

青少年业余体育学校  
排球试用教材



北京市重点青少年业余体育学校  
排球教材编写小组 編著

青少年业余体育学校

# 排球試用教材

北京市重点青少年业余体育学校  
排球教材编写小组编著

人民体育出版社

一九六二年·北京

统一书号：7015·1163

**青少年业余体育学校  
排球 試用教材**

\*

人民体育出版社出版·北京天壇路·  
(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

中国工业出版社第三印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

\*

787×1092毫米1/32 124千字 印張9

1962年11月第1版

1963年3月第3次印刷

印數：10,200—15,200册

定价〔9〕0.95元

## 前 言

一、为了适应青少年业余体校教学訓練工作上的需要，我們接受国家体委的委托，在北京市体委的领导下，根据国家体委頒发的青少年业余体校排球教学大綱，参閱了1961年出版的《体育学院本科講义球类运动》和1958年出版的《排球》等書，并結合几年来的教学实践，編写了这本教材。

二、本教材可供本市青少年业余体校教学使用。教材內容是根据青少年业余体校的任务、特点，并結合本市青少年业余体校的具体情况（如年齡、編班，以及学习年限等）进行安排的，不一定适合各地情况，仅供参考。

三、在編写教材的同时，也对原教学大綱做了一些修改。

四、参加本書編写工作的有：李广賢、林鶴亭、李宗权、崔玉茹四人。另外，张泽芳、傅天俊等同志也参加了部分的編写工作。

五、由于初次編写这种教材，缺乏經驗，加以時間紧迫，未能广泛地征求各方面意見，缺点和錯誤的地方定会不少，希望各地多多提出意見，以便今后修改和补充。

北京市重点青少年业余体校

排球教材編写小組

1962年3月于北京

1962/3/19

# 目 录

<b>第一章 排球运动发展概述</b> .....	( 1 )
第一节 排球运动概述.....	( 1 )
第二节 我国排球运动发展概况.....	( 3 )
<b>第二章 教学训练</b> .....	( 10 )
第一节 教学训练的基本原则.....	( 10 )
第二节 身体训练.....	( 19 )
第三节 少年运动员教学训练的特点.....	( 30 )
第四节 球类课的类型与结构.....	( 41 )
<b>第三章 比赛</b> .....	( 46 )
第一节 比赛的目的和任务.....	( 46 )
第二节 比赛的安排.....	( 47 )
第三节 比赛的种类.....	( 49 )
第四节 比赛前、后的准备和总结工作.....	( 50 )
<b>第四章 简单的运动卫生常识</b> .....	( 52 )
第一节 个人卫生.....	( 52 )
第二节 运动前、后应注意的事项.....	( 53 )
第三节 排球运动员的自我监督.....	( 55 )
<b>第五章 技术和战术</b> .....	( 58 )
预备班.....	( 58 )
技术.....	( 59 )

一、准备姿势、移动和起跳 .....	(59)
二、发球 .....	(69)
三、传球 .....	(74)
四、扣球 .....	(80)
战术 .....	(88)
一、进攻战术 .....	(88)
二、防守战术 .....	(93)
少年級運動員班 .....	(97)
技术 .....	(98)
一、准备姿势、移动和起跳 .....	(98)
二、发球 .....	(100)
三、传球 .....	(108)
四、扣球 .....	(120)
五、拦网 .....	(121)
战术 .....	(126)
一、进攻战术 .....	(126)
二、防守战术 .....	(140)
三級運動員班 .....	(151)
技术 .....	(152)
一、准备姿势、移动和起跳 .....	(152)
二、发球 .....	(156)
三、传球 .....	(157)
四、扣球 .....	(162)
五、拦网 .....	(169)
战术 .....	(176)

一、进攻战术 .....	(176)
二、防守战术 .....	(189)
二級運動員班 .....	(198)
技术 .....	(199)
一、准备姿势、移动和起跳 .....	(199)
二、发球 .....	(201)
三、传球 .....	(204)
四、扣球 .....	(207)
五、拦网 .....	(211)
战术 .....	(213)
一、进攻战术 .....	(213)
二、防守战术 .....	(231)
一級運動員班 .....	(240)
技术 .....	(241)
一、准备姿势和移动 .....	(241)
二、发球 .....	(243)
三、传球 .....	(244)
四、扣球 .....	(250)
五、拦网 .....	(256)
战术 .....	(258)
一、进攻战术 .....	(258)
二、防守战术 .....	(273)

# 第一章 排球运动发展概述

## 第一节 排球运动概述

排球运动在我国是一个开展得比较普遍的项目。由于它的规则和設備都比较简单，特别是它可以相当激烈，也可以比较缓和地进行，因此对于不同年龄、不同性别、不同训练程度的人都是适合的。现在排球运动已成为我国广大人民所喜爱的项目之一。经常参加这项运动，可以培养人们的机智、勇敢、坚毅和集体主义等优良品质；此外，它还有下列锻炼价值：

一、跳跃是排球运动中最主要的活动之一。跳跃能增进内脏器官的工作能力，并能发达腿部肌肉，从而增强弹跳能力。

二、排球运动也是一项非常激烈的运动。例如一场比赛打到5局，往往需要两个半鐘头以上的時間。如果没有坚强的体力，既不能坚持到底，更不能战胜对方。因此，经常参加排球运动，对于耐力等身体素质的发展，会起到积极的作用。

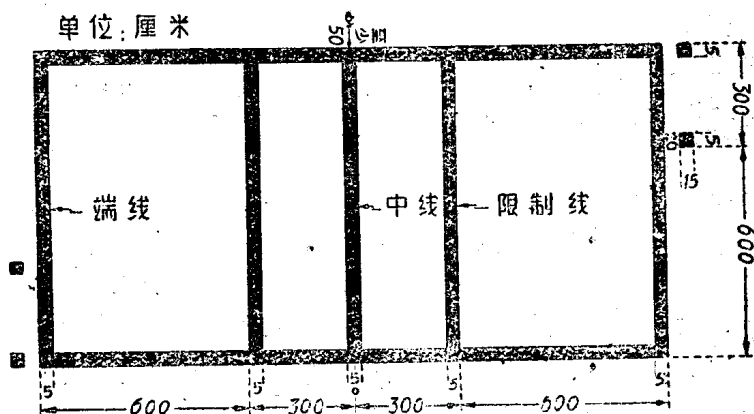
三、接球时，必须在刹那间判断好来球的方向和高度后，才能开始动作；传球时，及时准确地判断好距离以后，才能将球准确地传给別人；比赛进行中，任何时刻都要照顾到对方



与本方的阵容，如在扣球时不但要注意球，还要找对方的空隙地区。这样就可以培养人的灵敏性和反应能力，以及判断精确的能力。

四、排球比赛中，队员要轮换位置，因此要求每个队员必须掌握全面攻守技术。另外在排球技术中有移动、跑动、倒地、跳跃等动作，这就能锻炼下肢；击球要用上肢，因此它又可使手、臂和手腕得到锻炼。所以，它对全面地发展身体各部有很大的作用。

排球比赛场地（如下图）长18米，宽9米，一条中线把球场分为两个场区。在中线的上空，设有长9.50米、宽1米的球网。男子正式比赛网高为2.43米，女子为2.24米。根据我国规则规定，少年（17岁以下）比赛，男子网高2.24米，女子网高2米。儿童排球网高可依年龄、身高而定。

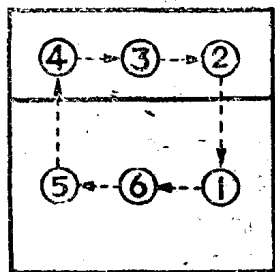


参加比赛的两队，每队上场6个队员，分布在各自的半个场地上。

比賽時，用手擊球，把球擊過網落入對方場區。每隊只許觸球3次就應把球擊過網去，同時一人不能連續觸球兩次。手與球的接觸，應該是時間短促而清晰。

比賽是從發球開始——由一隊隊員在發球區將球拋起後，單手擊入對方場區。在比賽過程中，球落在本場，如果是本方發球，就算本方失掉發球權；如果是對方發球，就算對方贏得一分。當然不僅是球落在場上，就是犯規也會失掉發球權或是失分。贏得發球權的隊，應先順時針方向輪轉（如下圖）一個位置然後再發球；凡是得分的隊，應該繼續發球。

排球比賽沒有時間限制，而是計算比分。每局比賽中，先贏得15分者為勝隊，但如雙方比分為14比14或是15比15時，應繼續比賽，最後，多得兩分的隊為勝。比賽一般採用五局三勝制，非正式比賽也可以採用三局兩勝制。



少年參加比賽時，必須按着少年比賽的規定（如網高等）來執行。在平時教學比賽中，也可根據學生年齡和訓練程度適當地安排。

## 第二節 我國排球運動發展概況

根據已掌握的材料，我國早在1905年就有了排球運動。

因为最早的排球比赛，每队上场16人，站成4排，每排4人，因此称为“排球”或“队球”。在发展过程中，比赛人数每队逐渐减至12人，而至9人、6人。9人制排球运动，曾在相当长时间内流行于我国及亚洲其他国家。我国的6人排球，是在解放后才逐渐开展起来的。

在反动派统治的旧中国，排球运动和其它运动项目一样，没有广大群众基础，发展是非常缓慢的。从1905年到解放前的40多年中，参加排球运动的还只限于大城市的学生，技术水平也是很低的。

解放初期，也还只有少数几个队学习打6人排球，比赛很少，水平也低。1950年才第一次举行6大城市的男子6人排球赛。而1951年举行全国篮排球比赛时，许多队仍以9人排球的技术参加比赛。发球多是用下手发保险球，传球时持球很多，技术也不全面，能够传球的不能扣球，扣球技术也很落后，女子能够扣球的就更少，身体素质的训练也不好。

1950—1952年是我国的6人排球的学习和推广阶段。1950年8月，在天津举行了全国5大城市（京、津、沪、沈、穗）6人排球比赛。1951年5月，在北京举行了第一次全国篮排球比赛大会，参加比赛的有6大行政区、解放军和铁路工会8个单位的192名男女排球运动员。当时各队在技术、战术上一般都还没有完全摆脱9人排球的影响，身体素质和技术训练既不全面，水平也很低，但值得注意的是通过这次比赛，在各队间交流了经验，找出了普遍存在的问题，并且研究了我国排球运动发展的方向；在技术上也明确要全面，扣球要有力等问题，并且也明确了全面身体训练的重要

意义。这对宣传和推广6人排球运动和提高运动技术水平来讲，有很大的作用和意义。在这次比赛中，还选拔了国家男子排球队，参加了1951年在柏林举行的第11届大学生运动会。比赛结果，在13个队中取得第六名。通过这次国际比赛，不仅取得了一些成绩，学习了其他国家的经验，更重要的是在此基础上改进了我国9人排球中的快球打法，创造性地发展了快球战术，初步表现了我国排球运动的独特风格。

1952年毛主席指示我们“发展体育运动，增强人民体质”。为了推广和开展6人排球运动，国家组织了中央体育学院和“八一”排球队到全国各大城市巡回表演。这对我国6人排球运动的开展和提高起了积极的推动作用。

1953年我国开始了大规模的经济建设，毛主席又向全国青年提出了“身体好、学习好、工作好”的伟大号召，为了适应形势的发展和热烈响应毛主席的伟大号召，青年们锻炼身体要求，更加迫切起来，在这一阶段中，每年都举行了规模较大的全国性比赛，如1953年的全国篮、排、网、羽毛球4项球类比赛，1954年的全国体育学院排球对抗赛，以及1955年的全国排球联赛等等。

通过这期间的训练和国内外比赛，学习了兄弟国家的先进技术和经验，提高了技术和战术水平。在技术上，正面身体扣球和吊球的运用有了显著的改进。在战术上，各个强队也初步形成了自己的独特风格。如在进攻方面“中南队”采用以插上为主、快球掩护来保持前排3人进攻的主动性；“西南队”以快球见长，“东北队”则以“边一二”、“交叉”、“围绕”战术突出；在防守方面“八一”队首先创造

性地并成功地使用了“边跟进”防守战术，給排球战术增添了新的内容。由于战术发展趋于多样化，又促进了技术水平的提高。

我国排球运动经历了多次国内外比赛的考验，取得了一些经验。为了互相学习和交流经验，1955年5月，国家体委在北京召开了第一次排球教练员训练工作会议。在会上批判了单纯技术观点与不问政治的倾向，重点研究和讨论了全面身体训练的意义和方法，并总结了有关技术战术训练方面的经验。这次会议在总结经验的基础上，提出了“积极、主动、快速、灵活”的训练指导思想，在这一思想的指导下，无论在技术和战术上，都可以充分地发挥独特风格，从而保证我国优秀排球队在技术上日趋全面。1958年贯彻“百花齐放、百家争鸣”的方针后，对克服和纠正过去各甲级队千篇一律的打法，开始根据队的特点树立自己的独特风格，从而推动我国排球运动的发展和技术水平的迅速提高更是起了直接的作用。

1956年开始实行运动竞赛制度，举行了全国甲、乙级分级比赛，并在天津举行了甲乙级联赛。1957年后，还不断举行青少年锦标赛。这不但促使群众性的排球运动得到进一步的开展，运动技术水平得到迅速的提高，而且促使新生力量不断地涌现，从而使我国排球运动的基础更加雄厚。

1958年在党的社会主义建设总路线的光辉照耀下，全国人民高举总路线、大跃进、人民公社三面红旗，我国的社会主义建设事业出现了空前大跃进的局面，体育事业也随之蓬勃地开展起来。全国各地出现了好多拥有排球项目的青少年

业余体育学校，很多人对排球运动发生了兴趣，并且积极地参加锻炼。

建国十二年来，不但改变了排球运动仅供少数人消遣的情况，使之成为劳动人民所有，并成为增强人民体质和为生产、国防建设服务的项目之一，而且也迅速地提高了运动技术水平，改变了过去排球运动起点低的落后面貌。

从国内比赛的情况来看，可以清楚地看到技术水平是逐年提高的，而且提高的很快。1951年举行全国排球比赛时，只有男、女8个队参加，而且水平很低。1960年全国排球比赛时，男子有19个队，女子有17个队参加，技术水平普遍提高，而且很接近。运动员无论在身体素质、基本技术和身材高度上均有明显提高；在技术方面，无论是攻击性发球、反攻、扣球等等也都有很大的进步。

从国际比赛成绩来看，也可以看我国排球运动逐年提高的情况。1953年我国女子排球队第一次参加世界青年友谊运动会的比赛，曾以0:3败给波兰、保加利亚、罗马尼亚队，而且每局得分都不超过10分。1954年在第12届大学生运动会上，以3:2胜匈牙利队，以2:3败给相当于世界第4名的捷克斯洛伐克队。1956年第一次参加在巴黎举行的世界排球锦标赛，先后战胜奥地利、德意志民主共和国、德意志联邦共和国、朝鲜民主主义人民共和国、荷兰等国家队，获得世界第六名。1958年青年男、女队，到苏联访问哈薩克、吉尔吉斯、烏茲別克、塔吉克和土庫曼5个加盟共和国时，女队取得八胜一負的成绩，其中还战胜了斯巴达克队（全苏第六名）。在中、朝、越、蒙四国联赛中，我国获得了冠軍。

1959年保加利亚女队来我国訪問时，我国家队曾两胜一負。同年在布加勒斯特举行的六国排球比赛中，我国女队以3:1胜罗马尼亚队，3:0胜匈牙利队。这一年上海和“八一”队分別在上海和北京两地以3:0和3:2胜捷克斯洛伐克国家队（世界第三名）。

我們的国家男子排球队从1950年到1954年，在历届国际比赛中，对世界强队都是0:3失败的，而且每局得分也只不过10分。1956年我国男子排球队第一次参加世界錦标賽，先后战胜印度队、巴西队（南美冠軍），获得第9名。1958年我国青年队訪問苏联的哈薩克等五个加盟共和国，取得7胜2負的成績，其中还战胜了斯巴达克队（全苏第三名）。在中、越、朝、蒙四国联赛中，获得了冠軍。1959年在世界三大洲排球比赛中，我国男队以3:1胜世界第6名匈牙利队，并获得第八名。1961年“八一”队参加在蒙古举行的社会主义国家友軍排球賽，以3:2战胜相当世界第三、四名的波兰队（該队即波兰国家队），并以3:0胜罗马尼亚队。

根据上述情况，可以看出我国排球运动不但发展迅速，而且提高很快。此外，还創造性地改进了技术、战术和訓練方法，并且初步形成了独特的风格。这些成就都是由于伟大的中国共产党的关怀与领导的結果，也是全国排球教練員、運動員、体育工作者及爱好排球运动者积极努力的結果。

虽然我国排球运动有了广泛的开展，并且有了很大的提高，但要攀登世界排球运动的高峯，还需要做更大的努力，还要求有更广泛的群众基础，要大力加强对青少年业余体育学校的领导和对后备力量的培养工作；在技术上还要解决不

够全面、反攻能力較差、基本技术訓練和身体素質訓練还不够等等一系列的問題。

这里首先必須加强党的領導，努力学习毛主席著作和党的方針、政策；認真貫徹党的教育与体育运动的方針；加强政治思想和劳动教育；树立“三八”作风。

其次，开展群众性（特别是青少年的）排球运动——这是不断提高运动技术水平的基础，应该加以重視。

再次，还必须認真貫徹以政治为統帅，思想、技术、身体、战术相結合的訓練原則，解决一系列的技术性的問題：

(1) 加强基本技术訓練，不断地提高技术質量，要求做到实用、准确和熟練，并且能够灵活地运用。

(2) 加强身体訓練。身体是掌握技术的物質基础，必須注意加强身体訓練，特别是为了提高技术水平的专门身体訓練更应加强。

(3) 坚决貫徹战术的指导思想。比賽时，要根据双方情况，特别是根据自己的情况，設法把本队运动員的技术和特点合理地組織起来和充分地發揮出来，爭取良好的成績，爭取胜利。因此在运用战术时，必須坚决貫徹积极、主动、机动、灵活的指导思想。为了爭取主动、避免被动，不但进攻要积极，防守也要积极。进攻与防守是互相依存，互相促进的。要有机动、灵活的战术行动，善于了解情况，随机应变。

(4) 加强科学研究工作，作好統計工作。要認真做好分析研究工作，要不断地总结經驗，并且及时地推广。



## 第二章 教学訓練

### 第一节 教学訓練的基本原则

我国球类运动的教学訓練，是根据“以政治为統帥，以訓練为中心，思想、技术、身体、战术相結合的原则”进行的，在这个总原则的要求下，教学訓練中要贯彻“精講多練”的精神，以及下列的一些基本原则：

教师的主导作用与学生的自觉积极性相結合的原则，直观与思維相結合的原则，系统与专项教学相結合的原则，一般要求与个别对待相結合的原则，巩固与提高相結合的原则，合理运用运动量的原则，专项身体訓練与全面身体訓練相結合的原则，长期性与周期性訓練相結合的原则。

以上这些基本原则，在本教材中不做詳細的講述，只着重說明在排球运动教学訓練中如何贯彻和运用的問題。

#### 一、教师的主导作用与学生的自觉积极性相結合的原则

学习是自觉的劳动，学生积极鑽研、勤学苦练和实干、巧干的态度，是思想觉悟提高的表现。只有当学生深刻地理解到体育的目的和任务，把自己的学习和祖国社会主义建設事业的需要紧密地联系在一起，才能产生严肃、認真的学习自觉性，才能积极地掌握知識和技能，努力地提高运动成績。