

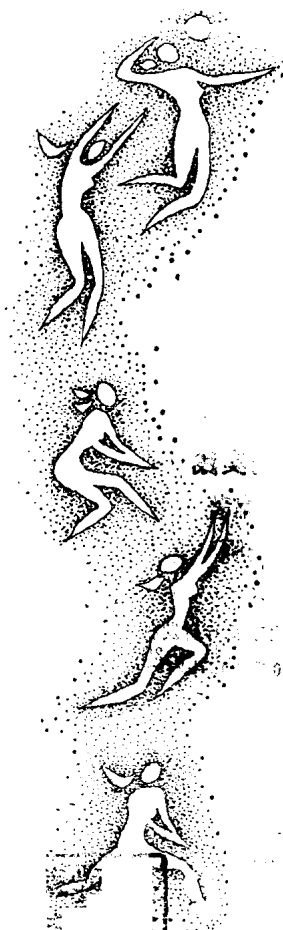
李 安 格
黄 辅 周



现代排球训练理论与实践

现代排球训练理论与实践

● 李安格 黄辅周 编著



人民体育出版社

现代排球训练理论与实践

李安格 黄辅周 编著

人民体育出版社出版

× × ×

展望印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米/32 字数350千 印张21 $\frac{20}{32}$

1985年12月第一版 1985年12月第一次印刷

印数：1—5,900册

× × ×

统一书号：7015·2260 定价：4.40元

责任编辑：赵振平



前



言

排球是我国广大群众喜爱的运动项目。我国女排连续获得1981年世界杯赛、1982年世界锦标赛、1984年奥运会冠军，更有力地推动了我国排球运动的开展。

为了更好地发展我国的排球运动，不断提高科学训练的水平，在总结我国排球运动发展历史经验的基础上，我们编写了这本有关排球训练理论与实践的书，供大家参考。

虽然力图结合运用其它学科的知识作为理论依据，也收集和统计了各种有关数据作为论述的根据，以加强定量分析的因素，但由于作者水平所限，难免存在不当之处，恳请指正。

我们在本书理论部分的写作过程中，始终得到国家女排袁伟民教练的热情支持和具体帮助，承蒙全面地提出了许多宝贵的修改意见。在此特表衷心的感谢。

本书训练方法部分的写作，得到国家青年女排苗培兰教练等的热情协助，提出宝贵意见，特此致谢。

书中有关的理论章节，还得到北京体育学院田麦久博士、冼汉昭副教授和曹湘君、徐迪生、刘学贞等同志在各学科方面的指导和帮助。书中引用的数据，是得到北京体育科学研究所刘匡生等同志的热情提供，我们也引用了其他论文中的有关数据，特此声明，一并致谢。

作 者

1984年10月于北京

出

版

说

明

本书是一本专门论述排球训练的。作者在力图总结我国排球运动训练经验的基础上，做了大量调查研究工作，收集和统计了有关数据，论述了有关排球运动的基本理论问题。主要内容有作风、技术、战术和身体训练的理论、安排、内容分类及实践，训练原则的运用，以及对训练方法和准备活动等方面问题的探讨，并介绍了1600例具体的技术、战术、身体训练方法和成套的准备活动。可供各级各类排 队作为教学训练工作的参考。

作者系北京体育学院副教授李安格、黄辅周，其中第一部分《现代排球训练理论与实践》由李安格同志执笔，第二部分训练方法1600例由李安格、黄辅周同志合写。

目

录

现代排球训练理论与实践

——李安格——

第一章	我国排球运动训练的基本体系和有关因素·····	1
第一节	我国排球运动训练的基本体系·····	2
第二节	影响训练的有关因素·····	5
第二章	我国排球运动历史发展中有关训练的几个问题···	7
第一节	我国排球运动的基础、传统和特点·····	7
第二节	如何学习外国·····	11
第三节	掌握规则变化后比赛中出现的新规律·····	13
第四节	掌握世界排球运动发展的趋势·····	16
第五节	发展、创新、走自己的道路·····	18
第六节	技、战术指导思想·····	24
第三章	树立良好的训练作风·····	27
第一节	良好的训练作风是攀登技术高峰的保证·····	27
第二节	良好的训练作风的形成及中国女排的经验·····	29
第四章	战术训练·····	37
第一节	“四攻”战术系统·····	37
第二节	强攻与快攻·····	53
第三节	一攻训练·····	64
第四节	防反训练·····	72
第五节	保攻训练·····	79

第六节	推攻训练	86
第七节	战术意识的培养	88
第五章	技术训练	94
第一节	有关排球技术训练的四个认识问题	95
第二节	排球技术的基本功	102
第三节	各项技术训练	111
第四节	新技术训练问题	127
第六章	身体训练	133
第一节	身体训练的基本理论	133
第二节	各项身体素质训练的理论	142
第三节	身体训练的安排	167
第四节	准备活动	172
第七章	教学训练原则在排球训练中的运用	180
第一节	自觉性、积极性原则	181
第二节	直观性原则	186
第三节	系统性原则	188
第四节	周期性原则	190
第五节	从实际出发的原则	191
第六节	从难从严训练的原则	192
第七节	合理安排运动量的原则	193
第八节	身体、技术、战术、作风、心理五结合的训练原则	197
第九节	排球训练与其它项目训练相结合的 原则	199
第十节	不断创新的原则	200
第八章	训练法	202
第一节	排球技战术训练法	204

第二节 身体训练法.....	213
----------------	-----

训练方法1600例

——李安格 黄辅周——

说明.....	222
图例.....	223
一、基本技术训练法.....	223
(一)发球训练.....	223
(二)传球训练.....	227
1.基本功训练.....	227
2.二传训练.....	246
二传基础训练.....	246
接发球进攻情况下的二传训练.....	266
接扣球反攻情况下的二传训练.....	270
“两次球”战术的传球及跳起转移传球的 训练.....	283
二传吊球的训练.....	286
3.一般调整传球训练.....	290
4.一般吊球训练.....	295
(三)垫球训练.....	298
1.基本功训练.....	299
2.接发球一传技术训练.....	304
3.接扣球防守训练.....	311
不倒地的防守训练.....	311
倒地的防守训练.....	321
倒地和不倒地的综合防守训练.....	325
4.挡球训练.....	334

(四) 扣球训练.....	337
1. 基本功训练.....	337
2. 提高扣球准确性的训练.....	340
3. 提高扣球路线变化能力的训练.....	346
4. 跑动扣球训练.....	347
5. 连续扣球训练.....	351
6. 扣“两次球”的训练.....	356
7. 错时、错位扣球训练.....	359
8. 轻扣、吊球训练.....	361
(五) 拦网训练.....	362
1. 基本功训练.....	362
2. 单人拦网训练.....	367
3. 双人拦网训练.....	369
二、“一攻”训练法.....	372
(一) “一攻”小串连技术训练.....	372
(二) 各种进攻战术小配合训练.....	380
(三) “一攻”战术配合训练.....	390
三、“防反”训练法.....	392
(一) 扣、防结合训练.....	392
(二) 防、调结合训练 (各种扣球情况下)	401
(三) 调、扣结合训练.....	415
(四) 防、调、扣结合训练.....	423
(五) 拦、防、调、扣结合训练.....	434
(六) 扣、拦结合训练.....	440
(七) 扣、拦、防结合训练 (也包括结合调整传球的训练)	450
(八) 扣、拦、防、反攻结合训练.....	455

(九) “防反”综合训练·····	460
四、处理球和“推攻”训练法·····	464
(一) 各种处理球的训练·····	464
(二) 接处理球组织进攻的综合训练(即“推攻”， 是和接发球进攻不同的一些训练方法)·····	471
五、接应、保护和“保攻”训练法·····	477
(一) 各种接应、保护球的训练(包括接应一传、 防守、拦网和拦网的自我保护)·····	477
(二) 保护扣球和组织“保攻”的训练·····	483
六、全队综合性训练法·····	493
七、排球运动员的身体训练方法·····	503
(一) 各种体操·····	503
(二) 弹跳训练·····	521
(三) 反应移动训练·····	533
(四) 挥臂训练·····	570
(五) 灵敏训练·····	572
(六) 柔韧训练·····	594
八、游戏·····	607
九、配套准备活动·····	635

现代排球训练理论与实践

第一章

我国排球运动训练的基本体系和有关因素

排球训练与其它体育运动项目的训练一样，是一门综合的科学。要搞好排球训练工作就必须了解训练的基本体系和同训练有关的因素，并顺应这种基本体系的规律，解决好各方面的有关因素。

排球训练的基本内容是技术训练、战术训练和身体训练，同时也必须结合进行作风、心理和意识等方面的训练。我国各队在训练上虽各有不同的特点，但从训练整体来看，基本上形成了我国自己的体系。为了更清楚地表明我国排球训练的基本体系和有关因素，专门设计了下面第一节里的结构示意图(第3页)。

第一节 我国排球运动训练的 的基本体系

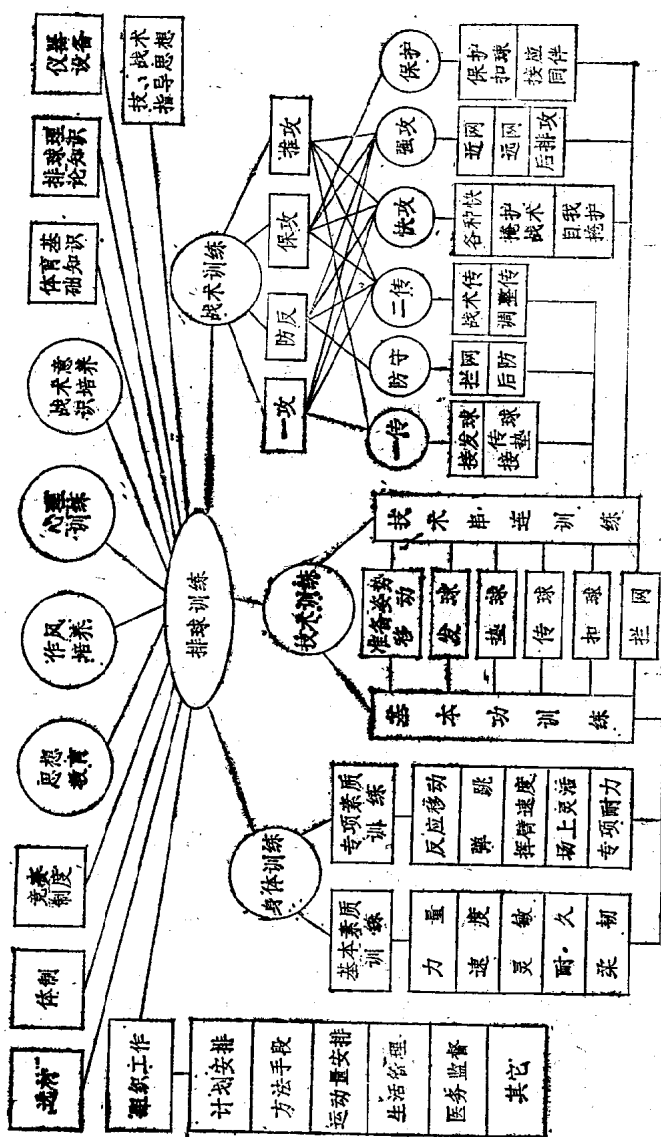
技术训练、战术训练和身体训练是排球训练的三项基本内容，而且三者有着密切的关系：身体素质是掌握和提高技术的基础；技术是选择和运用战术的基础；战术又反过来促进技术的发展和创造，对身体素质提出更全面和更高的要求。基于这种认识，把技术、战术、身体这三方面的训练有机地结合起来，形成了结构示意图（图一）所表示的那种关系。

一、技术训练：通常把发球、垫球、传球、扣球、拦网称作五大基本技术，并把准备姿势和移动也看作排球的两项基本技术。对反复熟练这些基本技术的主要环节，一般称之为基本功训练。但在实战中，各项技术不是孤立的，而是互相衔接、互相影响的。因此又必须进行大量结合实战的技术串连训练。这就是技术训练的基本体系。

二、战术训练：过去把战术笼统地分为进攻战术和防守战术。这在理论上无可非议，但从训练着眼，分为四个战术系统更为合理。按照排球运动的规律，从对方过来的球只有四种，即：发过来的、扣（包括吊）过来的、拦过来的和传垫（推）过来的。接好这四种球并组织好进攻，是排球战术训练的主要内容。四个战术系统是：

（一）接发球组织进攻系统：通常简称“一攻”（即接发球后的第一次进攻）。这个系统主要是解决夺发球权和不失分

我国排球训练的有关因素及基本体系结构示意图



图一

图例: ⊗ 教练员 ○ 运动员 下 拦网队员 △ 障碍物 ~ 球飞行路线
 ~ 人移动路线 ~ 吊球路线 ~ 球飞行路线

的问题。它包括一传、二传、扣球（强攻和快攻）等环节。

（二）接扣球组织进攻系统：通常简称“防反”（即防守后组织反击）。这个系统主要是解决得分和不失发球权的问题，也起夺发球权的作用。它包括拦网、后排防守、二传、扣球（强攻和快速反击）等环节。

（三）接拦回球组织进攻系统：通常简称“保攻”（即保护起同伴的扣球后组织进攻）。它包括保护、二传、扣球等环节。

（四）接其它球组织进攻系统：通常简称“推攻”（即接对方没有组成扣或吊球进攻而推过来的球，再组织进攻）。它包括接对方来球（接传、垫球）、二传、扣球等环节。

如果这四个系统都训练有素，特别是抓好一攻和防反这两个主要系统，就可以打好比赛。我国战术训练的体系，基本上是按照这四个系统进行安排的。不同的队在不同的时期对各系统和其中的各种环节有不同的侧重。

三、身体训练：我国各队在身体训练上虽不尽相同，但就其基本体系而言，大体上是分基本素质训练和专项素质训练。有的教练员在训练时虽不分基本和专项，但实际的训练内容也都属于这两种。

上面所讲的技术、战术、身体三方面的训练并不是孤立的，而是互相结合的。比如技术串连训练就是结合战术训练中各个环节进行安排的。训练基本体系结构示意图表示了技、战术训练互相联系的关系。专项身体训练也是根据技术基本功的需要设置的，并在训练中互相渗透，互相促进。

思想教育、作风培养、心理训练和战术意识培养，这四项也在我国排球训练体系中占重要位置，它们是影响技术、战术及身体训练的重要因素，应当直接贯彻到每次的技术、

战术及身体训练的实践中去。

思想教育是我国各项工作中都一贯重视的基本内容。排球训练中也必须紧密地结合实际进行深入细致的思想教育，树立为祖国拚搏，为民族争光的思想。这也是运动员训练的基本动力。

作风培养是我国排球训练中十分重视的内容。能否树立一个良好的训练作风，是能否搞好训练、打好比赛和培养优秀人材的重要因素，必须贯穿在整个训练过程之中。

心理训练已受到广大排球教练员的普遍重视。它关系到运动员能否在比赛中正常发挥水平。目前心理训练在排球训练中还是一项较新的内容，但必须给予重视并积极贯彻到整个训练中去。

战术意识的培养不只是战术训练中的任务，实践经验证明，它还必须贯穿到各种技术训练，甚至某些身体训练中去。

第二节 影响训练的有关因素

除了第一节中论述的七项内容外，还有许多因素对训练也有直接或间接的影响。分别简述如下：

一、选材：这是目前世界上都非常重视的问题。特别是青少年的选材，对训练成果的影响极大。

二、体制：体育单位和队的组织形式，领导关系，教育体系等有关体制方面的问题，对训练也有重要影响。

三、竞赛制度：不同的竞赛制度对训练有不同的影响。

四、体育基础知识：丰富的体育基础知识，包括不断地提高文化科学知识，对运动员的成长速度和能达到的高度也起着重要作用，对教练员教学训练水平的提高则更为重要。

五、排球理论知识：有关排球技、战术理论知识的丰富程度，对训练效果有相当大的影响。必须系统学习理论知识并不断钻研新的理论，才能搞好训练工作。

六、仪器设备：良好的场地器材设备是必不可少的，而先进的科学仪器对提高训练水平日显重要。

七、技、战术指导思想：这是一个队、一个地区，甚至一个民族，根据自己的特点和排球运动发展趋向而设计出来的有关技、战术发展方向的大问题。它对整个训练有战略性的指导意义。

八、组织工作：有关训练的组织工作包括训练计划的制订、训练重点的安排、方法手段的选择、运动量的掌握，以及生活管理、医务监督等，都是搞好训练不可缺少的方面。

有关训练的因素是多方面的，涉及训练的有关理论也很多。本书只着重从历史的总结、作风的培养、战术训练、技术训练、身体训练、教学训练原则的运用、训练方法等方面进行论述。

第二章

我国排球运动历史发 展中有关训练的 几个问题

研究我国排球的训练问题,有必要回顾我们走过的道路,了解世界排球运动发展的历程和各国发展的情况,从中找出值得参考的、带规律性的经验或教训,以便指导今后的训练工作,使之少走弯路,更快地发展提高。

第一节 我国排球运动的基础、 传统和特点

一、我国排球运动发展简况

传说排球于1905年就已传入我国。从有比赛的记载看,1913年我国第一次参加在菲律宾举行的第一届远东运动会的十六人制排球比赛。1914年第二届旧中国的全国运动会上开始把排球列为比赛项目。1919年改为十二人制,1927年改