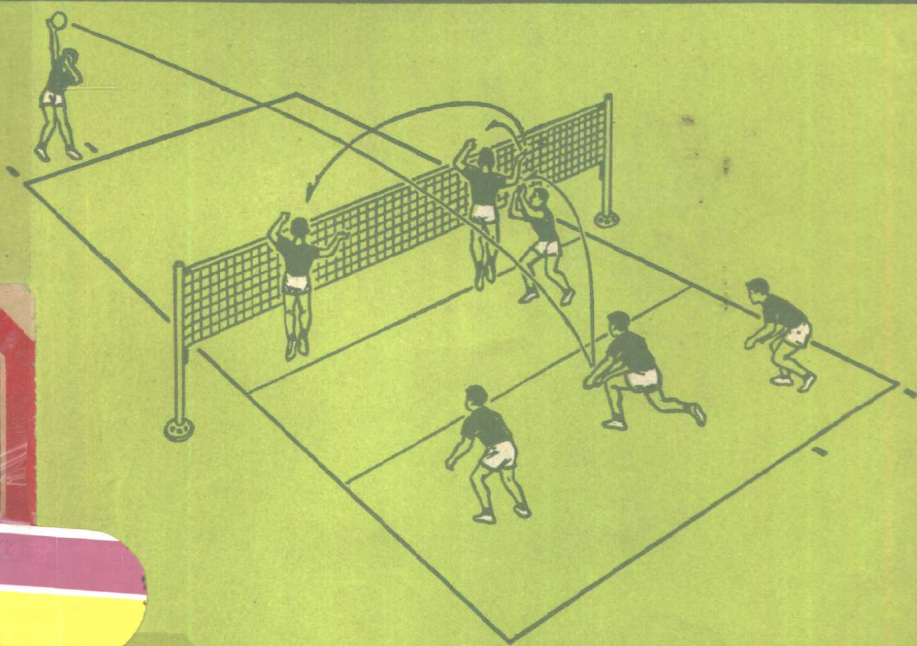


# 排球技术战术训练法



人民体育出版社

# 排球技术、战术训练法

张 然等集体著

人民体育出版社出版  
中国青年出版社印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行

1976年1月第1版 1976年1月第1次印刷

印数: 1-120,000册

统一书号: 7015·1500 定价: 0.49元

## 出版者的话

在毛主席革命路线指引下，我国的排球运动得到了很大发展。特别是无产阶级文化大革命和批林批孔运动以来，毛主席革命路线更加深入人心。广大排球运动员和教练员，认真学习马列著作和毛主席著作，批判了修正主义路线，提高了阶级斗争和路线斗争觉悟，精神面貌发生了深刻变化。群众性的排球运动蓬勃发展，排球运动技术水平日益提高。我国排球运动员在运动竞赛中贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，为执行毛主席的革命体育路线和革命外交路线，作出了贡献。

我国的排球运动和其他各项体育运动一样，是在两条路线斗争中发展起来的。刘少奇、林彪一伙在体育战线上推行反革命修正主义路线，妄图使体育成为复辟资本主义的工具，严重干扰和破坏了毛主席的无产阶级革命体育路线。我们虽然批判了修正主义体育路线，但是修正主义路线的流毒和影响还远未肃清。我们批判了资产阶级，但资产阶级还在不断地反扑，跟我们争夺阵地，腐蚀我们的教练员和运动员。我们必须清楚地认识到两条路线斗争的长期性和复杂性，充分认识资本主义复辟的危险性，充分认识反修防修、巩固无产阶级专政的重要性。我们只有坚持党的基本路线，认真学习无产阶级专政的理论，才能使我国的排球运动沿着

毛主席指引的社会主义道路胜利前进。

目前学习马克思主义关于无产阶级专政理论的运动正在全国蓬勃兴起，批林批孔运动正在普及、深入、持久地开展，体育战线正在经历着深刻的变革。广大排球运动员和教练员必须认真学习马列和毛主席关于无产阶级专政的一系列论述，彻底批判刘少奇、林彪一伙推行的反革命修正主义路线，努力提高阶级斗争、路线斗争的觉悟，大力开展群众性排球运动。在排球运动训练工作中，要坚持无产阶级政治挂帅，坚持唯物辩证法，大搞群众运动，大搞技术革新，严格训练，严格要求，迅速提高我国排球运动技术水平，使我国排球运动沿着毛主席的革命体育路线胜利前进。

我国广大排球教练员在党的教育培养下，在训练实践中，积累了不少经验。我们选集了有关排球技术、战术训练方面的一些专题文章，汇编成册，供全国排球教练员和运动员参考。

事物总是不断发展的，排球运动的技术和战术也在不断发展。本书由于写作和编印经过了一段时间，在内容方面与当前排球运动的实际情况不免存在一些距离。对本书的缺点和问题，希望读者提出意见，以便不断改正和充实。

一九七五年四月

## 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 排球技术、战术若干理论问题的商榷 ..... | 1   |
| 准备姿势和移动 .....          | 28  |
| 飘球及发飘球的训练 .....        | 36  |
| 接发球的技术和训练 .....        | 47  |
| 加强对二传手的培养与训练 .....     | 63  |
| 二传的训练 .....            | 68  |
| 扣球及其训练 .....           | 98  |
| 关于拦网 .....             | 109 |
| 后排防守的训练 .....          | 116 |
| 接发球进攻战术 .....          | 130 |
| 对排球防守战术问题的一些看法 .....   | 148 |
| 青少年排球运动员训练中的几个问题 ..... | 169 |
| 谈谈排球比赛中的临场指挥 .....     | 181 |

# 排球技术、战术若干理论 问题的商榷

张 然

## 一、排球运动的特点

毛主席教导说：“各种物质运动形式中的矛盾，都带特殊性。”“对于物质的每一种运动形式，必须注意它和其他各种运动形式的共同点。但是，尤其重要的，成为我们认识事物的基础的东西，则是必须注意它的特殊点，就是说，注意它和其他运动形式的质的区别。”（《矛盾论》）排球运动，有其与其他球类项目的共同性和共同规律，比如它的对抗性和集体性等；但也有不同于其他球类运动的特殊性和特殊规律。要研究排球技术和战术，必须注意它和其他运动形式的质的区别，必须研究它所具有的矛盾的特殊性，以及为这种矛盾所规定的事物的本质，从而认识与掌握其内在规律性，用以指导训练和比赛实践，促进该项运动技术水平迅速提高，更好地为无产阶级政治服务。

排球运动，一般有以下主要特点：

（一）排球规则规定，比赛中不能使球落地，不能在手

中停留（个人一次接触球的时间不到 $\frac{1}{10}$ 秒），每人不能连续两次击球（拦网除外），每方击球不能超过三次就应过网，完成一次战术配合一般不到五秒钟；但在一局或一场比赛中，不以时间计算，而是计算比分（每局15分，五局三胜）。因此，在时间上，一方面完成动作的时间非常短促；另一方面在一局或一场比赛中，又不受时间的限制。

（二）两队交锋，各据一区，彼此隔网对峙，不得任意超越；各队队员分六个特定的位置，依次轮转，不能越位。因此，在空间上，一方面，在运用与组织技术、战术的开始阶段，不受对方的干扰与阻挠；另一方面，又受一定的空间限制。

（三）排球比赛时，只有掌握发球权，才有得分的可能。因此，在本方发球时，进攻奏效或防守坚固造成对方失误，都可以得分；而在对方发球时，进攻或防守失误，都会失分。

（四）在组织与运用战术时，如果没有两人以上的密切配合（除了发球和一次击球过网），就无法发挥技术和实现战术。因此，排球比赛具有高度的集体性和协同性。

（五）由于上述诸特点，加上排球技术内容较多（发、垫、传、扣、拦、防等项技术），比赛又是在激烈的对抗中、快速的运动中、突然的变化中、连续的动作中和复杂的竞争中进行的，形成了排球技术、战术的高度技巧性。

认识与掌握排球运动的特点，其实践意义是：

（一）由于一方面，完成技术、战术的时间非常短促，因此，在训练和比赛中，要求运动员必须头脑冷静，判断准确，行动果断，反应敏捷，移动迅速，动作连贯。在战术配

合上，必须力求快速，灵活善变，组织严密，协同精确，战术意识强，集体默契好。另一方面，又不受时间限制，因此，要求运动员必须具备良好的身体素质，以及勇敢顽强、坚持到底等战斗风格。

（二）由于一方面，在完成技、战术的开始阶段，不受对方的干扰与阻挠，因此，能比较从容不迫地组织与运用各种战术，充分发挥主观能动作用。另一方面，又受到一定的空间限制，因此，在阵容配备和战术组织上，必须考虑到攻守尽量兼备，力量相对均衡，高矮运动员适当配开；还要注意各个位置配合的密切程度，各个轮次的实力，以及同对方轮次上的力量对比等。

（三）由于各项技术都有得分和失分的可能，因此，个人和全队的技术必须比较全面，并在全面提高的基础上，个人技术有所专精，全队打法有其特长。特别应力求减少失误，加强防守，并在加强防守的基础上，充分发挥进攻的威力。

（四）由于具有高度的集体性和协同性，因此，要求运动员一切行动必须以集体为依据，努力为同伴创造进攻机会，或弥补防守漏洞，并在集体配合的基础上，充分发挥个人的主观能动性。在训练中，不但要加强基本技术训练，而且要注意贯穿战术因素，培养战术意识；不但要提高个人战术，而且应密切集体配合；不但要训练技术和战术，而且应树立集体主义的精神等。

（五）由于具有高度的技巧性，因此，对各种技术、战术（尤其是主要的技、战术），必须勤学苦练，刻苦钻研，严

格训练，严格要求。在训练中要贯彻从实战出发、从难、从严和进行大运动量训练的原则。

## 二、技术、战术指导思想

技术、战术指导思想，就是一个队在训练和比赛中，指导自己技术、战术行动的主导思想和基本原则。某种技术、战术指导思想，总是在指导着每个队的技术、战术行动。不是实行正确的、先进的指导思想，就是实行错误的落后的指导思想。

技术、战术指导思想是主观的东西，技术、战术行动是主观见之于客观的东西。正确、先进的指导思想，反映着排球运动的客观规律，适应排球运动的发展趋势，符合本队的特点。它一旦被运动员和教练员所掌握，就能积极地促进运动技术水平的提高，指导训练和比赛沿着正确的方向发展。

制订技术、战术指导思想的依据是：

（一）要以马克思主义的辩证唯物论和毛主席的哲学思想与军事思想为指针；

（二）要根据排球运动的特点和规律，适应排球运动的发展趋势；

（三）要根据运动员的具体特点，符合本队的实际情况；

（四）要根据国内、外比赛的任务和主要比赛对象的特点。

依据上述的原则和我国篮、排、足三项球类运动总的技

术、战术指导思想：“积极主动，勇猛顽强，快速、灵活、全面、准确”，当前，就全国主要的打法而言，排球的指导思想（或称技术风格），可以概括为：“在技术全面的基础上，以攻为主，积极防守，加强集体配合，实现快、准、高、活。”这个指导思想主要有三个内容：技术全面是基础；快速打法是重点；集体配合是保证。

（一）技术全面，是组织各种战术，实现快速打法的物质基础。根据排球运动的特点和我国多年来的训练实践，必须全面地掌握各项技术。技术全面要有主次，要以攻为主，积极防守。在训练中，应根据各队具体情况，对各项攻、防技术在不同阶段有所侧重地加强训练。技术既要求全面还要求有特点，各队应根据自己的具体条件和传统，努力做到队有特点，人有特长，形成自己的独特打法。

（二）快速打法，是当前在战术中要解决的重点问题，是迅速提高我国排球运动水平的有效办法。快速战术体系，主要应体现在：

1. 在战术形式上，应组织以快攻为中心的各种快速多变战术。

2. 尽一切可能缩短发动进攻的时间（如各项技术之间的串联要快，攻防转换要快等），和减少击球的次数（如两次扣或一次扣），以增加突然因素。

3. 第一次进攻力争组成快速战术，并辅以强攻突破；反攻中在很多情况下是强攻突破，但应不失时机地组成快速进攻。

为了组成快速体系，实现快速打法，在精神面貌和比赛

作风方面要体现快速；基本技术本身也要快速（如扣球的助跑起跳、挥臂击球动作要快等）；还要具备快速打法所需要的身体素质（如起动速度快、对球反应快等）。

在贯彻以快速为重点的战术打法时，应正确处理好快与准、快与高、快与活、快与慢之间的辩证关系。

（三）集体配合，是组成各种战术，实现快速打法的组织保证。排球运动的特点就要求有良好的集体配合，组织快速打法更要求有精密的配合和娴熟的默契。要发扬团结、协作等集体主义精神，同伴之间相互创造有利的进攻机会，同时又互相弥补可能出现的防守漏洞。要在集体密切配合的基础上，充分发挥个人主观能动作用，以造成我方在网前“一攻一”或“两攻一”的以多胜少的有利局面，或在防守上互相支援、互相弥补，化被动为主动。

以技术全面为基础，快速打法为重点，集体配合作保证，是排球技、战术指导思想三个不可分割的组成部分。要在训练和比赛中贯彻这个指导思想，首先，领导、教练员和运动员必须统一认识，只有思想统一，才能行动一致。其次，在统一认识的基础上，结合本队的具体特点，制订技术、战术设想，包括每个轮次、每个队员以及进攻与防守等方面的设想。第三，也是最重要的，就是要把这个指导思想和技术、战术设想，具体落实到思想教育、作风培养、技术训练、战术训练、身体训练的整个过程之中。并在实践中不断提高对排球运动规律的正确认识，再以这种正确认识来丰富和发展技术、战术指导思想，指导技术、战术行动。

排球运动技术的发展变化永远不会完结，我们在实践中

对它的认识也永远不会完结。只要我们努力学习马列主义、毛泽东思想，运用辩证唯物主义，善于分析问题，认真总结经验，就可以逐步加深对排球运动规律的正确认识（但永远不能穷尽），不断丰富和发展我们的技术、战术指导思想。

在贯彻执行技术、战术指导思想，和培养、树立技术风格的过程中，应正确处理好几个关系：

（一）当前水平与长远目标的关系。既要从本队的当前水平和实际条件出发，又要有一个经过努力可以达到的长期奋斗目标。从当前水平出发，可以使训练工作真正落实，脚踏实地前进；有长远奋斗目标，可以增加预见性，避免盲目性，激励和发挥运动员的上进心与积极性。因此，应当根据长远目标，订出切实可行的阶段计划，以便有步骤地加以贯彻。

（二）国内比赛与国际比赛的关系。贯彻技术、战术指导思想、培养技术风格，不仅是为了提高本队的思想和技术水平，还应考虑为发展我国群众性排球运动和提高全国排球运动水平服务，为打好国际比赛、攀登世界排球技术高峰服务，为贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针服务。有些打法，在国内比赛中可能取得较好效果，但在国际比赛中就未必起到良好作用；而有些打法，在国内比赛中可能暂时处于不利地位，甚至影响成绩，但从长远国际比赛出发，却是值得提倡的。因此，应从有利于为无产阶级政治服务着眼，而不能满足于国内比赛成绩。

（三）独特性与多样性的关系。就全国而言，在一定时期内，往往会有一种打法居于主要地位，在比赛中具有威

力。如果这种打法，既反映了当前排球运动发展规律，又符合我国的实际情况，就可以把这种打法作为独特的基本的打法，加以提倡，各队应从中吸取经验，丰富和发展自己的打法。但是，决不能因此而否定与排斥其它打法，相反，必须贯彻“百花齐放、百家争鸣”方针，提倡多种打法。否则，不但其他的各种打法得不到发展，就是这种独特的基本的打法也很难得到提高。因为任何事物总是在矛盾斗争中发展的，没有多种不同打法之间的互相较量和促进，我国排球运动水平的提高就会受到影响。技术打法的独特性与多样性是矛盾的统一，如果只承认技术打法的独特性而排斥其多样性，就会阻碍各种技术类型的发展；如果只追求打法的多样性而不重视培养其独特性，将会出现滥而粗、多而杂的缺陷。

(四) 继承与革新、学习与独创的关系。任何一种技术与经验，都是历史的、社会的积累。要掌握与获得技术及经验，除了通过自己反复的实践外，还离不开向前人和别人学习。只有认真继承、虚心学习他人的经验，“古为今用”，“洋为中用”，才能更快地提高自己的水平。但是，继承不是照搬，学习不能代替独创。只继承不革新，只能停留在原有水平上，甚至倒退；只学习不独创，别人的经验永远不会变成自己的东西。我们要赶超世界先进水平，“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。”因此，在贯彻技术、战术指导思想和培养技术风格的过程中，必须破除迷信，解放思想，勇于实践，敢于创新，认真总结经验，坚决走自己的道路。既要防止故步自封，墨守成规，拒绝学习先进的东西，又要反对迷信前人，盲目崇外，毫无批

判地照搬和模仿。

(五) 培养技术风格与苦练硬功夫的关系。一个队的技、战术指导思想是否正确, 技术风格的好坏, 是通过技术、战术的发挥来体现的。技术风格是技术上比较成熟的表现。没有过硬的技术本领就谈不上什么技术风格。要掌握熟练的技巧, 重要的途径是进行从实战出发、从难、从严和大运动量的训练。因此, 应把贯彻技、战术指导思想和培养技术风格, 同苦练硬功夫紧密结合起来。

### 三、技术与战术

排球技术, 就是运动员在比赛中, 为了打出风格, 打出水平, 在规则允许的条件下所运用的各种合理动作。

排球技术, 一般分为进攻和防守两大类。进攻技术, 主要包括发球、扣球和二传(辅助进攻技术), 它们是得分的主要手段, 在排球技术发展中起着主导作用, 对战术的提高、发展与变化有着重要的影响。例如: 发飘球的出现, 促使一传采用小臂垫击和形成调整战术; 平快扣球的出现, 促进了战术向快速多变方向发展, 并使单人拦网在比赛中日益占着重要地位。防守技术主要包括一传、拦网和后排防守, 它们是为了减少失分(规则修改后拦网也是得分的重要手段), 准备由防守转入反攻时所采用的动作。防守技术在排球比赛中起着基础的作用, 没有防守作基础, 进攻就无从发挥。防守技术随着进攻技术的发展而发展, 但又反过来刺激进攻技术的提高。例如平快扣球技术的出现, 促使单人拦网技巧的提

高；拦网时手可以过网，就刺激了快速多变进攻和个人扣球技巧的发展。

排球基本技术的要求是：

（一）全面。就是要全面地掌握各项基本技术，能攻善守、攻守兼备并有所专精。技术全面才能适应比赛中的各种复杂情况，丰富全队的战术内容，符合快速多变打法的要求。技术全面应有主次，要以攻为主，积极防守。要根据不同时期，不同对象，有所侧重，分别对待。技术全面要有特点，做到人有特长，队有特色。在技术全面的基础上，有所专精，突出特长，精练几手，发展绝招。

（二）准确。就是要有合乎比赛规则要求的正确、合理的技术动作，并要提高各项技术的成功率，减少失误率，才能在比赛中力争得分，力避失分，立于主动的地位。当前排球技术、战术向快速发展，因此要使快速和准确统一起来。只快不准，这种快就没有目的性，就没有多大实用价值。在训练中，必须在快速的前提下求准确，这样的准确才有更大的效果。

（三）实用。就是要求技术动作质朴实用，合乎实战的需要，有明确的目的性。掌握实用的动作，才能保证在比赛中配合密切，减少失误，发挥战术效果。技术实用同发展高难度的技巧是一致的，应在实用的基础上提高技巧性，发展假动作，掌握绝技。

（四）熟练。就是要巩固地、娴熟地掌握各项技术，并在比赛中运用自如，达到自动化的程度。技术熟练才能在紧张比赛的快速运动中有条不紊，在突然变化中应付裕如，在

激烈对抗中沉着应战，在复杂条件下正常发挥。

排球战术，是运动员在比赛中根据排球运动的规律、彼我双方的具体情况和临场的发展变化，所运用的合理技术和有效配合，所采取的有组织、有目的和有预见性的行动。

一个队在选择与运用战术时，应注意以下几个要求：

（一）根据本队运动员的技术水平、技术特点、战术意识、身体条件，以及轮次的安排和他们之间的配合等情况，来选择与运用战术（这是首要的）。

（二）根据对方的技术战术特点。

（三）根据临场情况的发展变化，也就是根据该战术在当时的攻击性和有效性。

（四）必须认真贯彻“积极主动，勇猛顽强，快速、灵活、全面、准确”的技、战术指导思想。

（五）战术打法应贯彻“百花齐放”的方针，提倡风格多样；但对一个队而言，则必须有自己独特的打法。

（六）各种战术都是由人去掌握与运用的，而人的一切行动无不受着一定的思想意识所支配，因此，组织与运用战术时，必须坚持无产阶级政治挂帅，以政治统帅业务，使思想教育、作风培养与战术的训练和运用密切结合起来。

技术与战术的关系：

技术是战术的基础，要组织与运用某种战术，必须具备与该战术相适应的技术条件。战术是技术的合理组织与良好运用，战术可以反作用于技术。战术上提出的要求可以积极地促进技术的提高，推动技术的发展。而且，技术只有通过战术才能得到充分的发挥和良好的运用。

技术与战术两者互相联系，互相依存，互相制约。技术与战术是不断发展的，但一般地说，技术的发展往往走在战术的前面。改进原有技术，或出现某种新技术，就可能形成新的战术。比如，改进与提高扣球的击球点，就会形成超手扣球战术；飘球和垫击的出现，就改变了接发球站位形式（分散站位）和发展了调整进攻战术；“小弧度快球”技术的出现，就形成了各种交叉错位的战术打法等。但是，先进的战术可以反过来积极地促进技术的提高与发展。比如组织快速多变的战术，对技术提出新的要求，就可以推动一传、二传和扣球技术来适应快速进攻的需要，并促进拦阻快攻技术的发展。在训练一个队之前，要根据本队的具体条件，先有形成某种战术的设想与规划，明确本队的技术目标和战术方向，而后再来着手训练与提高基本技术。任何战术设想的实现，都必须以技术为基础，必须具备与该战术设想相适应的技术条件。

正确认识技术与战术的辩证关系，其实践意义是：

（一）积极加强基本技术的训练，把技术训练放在首要位置。一方面要不断改进原有技术，使之更臻完善，继续提高；另一方面要在实践中努力学习和创造新技术，使之更能适应实战的需要和排球发展的要求。

（二）应使技术训练贯穿战术的因素，把学与用、训练与比赛、技术与战术有机地结合起来，以提高技术的目的性，运用技术的能力和运用中的战术意识。

（三）应使战术训练同对技术的要求结合起来，一方面要提高战术本身的熟练程度，另一方面要不断对技术提出新的要求，积极刺激与推动技术的迅速发展。