

排球教学与训练

秦万俊 张培荣

兰州大学出版社



图 例

△	教 练 员
○	运 动 员
丁	拦 网 队 员
①②③	指明在几号区的队员
——→	球 飞 行 路 线
---→	人 移 动 路 线
==→	扣 球 方 向
~~~~→	吊 球 路 线
※	障 碍 物

# 目 录

第一章 排球的历史与发展	( 1 )
第二章 基本技术	( 15 )
第一节 准备姿势与移动	( 15 )
第二节 传球	( 22 )
第三节 发球	( 47 )
第四节 扣球	( 55 )
第五节 拦网	( 68 )
第三章 基本战术	( 77 )
第一节 力量的部署	( 77 )
第二节 组织进攻	( 79 )
第三节 加强防御	( 90 )
第四章 技术与战术训练	( 98 )
第一节 总结研究技术与战术训练的规律	( 98 )
第二节 技术训练	( 101 )
第三节 战术训练	( 123 )
第五章 身体素质训练	( 137 )
第六章 教学与训练工作	( 149 )
第一节 教学与训练基本规律的研究和运用	( 149 )
第二节 教学与训练计划示例	( 153 )
第三节 技术统计	( 157 )
第四节 比赛指导工作	( 174 )
第七章 竞赛和规则简介	( 179 )
第一节 竞赛工作	( 179 )
第二节 竞赛规则	( 191 )

# 第一章 排球的历史与发展

排球现在已成为世界上广泛开展的重要的运动竞赛项目之一。它是一项集体的激烈对抗的运动项目，竞赛时两队各六名队员在长18米、宽9米的场地上，以中间隔开的球网为界，双方运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术，在严密的配合下发挥集体的智慧和力量，积极、主动灵活运用各种战术，通过跑跳、扑摔、传垫、扣杀和阻击，有组织、有节奏地完成各种攻防而争取胜利的一种球类运动。

积极开展排球运动，科学地进行训练和练习，不仅能提高人的身体素质，改善身体各器官系统的机能状态，增强人的生命运动和思维运动等方面的综合能力，而且能使人养成机智、果断和遇事沉着冷静的好习惯；能锻炼人的克服困难、顽强拼搏、团结战斗的集体主义精神。

## 一、排球的起源、演变与发展

排球运动经过考证基本上可以肯定是1895年由美国麻省好利若城青年会干事威廉·莫根创造的。当时是用篮球胆在室内球网两边拍来拍去，不让球落地的一种游戏，击球的次数不限，双方参加比赛的人数只要相等即可。但是，这项运动于1900年传入亚洲时（1900年传入印度、1908年传入日本，1910年传入菲律宾），在发展演变过程的很长一段时间与美国不同。美国的排球演变：1900年规定为每局21分。

1912年每队出场六人，位置开始轮转。1916年改为15分，比赛采用三局两胜制。1920年规定腰部以上身体才可击球，三次要击球过网，场地为9.144米×18.288米。1922年规定击球时手不得过网，后排队员不得进攻。1925年规定比赛设有正、副两个裁判员。1938年规定可以拦网。1947年规定前排队员在发球后可以换位。1948年又规定了发球区。而传入亚洲却是十六人制排球，后来亚洲自成体系演变成十二人、九人制。

十六人制排球是由场上的十六名队员分为四排，每排四人，位置固定。改为十二人制后分成了三排，每排四人。发展到九人制之后，每排改为三人，位置仍固定不轮转，但场上队员的站位不受限制，每个人都可以进攻或防守。场地规定为11米×22米，男子网高为2.30米，女子网高为2.10米，三次击球过网，如球碰网弹回可以增加一次击球，发球有两次机会。第一次发球失误可发第二次。

排球运动于1917年传入苏联、法国，1919年传入捷克斯洛伐克等欧洲一些国家时是六人制，其发展演变基本与美国相同。

## 二、世界排球运动的发展与趋向

世界排球运动的发展可分为两个阶段，即国际排球联合会成立之前和成立之后。

国际排联成立之前，排球虽产生于美国，但推动这项运动的发展和促进广泛开展的却是欧洲和亚洲。如1917年在亚洲的第一届远东运动会上就列入了排球比赛；在欧洲，1925年苏联不但将排球运动规定为全民的运动项目，而且在1932

年第一届全苏运动会上列为主要的比赛项目之一。由于欧洲和亚洲一些国家的广泛开展和重视，在这个阶段，排球的技术、战术基本形成，规则也日趋完善。如在技术上有上手传球、正面扣球、轮臂扣球、勾手发球、上手发球、单人拦网、鱼跃救球等。在战术上有“中、边、一、二”进攻和“边跟”、“心跟”等。

1947年国际排联成立之后，排球运动的发展进入了一个新的时期。在这个阶段，技术与战术得到了迅速的发展。排球运动作为一项世界性的比赛项目，于1949年举办了第一届世界男子排球锦标赛，1952年举办了第一届世界女子排球锦标赛，1964年列为奥林匹克运动会的正式比赛项目。1965年举办了第一届世界杯排球赛。1971年又开始创立了世界青年排球锦标赛，并将这些比赛均规定为四年一次，这不仅使排球运动在世界各地得到了进一步广泛地开展，而且通过这些重大的国际性比赛，世界各国在技术上的互相交流、互相影响有力地推动了排球运动的发展和技术水平的提高。

50年代苏联和东欧一些国家一直处于领先地位，1950年中国运用从亚洲九人制演变的一套快攻打法，挤进了世界排球行列，丰富了排球战术变化。

60年代日本女排一举夺得世界冠军。使垫球技术、滚动救球防守技术和发飘球技术得到了发展。1965年国际排球规则允许手拦网过网，使网上的争夺加剧，中国首创了“平拉开”快球和“盖帽”拦网技术，对促进世界排球的发展起了积极作用。

70年代在亚洲，日本男排发展了“短平快”，并首创了“时间差”和“位置差”等自我掩护的进攻打法，进一步

丰富了亚洲队的快速多变战术，促进了六十年代在世界上形成的各种流派，（高打强攻的力量派，个人变化的技巧派，注重配合的快攻战术等流派）向强攻和快速战术相结合的方向发展。在拉美古巴女排崛起，她们以弹跳见长，1978年在世界排球锦标赛中一举夺得了冠军，打破了日本、苏联两家长期领先的局面。

80年代是世界诸强激烈争夺的时代。女队以中、美、日、古、苏等国家实力最强，男队除苏、美实力较强外，进入前十名的队实力相当。（见表1.1）

进入世界先进水平的诸强，尽管各有自己的风格，自己的特点，但在技术与战术上却更加全面。在战术上高点强攻和快速多变相结合打法不仅被普遍采用，而且在技术、战术、身体素质、心理品质等全面发展的基础上，加强高度、发展快速多变，争取空间优势已成为当前排球发展的主要趋势。

### 三、我国排球运动发展的概况

我国排球运动的发展经历了两个截然不同的历史阶段，即建国前1913年到1949年和建国后1950年到现在。

#### 1、建国前

建国前主要是十六人制排球向九人制排球发展演变的过程。但它的开展主要在少数城市和地区，虽有40余年的历史，但发展是很缓慢的。

排球传入亚洲是1900年。我国有记载的是1913年2月参加了在菲律宾举行的第一届远东运动会，这说明在这之前我国已经有了排球运动。5月我国参加了远东运动会的选手在广

州向当地的体育教师进行了表演和介绍，接着排球运动在广州一些学校开展起来。我国著名的排球之乡台山县就是从1914年开展排球运动的。

1914年5月22日至24日在北京天坛举行的中国第二届全国运动会，排球被列为正式比赛项目。1915年第二届远东运动会在上海举行，中国男子排球队第一次获得冠军，到1934年的第十届远东运动会中国男排共获得五次冠军。（见表1.2）

我国女子排球运动的发展较男子迟，1921年广东第八届省运动会才第一次有女子排球比赛。1923年第一次参加了在日本举行的第六届远东运动会（见表1.2）。1924年在武昌举行的中国第三届全运会把女子排球列入为表演项目。当时仅有湖南、湖北两队参加，和男排比较既不普及，水平也很低。

在解放区排球运动是1942年2月在成立了“延安体育会”之后开展起来的。在“九·一”运动会上举行了男女排球赛，并成立了延安工人排球队。

我国十六人制排球的开展是在1913年到1917年之间。初期是一种以发球、接发球为主的游戏，打法十分简单，双方将球托来托去，只要球不掉地击过网就是好球。到1915年以后场上的队员有了分工，三、四排为防守队员，一、二排为进攻队员，进攻以远网球为主，没有拦网。后来国内的规则和打法受远东运动会的影响，便于1919年改为12人制，1927年又改为9人制。

开展12人制排球之后，在技术上较16人制有了发展，出现了上手发球、原地鱼跃、倒地救球，正面扣球，单人拦网



表1.2 历届远东运动会排球比赛成绩

届 数	时 间	性 别	名 次	
			冠 军	亚 军
一	1913	男子	菲 律 宾	中 国
		女子		
二	1915	男子	中 国	菲 律 宾
		女子		
三	1917	男子	中 国	菲 律 宾
		女子		
四	1919	男子	菲 律 宾	中 国
		女子		
五	1921	男子	中 国	菲 律 宾
		女子		
六	1923	男子	菲 律 宾	中 国
		女子	日 本	中 国
七	1925	男子	菲 律 宾	中 国
		女子	菲 律 宾	中 国
八	1927	男子	中 国	菲 律 宾
		女子	日 本	中 国
九	1930	男子	中 国	菲 律 宾
		女子	日 本	中 国
十	1934	男子	菲 律 宾	中 国
		女子	菲 律 宾	中 国

表1.3 旧中国历届全运会排球比赛名次

届 数	时 间	性 别	名 次	
			冠 军	亚 军
二	1914	男子	华 北	
		女子		
三	1924	男子	华 南	华 东
		女子	湖 南	湖 北
四	1930	男子	广 东	香 港
		女子	广 东	上 海
五	1933	男子	上 海	广 东
		女子	上 海	北 平
六	1935	男子	上海(取消资格)	香 港
		女子	上 海	广 东
七	1948	男子	警察 香港 广州	
		女子	上海 湖南 台湾	
备 注	1.第六届上海男队因报名不符合规定而取消资格 2.二至六届比赛均为淘汰制 3.第七届决赛采用循环制,因未规定按“净胜局数” 的计算方法,出现三个并列冠军			

等技术。进攻从中间转向两侧。

我国采用9人制排球时间较长，是从1927年到1951年。在这个阶段技术与战术有了较大的发展，在技术上出现了大力勾手发球，勾手扣球和鱼跃等各种扑救技术，特别是在1930年第九届远东运动会上为了突破菲律宾队高个子的拦网，我国男排首创了“快板球”。现代排球的各种快球技术及快攻战术就是在我国这种快球基础上不断演变和发展起来的。在进攻上头排已有左右两边的“快球”掩护，二排两边进攻。防守上出现了集体拦网和二、三排队员的分工防守。

## 2、建国后

建国后，我国在继承九人制排球技术与战术打法的基础上，推广、普及、发展提高了六人制排球运动。

### （1）六人制排球的推广

解放后，排球运动和其它运动项目一样受到了党和国家的重视。为了适应国际比赛的需要，1950年开始推广六人制排球，介绍国际排联制定的六人制排球竞赛规则。1951年5月在北京举行的第一届全国篮、排球运动会，进行了六人制排球比赛，同年年底成立了国家男女排球队。并于1952年秋到中南、西南十四个城市巡回表演，较系统地介绍了六人制排球的战术、规则和打法。这对当时在全国范围内推广普及六人制排球起到了很大的推动作用。

1952年10月28日国际排联批准我国为临时会员，1954年1月11日正式接纳我国为正式会员。

1955年捷克男队、保加利亚国家男、女队来我国访问，在北京、上海、武汉、杭州比赛之后，我们开始总结研究如何学习外国和走自己技术发展道路的问题。并在这一年国家

体委第一次召开了排球训练工作会议，提出了“积极主动，灵活快速”的训练指导思想。

1965年我国开始实行全国等级联赛和等级运动员、教练员制度。同年国家男、女队参加了在法国巴黎举行的世界锦标赛。女排共十七个队，男排二十四个队。女排获得第六名、男排获得第九名。在这次比赛中发扬了我国快攻战术的特长，但也暴露了我们在—传、拦网防守上的弱点。1957年国家体委举办了排球教练员训练班，提出了“技术全面、战术多样”的训练方针。这个阶段我国在推广普及六人制排球的基础上，已经摸索到了一些走自己技术发展道路的经验。

## （2）普及、提高与发展

1958年到1972年是我国排球运动发展较快的阶段，尽管在发展中曾受到十年动乱的严重干扰，出现过运动技术水平下降，运动队伍青黄不接的现象，但总的来看，这个时期，仍然是一个非常重要的发展阶段。它为进一步推动我国排球运动的发展，赶上和超过世界先进水平打下了基础。

从1958年开始，我国的排球运动在学习和推广六人制排球的基础上，普及和提高方面有了较大的进展。当时，六人制排球不仅在全国不少地区和县上有了广泛的开展。如：台山县就有两千个排球队，延边自治区有一千多个队。而且各省、市、自治区的队，根据自己的特点开始发展各自不同的风格和打法。如：1959年的第一届全运会上广东男队的快攻，上海男队的灵活多变，四川男、女队的细腻、稳健，解放军女队的勇敢、顽强，北方各队的高打强攻等。这些不同风格和打法的出现是在总结和摸索自己技术发展的道路上，迈出了很可喜的一步。

1960年到1962年是我国处于国民经济困难时期。排球的发展进入低潮。

1963年到1966年是我国排球运动在普及与提高的基础上创造性的发展阶段，是发展的第一个高峰，是形成自己的体系，走自己技术发展道路的一个非常重要的时期。

1963年随着国民经济的好转，国家体委首先将培养艰苦顽强的训练作风提到了重要的议事日程，李梦华同志看了日本排球三年获亚军，五年获世界冠军的材料后，提出排球的训练作风要来一个根本的转变。1964年12月国家体委请来了刚夺得世界冠军的日本教练大松，大松拒绝了许多国家的邀请带了八名队员来到中国。当时从日本来中国要绕道香港到广州后乘七个小时的小飞机才能到北京，队员非常辛苦，但大松一下飞机就要去训练，拒绝邀请去看当天晚上正在北京上演的《东方红》史诗。后来在记者的说服下才同意去看了演出。看完之后已是晚间11点钟，大松带领他的八名队员一直训练到一点一刻才结束。贺龙主任很重视这支队伍。周恩来总理看了两次训练并接见了大松。大松对总理讲，“我的大松精神就是东方红精神，现在美国的物质生活影响了日本青年，我想用体育来抵制美国的精神侵略。苏联女排长期夺得世界冠军，为此，我们亚洲各队要联合起来打败苏联，苏联每天训练四个半小时，主要抓进攻，我要在训练时间上超过苏联。狠抓防守，接起他的所有进攻。”大松每天训练7至8个小时。1962年，日本以3：0打败了苏联。总理看了大松的训练之后指示：“大松的训练符合实践论精神，要学习大松，超大松，教练员要身教”。这对彻底转变我国排球训练作风，加速我国排球运动的发展起了非常

重要的推动作用。同年12月在上海召开全国训练工作会议，提出了三反（反右倾、反保守、反骄娇二气）、三从（从难从严、从实战出发）、三不怕（不怕苦、不怕累、不怕伤）。从此，整个排球界出现了大运动量、大强度、大难度的训练。1965年又召开了排球教练员工作会议，进一步研究了坚持快速多变的发展方向问题。这个期间我们学习日本女排，不但在训练作风上有了一个彻底地转变，而且在学习日本女排的勾手发飘球、垫球和滚动防守等先进技术的基础上，总结了结合自己特点和排球发展规律的创新经验，发展了“盖帽”拦网、“平拉开扣球”等新的技术。在1965年我国在苏联里加参加的五国排球联赛中，除负于苏联国家队外，对民主德国、日本、捷克和苏联二队的比赛全部获胜。这说明我们已经在技术战术与训练方面赶上了世界先进水平。

1966年是十年文化大革命的开始，在这十年里由于内乱造成的严重干扰，一支已经培养起来的优秀教练员和运动员队伍受到了破坏，训练基本上处于瘫痪状态。虽到1972年在周恩来总理的关怀下，开始恢复了国内比赛，举办了“五球运动会”，召开了“三大球”训练工作会议，总结了过去的经验，明确了训练指导思想，制定了排球发展规划，建立了在漳州的排球训练基地，举行了青年排球队集训大会战，这些对于恢复训练培养后备力量起了一定的作用。但是由于内乱尚未结束，干扰依然存在，不少问题并没有从根本上得到解决。如在1974年的世界排球锦标赛中，女排从原来的第六名降到了第十四名，男队从第九名降到了第十五名，这说明十年内乱的破坏是严重的

### （3）冲出亚洲走向世界

1976年至现在是我国排球运动蓬勃发展，冲出亚洲、走向世界的时代。

1976年粉碎“四人帮”后，我国排球运动得到了迅速的恢复和发展。同年重新组建了国家男、女排球集训队，经过短时间的训练在国内外比赛中初露锋芒。1977年世界杯排球比赛我国男队获得第五名，女队获得第四名。1978年世界排球锦标赛，我国男队获得第七名，女队获得第六名。在这个阶段我国男队在总结过去发展创新的基础上，创造了“游动”和“个人快球掩护”等新技术，女排技术日趋全面，网上势力大为加强。

1979年是我们党在历史上的一个新的转折。随着党的十一届三中全会的胜利召开，工作重点的转移和拨乱反正，我国各条战线开始发生了深刻的变化，体育战线也不例外，出现了蓬勃发展的大好局面。1979年12月我国男女排球队分别获得亚洲锦标赛冠军。取得了参加奥运会的资格。1981年3月在香港举行的世界杯预选赛上我国男女队又双双获得冠军。

我国女排坚持科学训练，高标准、严要求，树立了良好的训练作风和顽强的拼搏精神。她们在技术全面发展的基础上发展了我国快速多变的进攻战术和全攻全守型的先进打法，终于在1981年的第三届女排世界杯赛中以七战七捷的成绩首次获得了世界冠军。这一冠军的荣获为振奋民族精神起了巨大的作用。1982年在第九届世界女排锦标赛中我国女排首战美国队，以0：3失利，在面临困难的情况下，她们发扬顽强拼搏精神，一鼓作气，以连续六场3：0的优异战绩再一次夺得了世界冠军，为祖国争得了荣誉。在这之后，又

连续获得了第四届女子世界杯冠军、23届奥运会女子排球冠军、第十届世界女排锦标赛冠军。中国女排在世界排球大赛中连连获胜，震惊了世界排坛，为我国人民发扬拼搏精神、加快祖国的四化建设树立了榜样。

我国男排目前已掌握了世界先进的技战术打法，在结合自己的特点和不断总结经验中前进。

国内各队在加强训练，开展竞赛，互相交流，互相学习，互相促进中，技术与战术普遍提高较快，有些队为国家队也输送了不少优秀人才，为提高我国的排球技术水平做出了贡献。

表1.4 历届全运会名次

届数	性别	名次					
		一	二	三	四	五	六
一	男子	上海	四川	解放军	江西	吉林	辽宁
	女子	解放军	上海	河北	湖北	四川	辽宁
二	男子	北京	上海	广东	四川	江苏	辽宁
	女子	四川	辽宁	山东	河北	北京	解放军
三	男子	广东	辽宁	福建	解放军	上海	北京
	女子	四川	解放军	北京	辽宁	江苏	陕西
四	男子	江苏	解放军	福建	上海	广东	浙江
	女子	四川	江苏	上海	浙江	解放军	北京
五	男子	福建	解放军	上海	北京	江苏	辽宁
	女子	四川	北京	解放军	福建	浙江	上海



#### (4) 取百家之长，走自己的道路

走自己技术发展的道路，国家女排已给我们做出了榜样，取得了成功的经验，但从发展的观点，我们还必须不断研究，再创新路。

目前从世界比赛的趋势来看，身体、技术、战术均有了很大发展，运动员的身材高度有了明显的变化，两米左右的高大选手已屡见不鲜，身体素质大幅度提高，技术不断在创新和发展，准确、熟练地运用于战术的意识大大加强。快速、灵活多变，高点强攻的战术被普遍采用，可以肯定沿着这个局势今后将会有更大的发展。但是高度的发展是有限的，战术的变化则是无穷的。所以在实践中一定要结合自己的具体情况和特点，贯彻“百花齐放”、“古为今用、洋为中用”的方针，不断总结经验，加深对排球规律的认识，取百家之长，走自己的道路。坚持严格的科学态度，进行严格训练、严格要求，充分发挥主观能动作用，做到有所发现、有所发明、有所创造、有所前进。