫击，仍然是接扣球、吊球等最基本的方法，须熟练地掌握和运用。

动作要领：在击球时，无论采用哪一种身体姿势（前跨

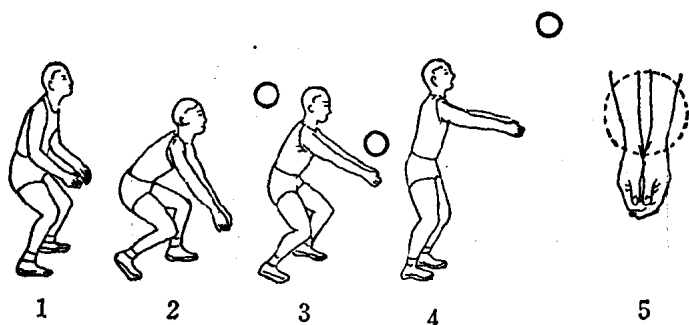
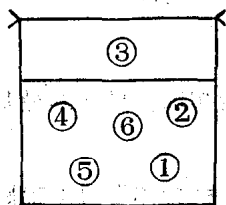


图 四

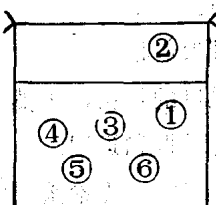
步或侧跨步等），重心要尽量下降，肘关节弯屈，小臂接近地面。击球的一瞬间，手腕适当上翘，并借助身体和腰部力量做好迎击缓冲动作，将球准确的垫出去。

接发球的站位

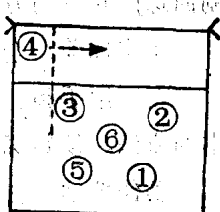
为了适应战术变化的需要，接发球的站位目前同样有一定发展。这里先介绍两种基本的方法：即三号位队员做二传的站位方法（图五），和二号位队员做二传的站位方法（图六）。在这两种站位的基础上，为了发挥每个队员的特长，有利组织进攻，可根据需要进行变化。如四号位队员与三号位队员的换位（图七），二号位队员与三号位队员的换位（图八）等。



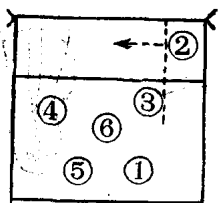
图五



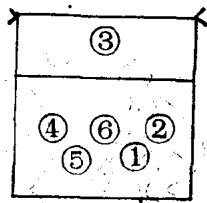
图六



图七



图八



图九

站位需要注意的几点：

①前后排队员的位置不能重叠，以免互相影响。