

A large, stylized graphic of a volleyball dominates the upper half of the cover. The ball is dark grey with white curved lines representing its segments. A white hand is shown in the process of hitting the ball. The background is split into green and yellow sections. On the left side, there are decorative horizontal stripes in purple, yellow, and white, and a yellow rectangular shape at the bottom.

排球技战术研究

倪丰国 祝嘉铭 著

上海教育出版社

排球技战术研究

倪丰国 祝嘉铭著

上海教育出版社

排球技战术研究

倪丰国 祝嘉铭著

上海教育出版社出版

(上海永福路 123 号)

新华书店上海发行所发行 上海崇明印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 153,000

1979 年 12 月第 1 版 1979 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—10,000 本

统一书号: 7150·1949 定价: 0.57 元

目 录

排坛概述	1
一、世界排球运动的技战术发展过程.....	2
二、发展的趋向.....	6
三、几点看法.....	10
规则的修改与技战术的变化	21
一、发球.....	22
二、进攻.....	25
三、拦网.....	42
四、防反.....	43
五、力量的组合与阵容的配备.....	49
六、对弹跳高度的要求.....	51
论快攻战术	54
一、快速进攻战术必须进一步发展.....	54
二、当前在贯彻“快速、多变”进攻战术中 应注意的几个问题.....	57
三、如何提高反攻速度.....	63
四、介绍几种快速进攻战术.....	64
扣球技术及其运用	75
一、扣球技术在比赛中的作用.....	75
二、各种扣球技术动作的分析.....	77

三、扣球的个人战术及其运用·····	87
四、一些战术扣球的具体运用·····	91
五、扣球运动员必须处理好的几个关系·····	96
六、扣球技术的训练方法·····	100
七、扣球运动员需要的身体素质·····	111
强攻的运用与训练·····	114
一、强攻扣杀的技术·····	115
二、强攻战术的运用·····	117
三、强攻战术的设计·····	120
四、强攻手的培养与训练·····	122
高大运动员的扣球动作及其教学要点·····	124
一、动作·····	127
二、教学要点·····	129
防反的探讨·····	136
一、拦网·····	137
二、后排防守·····	147
三、调整传球·····	155
四、反攻扣球·····	157
五、防反战术·····	160
六、防反训练·····	166
拦网中的几个问题·····	174
一、阻拦快速战术进攻的思想准备与要求·····	178
二、拦死与拦起的分别使用·····	179
三、重视对拦网意识的培养·····	181
四、加强拦网时的判断·····	182
五、掌握正确的起跳时间·····	183

六、重视拦网与后排防守的配合	184
重叠换位拦网战术	187
一、什么是重叠换位拦网	188
二、重叠换位拦网的实用价值	188
三、重叠换位拦网的运用	191
四、重叠换位拦网战术例举	194
五、有待解决的问题	195
论后排防守	197
一、防守的现状与意义	197
二、防守的要求	199
三、防守的基本要领	201
四、防守的常用技术	207
五、防守的训练原则	215

排 坛 概 述

排球运动产生于一八九五年的美国。最初，它没有完整的规则，参加比赛的人数也不限定，运动员在场上前后排列成几行，“排球”就此得名。直到一九一二年，才开始采用换发球轮转制；一九一七年每局定为十五分；一九一八年上场人数限于六人；一九二二年规定每一方连续击球不得超过三次，并禁止后排队员越过限制线进行扣球。这样，经过了二十二年的时间，才形成了现代排球运动的雏型。

一九四七年，国际排联成立，决定采用美国式的六人排球规则。

一九四九年开始举行第一届世界男子排球锦标赛（女子世界锦标赛则在一九五二年开始）。一九六四年排球正式列为第十八届奥运会的比赛项目。在一九六五年和一九七三年又开始举办男、女世界杯排球赛。从此，世界锦标赛、奥运会排球赛和世界杯赛则成为现今世界排球最高水平的竞赛形式。在一般情况下，它们都是每四年举行一次，比赛的顺序为：奥运会排球赛后的第二年是世界杯赛，再下一年是世界锦标赛。例如，在一九七六年第二十一届奥运会排球赛后，于一九七七年在日本举行了男子第三届、女子第二届的世界杯赛，而一九七八年就在意大利和苏联分别展开了男子第九届、女子第八届世界锦标赛的角逐。

目前,参加国际排联的已有一百三十个国家和地区(我国是一九五四年正式加入的),其中绝大多数会员国都采用了国际六人排球规则。如今,排坛风云多变,强队崛起争雄,排球运动已成为世界各国普遍开展和受欢迎的体育运动项目之一。

一、世界排球运动的技战术发展过程

六人排球运动虽然产生于美国,但发展在欧洲。它传播的过程颇为特别:第一次世界大战中,首先由美国赴欧作战的军队带入法国、意大利、苏联等国,其中苏联开展得较为普及,但水平很低。在一九三二年的全苏第一届排球锦标赛上无所谓战术,仅由全体队员协力防守,为一至两名进攻手创造机会,进攻也是最简单的近距离高举高打。从那以后才慢慢开始有背传、拉开传球后的进攻,拦网技术尚刚刚问世。

第二次世界大战爆发后,苏联排球的这种打法开始传入东欧各国,逐渐地形成了以东欧国家为代表的世界排球运动的技术战术主流。在人员配备上,有三至四名进攻队员;在打法上,采用了两次球或拉开进攻,单人拦网开始普遍运用。

一九四九年,在布拉格举行了第一届世界男子排球锦标赛,有十四个国家参加。号称“东欧盟主”的苏联队实力强大,获全胜,得到了冠军。从此,排球运动开始进入了蓬勃发展的时期。

一九五二年,在莫斯科举行了第二届世界男子排球锦标赛,苏联队以当时独有的两次球及其转移战术,轻而易举地连霸冠军。

一九五六年,在巴黎举行了男子第三届和女子第二届世

界排球锦标赛。中国男女排球队也参加了这次比赛。前两届的亚军捷克斯洛伐克男队以大力发球、进攻中的轻打软吊和打手出界、有目的地拦网以及一系列个人战术的变化，击败了扣杀有力的苏联男队，取得了这届锦标赛的冠军。那时，由于其它各队无法阻拦强有力的扣杀，以及有高度技巧和战术目的的熟练进攻，所以，从一九五六年到一九六二年，以苏联为代表的“力量派”和以捷克斯洛伐克为代表的“技巧派”曾风靡一时，瓜分冠亚军，东欧队囊括了前四名。他们的共同特点是，进攻战术简单却有实效，个人技术较好。

这里，值得一提的是，年轻的中国队，虽然是第一次参加世界性比赛，但也获得了男子第九名，女子第六名的成绩。他们吸取了九人排球中的“压球”战术，运用了以快球为中心的配合打法，开始引起了大家的注意，所显露的速度与默契的配合，表现出一种新的动向和强大的生命力，预示出要改变世界排球运动潮流的趋势。日本男排首先学习并发展了这种打法，技战术水平提高很快，他们虽然在一九六〇年的第四届世界锦标赛上还默默无闻，仅得第十名，但却在一九六四年第十八届奥运会排球赛中，一跃至第三名。从此，亚洲的快速配合打法，得到了世界排坛的公认，也打破了“力量派”与“技巧派”垄断的局面，形成了“力量”、“技巧”和“速度”相抗衡的新局面，并在鼎立中渐趋成熟。这时的排球运动，进攻力量大大地超过了防守水平。以致比赛进行得单调、枯燥而乏味。在这种情况下，国际排联于一九六四年通过了允许伸手过网进行阻拦的规则修改，新规则的执行，在某种程度上是对进攻的一种抑制，是对防守的加强，从而使进攻与防守的不平衡状态得到了相当的扭转，造成了扣球与拦网的空中之争日趋激烈。

规则修改达到了预期的目的，收到了效果。此后，世界排球运动进入了一个充满了革新与变化的崭新阶段，各种打法大显神通，网上争夺日益激烈。新的技战术在酝酿，在产生，在发展。单纯依靠力量或技巧的进攻，最后都归于失败。在力量、技巧和快速等各种流派的较量中，又孕育着日臻完善打法的出现。虽然捷克斯洛伐克男队仍获得一九六六年的第六届世界男子排球锦标赛的冠军，但是一九六九年的第二届世界杯男子排球赛和一九七〇年的第七届世界男子排球锦标赛的冠军，却被东德男队夺去。他们打法稳健、基本功扎实，以高举高打、高扣高拦的战术，获得了胜利。所谓“高度排球”在世界排球运动中崛起了。

在这个时期，年轻的中国男子排球队在党中央的领导下，在敬爱的周总理和贺龙同志的直接关怀下，深入研究了排球运动的规律，在近体快球的基础上，发展了背传拉开及四号位平拉开战术，并根据新规则的许可，首先创造与运用了“捂球盖帽”式的攻击性拦网技术，闯出了一条具有我国排球运动特点的新路，在一九六五年和一九六六年的各次重大国际比赛和出访交往中，多次战胜世界亚军捷克斯洛伐克男队、荣获第十八届奥运会排球赛第三名的日本男队以及其它世界强队。当时，我国男排的战术速度之快（背低拉开〇点九秒至一秒，四号位平拉开〇点八秒至〇点九秒），令人瞠目结舌，难以置信；所表现的高超球艺，被誉为“中国男排第一期辉煌的高峰时代”。接着，日本男排从多次惨败给中国队中，吸取了经验教训，总结和完善了快速进攻的打法，以所谓“大炮加机关枪”（即强攻加快攻）的战术，出奇制胜，在一九七二年第二十届奥运会排球赛中，一举打败了以“高度排球”称王的东德队，获得

了冠军。亚洲男队第一次在世界性的比赛中凯旋。经过日本队发展的快速“配合排球”，首次登上了世界排球运动的宝座，使世界各国大为震惊。

于是，世界各队普遍开始学习日本的这种打法。他们在自己的传统技战术基础上，吸取了快速的优点，改变了原先那种重攻轻守、追求个人技巧，或凭单一的力量与高度的打法，使欧亚两大战术体系在互相取长补短中逐渐结合、交融。波兰队首先取得了成功，他们的技术精湛、战术多变、攻防全面，尽管在一九七〇年第七届世界男子排球锦标赛中，还只是第九名，但在四年后的第八届世界锦标赛中，却一鸣惊人，出乎意料地夺得冠军，并又在两年后的第二十一届奥运会上经过艰难的激战获得排球金牌。此时，以原先的“力量”结合了快速打法的苏联队，奋起直追，在一九七七年第三届男子世界杯赛时，击败波兰队，重获冠军。由此，世界排球运动技战术的发展之快、变化之大，各队实力之接近可见一斑。“高度加速度”、“力量加速度”、“力量加技巧”、“高度加技巧”等等各种新的流派，竞相争艳，各不相让，呈现出万马齐进的激烈局面。

在这个时期，有一个显著的特点，即运动员的平均身高极大地增长，大批高个子选手活跃在排球场上。世界各强队都拥有数名身高在一点九五米（男）或一点八〇米（女）以上的所谓“超高型”选手，改变了过去仅以弹跳力来衡量“高度”的旧观念。他们在排球运动中发挥着越来越大的作用，给技战术的发展带来了新的促进因素，使世界男子排球运动的技战术水平，达到了又一个新的里程碑。

五十年代，世界女子排球运动亦蓬勃兴起。苏联女队以突出的进攻能力，在第一、二、三届世界女子排球锦标赛上均

获优胜。六十年代初，日本女排异军突起，她们的顽强斗志，以及勾手飘球、垫击技术、滚动防守的创造与运用，在莫斯科举行的第四届世界女子排球锦标赛上，首次击败了苏联队，夺得金牌。从此，世界女子排球运动进入日苏对垒的时代，重大比赛的冠亚军都为她们所得，其它队无法与之匹敌。

岁月流逝。直到一九七四年，南朝鲜女排兴起，一九七六年，古巴和中国女队也赶了上去，才逐渐打破了日苏称霸的局面，她们实力接近，旗鼓相当，使女子排球比赛的面貌焕然一新。她们一个突出的特点，即大量运用男子队的进攻战术，这是因为原先活跃于球场的男子选手，大多陆续担当起女队的教练，他们都渴望着把自己的临场经验和打法，传授实施于女队，从而促成了这一趋向。此外，也因为近年来女子排球运动员的身体素质（特别是弹跳力）有了极大的改善和提高，加之女子的球网高度要较男子低十九厘米，这些都为学习和运用男队的打法，创造了有利的条件，使多变打法成为可能。因此，可以认为，世界女子排球运动在技战术方面，也进入了一个百花争艳、各逞其强的新时期。

二、发展的趋向

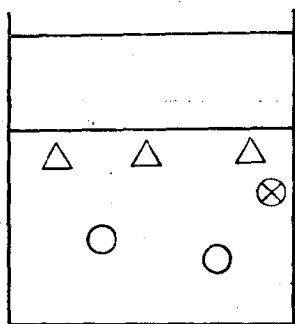
从上述的回顾中，特别是六人排球运动在近三十年的世界比赛的历史中，可以看到排球的技战术经过了力量、技巧、高度、速度的时代，历尽了从低级到高级，从原始到先进，从简单到复杂的发展过程，如今已进入了力量、高度与速度；战术形式同运动员本身能力；进攻与防守等全面结合的阶段，它们最后又集中表现在扣球与拦网的“制空权”的争夺中。一九七七年开始实施的标志杆内移二十厘米和拦网触球后仍可击球

三次的又一次规则修改,更加剧了网上的激烈争夺。

这种趋向在一九七七年的世界杯排球赛中随即可见,许多队不仅表现出熟练的配合进攻能力,而且在运用中还显示出技战术发展的新预兆。

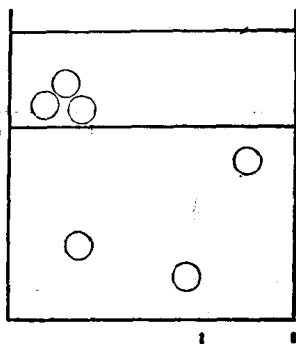
例如,苏联男排用独特的“U”字型接发球站位,首先有三人集中在四号区内,仅以三人参与接发球,然后以大幅度的跑动,迅速扩展到球网的全长各点进行攻击。(图一)是原先接发球阵式。(图二)是U字型接发球阵式。

虽然,至目前为止,由于接发球的能力、跑动的能力、跑动的方法等尚不理想,致组成率不很高,但一旦运用成功,却给对方以



图一 原先接发球阵式

很大的威胁,使之很难判明真正的进攻点,从而显示出一种新的方向。(图三)是这种接发球阵式后的进攻战术运用图示。其中“△”是前排队员,“○”是后排队员,“——”是人的移动路线。



图二 U字型接发球阵式

接发球后,⊗插上,二号位队员跑至三号位作第一下快攻或掩护,四号位进攻队员即大跑动至二号位作第二下进攻,三号位进攻队员则从四号位作平拉开进攻。

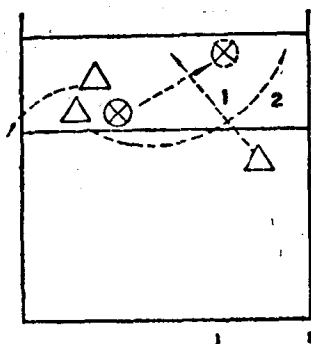


图 三

(图四)也是U字型接发球进攻阵式的另一种战术运用方法。

二、三号位队员作低平球和平拉开进攻，四号位队员内插至三号位扣快球或短平快。

(图五)是四人接发球进攻的战术运用。

二号位队员作背低球进攻，三号位队员短平快或近体快球，四号位队员或平拉开进攻，或在快攻掩护下，作立体远网进攻。

(图六)是波兰男队后排立体进攻战术的典型打法：二号位队员在二传手后作重叠进攻，三号位队员快球或掩护，四号位队员作拉开进攻，一号位队员作后排立体进攻。

古巴男队除了以超群的弹跳力来强行突破对方的拦网外，也结合运用了远网及立体的战术打法。

凡此种种，反映出世界排坛正面临着一个革新与变化的时期，规则的修改促进了这些新技术与新战术的发展，从而呈现出一派更加绚丽多采的崭新技战术风格。

从我国情况看，随着基本技术的不断完善与掌握，战术进

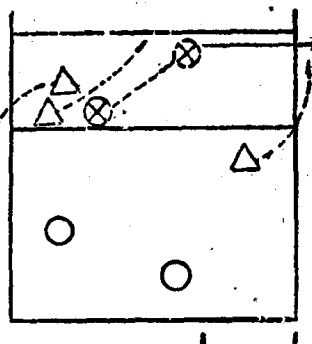
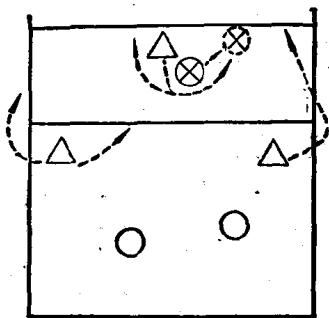


图 四

攻水平也有很大的提高，在总体上与世界排球运动的前进趋势相一致。特别在借鉴学习外国的先进技术、总结六人排球运动开展二十多年来的实践经验的基础上，不断探索排球的发展规律，并在运用快速多变的战术进攻上有显著的进步，也有一些新的创造与突破，它们是：

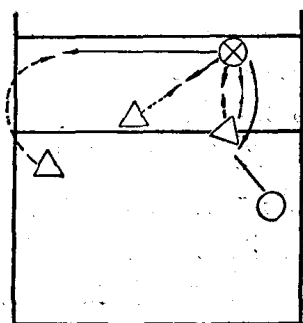
1. 由近体快球进攻体系发展到短平快进攻体系，以及这两者的结合运用，增加了快速战术进攻的变化与威力。



图五

2. 由近网的快攻战术发展为向球场纵深地区组织远网或立体的进攻战术，扩大了进攻范围。

3. 由定位进攻发展为不定位的跑动换位、穿插掩护的战术进攻，在快速的移动中实现变化与配合。



图六

4. 由三号位为战术变化中心的打法，发展到在网长的各个点都能为中心变化，组成与发动战术进攻。

5. 由主要的在一攻中组织战术，发展为尽可能地在反击进攻中也运用多变的战术突破。

6. 由副攻手掩护为主攻手创造进攻机会，发展为主攻与副攻互相掩护、创造机会进行攻击与变化，打破了原来的机械分工，加强了灵活运用战术的能力，起到了更大的钳制作用。

7. 由三次球的快攻组织, 逐渐结合两次球及其转移战术, 加快了进攻速度, 增强了突然性。

8. 在接发球战术中, 创造并运用了隐蔽站位阵式, 往往使对方措手不及。

9. 在二传组织中, 运用大量的跳传技术, 提高了进攻的威慑力。

10. 由定时定位的个人战术变化, 发展到空中与地面的错时、错位的各种个人战术变化。

这些技战术, 有的我们已经比较熟练地掌握, 有的正在不断地完善、改进, 有的则是今后要加以努力提高的。可以预见, 我国排坛必将出现一个更加兴旺的景象。

三、几点看法

1. 必须确立先进正确的技战术训练的指导思想。

所谓技战术指导思想, 即为指导自己技术、战术行动的起主导作用的想法、打算、要求和目的等等原则。

在我国排球运动的发展过程中, 对于技战术的训练主导思想, 众说纷云, 如“积极、主动、快速”, “技术全面, 战术多样”, “以攻为主, 以快为主, 以我为主”, “快、狠、准、变”等等, 经过反复实践、总结, 直到一九六五年才有了比较全面完整的提法, 根据“积极主动、快速灵活、全面准确”的球类运动的总要求, 在贯彻百花齐放、百家争鸣的方针指引下, 排球运动的指导思想归纳成: “在技术全面的基础上, 以攻为主, 积极防守, 发展高度, 加强配合, 实现快、狠、准、活”。它体现了技术全面是基础, 灵活快速是重点, 集体配合是保证等三方面的内容。同时, 为了确保指导思想的坚决贯彻, 又明确了“从难、从

严、从实战需要出发”的大运动量训练原则，事实证明，这是当时我国排球运动走自己发展道路的正确方针，一九六五年至一九六六年，我国排球运动水平的迅速提高，就是这个指导思想丰硕成果。

事物在发展，排球运动也在前进，这就向我们提出了一个问题：过去的指导思想是否能继续采用？是否需要研究？都有待于我们从排球运动的规律、特点和趋向中，根据自己的具体情况、任务与比赛的对象，认真地加以探索，这对于大干快上，迅速攀登国际排坛高峰，夺取新的胜利，有着十分重要的意义。

2. 加强排球运动的科学研究。

排球运动每个阶段的提高与飞跃，都同科学的态度、对排球规律的进一步认识，以及技战术的创新、薄弱环节的突破有关。如六十年代初，日本女排创造了勾手飘球、垫击一传和滚动救球技术，并基于她们对排球规律的“防守就是最大的进攻”的认识，以娴熟的技术、出色的防守，顽强的斗志称霸世界，她们从一九六二年莫斯科锦标赛的冠军，到一九六五年这个队进行调整的四年多时间中，在一百多场国际比赛里，仅负过六局，而保持了一场不败的惊人战绩。

又如：日本男排在刚获取第十八届奥运会铜牌后不久就以〇比十五（〇比三）负于我国男排，接着在苏联里加国际邀请赛中又得了一比十五（一比三）的结局，深感耻辱，他们认为只有运动员的大型化和速度才是取胜之道，就此激发搞了八年大型计划，培养高个选手，创造了一整套灵敏、弹跳练习的所谓“斋藤训练法”，在战术上吸取我国打法的优点，完整并发展了各种时间差进攻，进行跑动、掩护、交叉、换位。取得了成