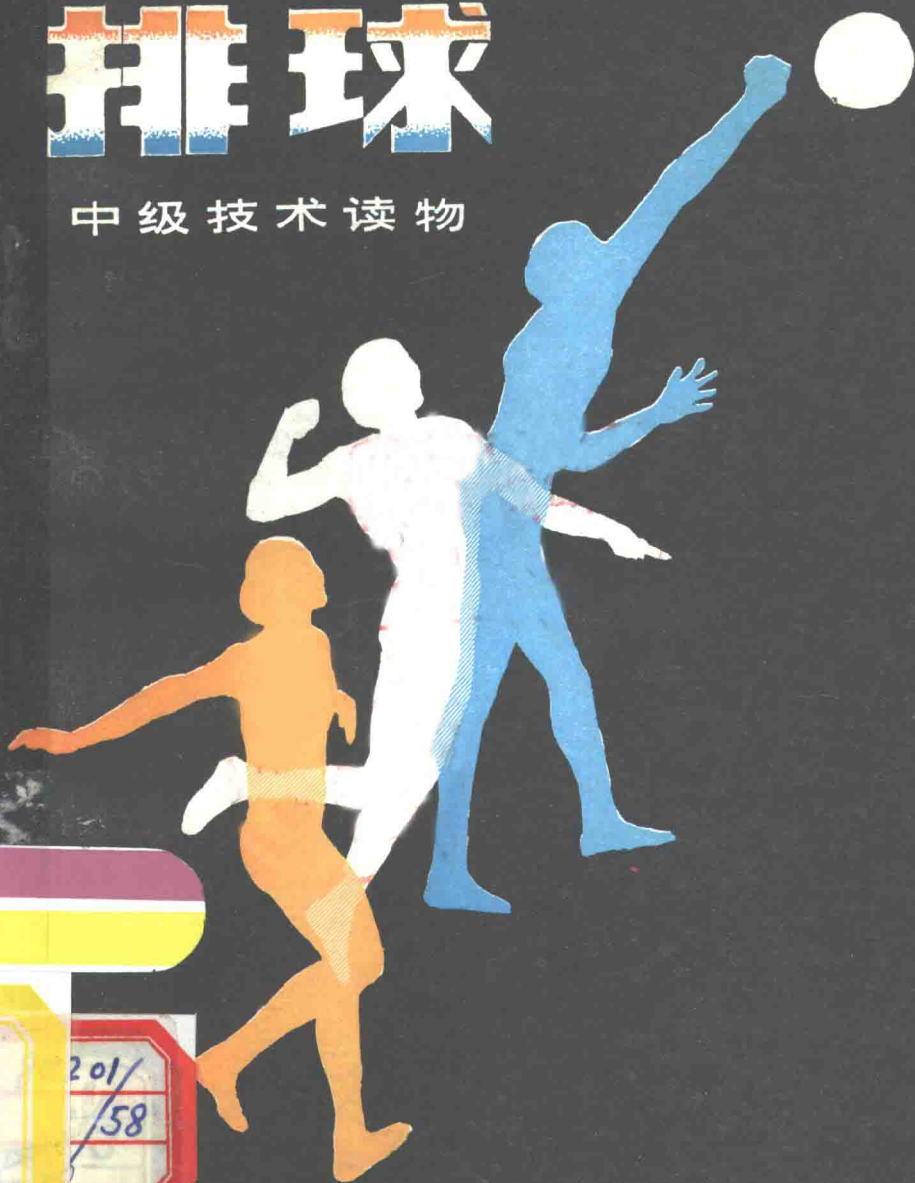


排球

中级技术读物



人民体育出版社

中级技术读物

排球

张 然 著

人民体育出版社

目 录

第一章 基本技术	2
第一节 发球.....	2
第二节 准备姿势和起动、移动.....	11
第三节 接发球.....	15
第四节 第二传.....	22
第五节 扣球.....	28
第六节 拦网.....	45
第七节 后排防守.....	51
第二章 集体战术	61
第一节 阵容配备.....	61
第二节 交换位置.....	63
第三节 进攻战术.....	64
第四节 防守与反攻战术.....	92
第五节 进攻与防守的互相转换.....	111
第六节 灵活地运用和变换战术.....	113
第三章 训练工作	116
第一节 训练工作的几点要求.....	116
第二节 训练方法与手段.....	119
第四章 比赛工作	136
第一节 赛前准备.....	136
第二节 临场指挥.....	137
第三节 赛后总结.....	141

排球运动具有较高的锻炼价值，是我国广大群众喜爱的运动项目之一。排球比赛时，两队隔网竞争，定位轮转，要求运动员有良好的球场作风，较强的时间与空间概念，掌握全面的攻防技术，随时作出各种移动、跑动、跳跃、摔救等动作，这对于发展身体机能、增强体质，锻炼人们的灵敏、速度、弹跳力、耐力、力量和柔韧性等身体素质，有着良好作用。排球运动又是成队的集体竞赛项目，因此它还可以培养团结协作的集体主义精神和反应迅速、机智灵活、勇敢顽强、积极果断等优良品质。

中华人民共和国成立以来，我国排球运动和其他运动项目一样，得到了很大的发展。一九五〇年，在我国开展了六人排球运动。一九五二年，毛泽东同志发出了“发展体育运动，增强人民体质”的指示，明确指出了我国社会主义体育运动的根本任务和方向。广大城乡，越来越多的群众和青少年参加了排球运动。群众性排球运动的开展，促进了排球运动技术水平的提高，有效地增强了人民的体质，对社会主义革命和社会主义建设发挥了积极的作用。我国排球运动员在国际体育交往中，为增进同各国人民和运动员之间的友谊，作出了一定的贡献。随着我国社会主义建设的发展，我国人民同各国人民友好往来的日益扩大，要求我国排球运动和其他运动项目要更广泛、深入地开展，运动技术水平更快地提高。

第一章 基本技术

第一节 发球

发球是进攻的开始，是防反的前奏，也是得分的一种手段。有攻击性的发球，不但可以直接得分，而且可以破坏对方的战术意图，造成其心理上的威胁，扰乱其一攻的阵脚，为本方反攻创造有利的条件。

发球的攻击性，一般应从下列诸因素去考虑，即：力量、速度、飘度、落点及其变化等。发球的攻击性，还应与准确性、灵活性、多样性和独特性正确地结合起来，才能发挥较大的作用。

一、发球的技术要领

具有攻击性的发球方法很多，这里只介绍常用的飘球和大力球两大类。

(一)飘球：其特点是成功率高，攻击性强。球体不旋转，在空中飞行时飘荡不定，使对方较难判断，容易造成错觉。

1. 侧面勾手飘球（图 1）：

(1) 准备姿势：左肩对网站立（指右手发球，下同），两脚左右开立，约与肩同宽，左手托球置于胸前。

(2) 抛球：左手将球平稳地抛在额部前上方（或略偏左肩上方），约一臂之高；同时右臂向后摆动。

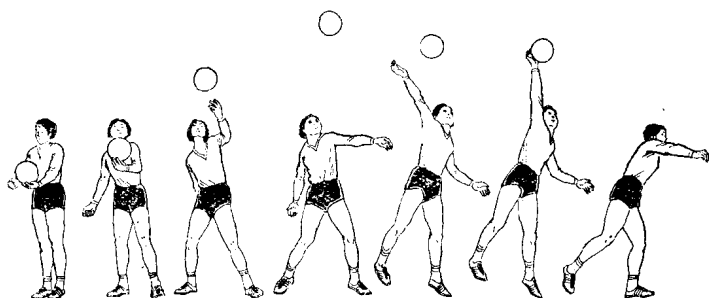


图 1 侧面勾手飘球

(3) 挥臂：利用转体的力量带动手臂，迅速而放松地向左上方挥动。

(4) 击球：这是发飘球的关键。当抛起的球上升至顶点或刚下落时，用手掌或掌根击准球的后中部。击球时，手腕要保持紧张，形成一个坚硬的平面，用力要迅速集中，动作要突然、短促。特别要注意的是：挥臂击球要加速用力；手臂挥至即将触击球时要平行(接近)用力；击球的作用力要通过球的重心。如图 2 所示：A B 为水平轴，O 为球的重心，C D 为作用力的方向，E 为击球的部位。击球部位的高低，应该随着运动员身材的高矮、发球站位的距离和出球弧度的变化而有所不同。如身材高、站位远或发出弧度较平的飘球，击球部位就应高一些；反之，击球部位则应低一些。

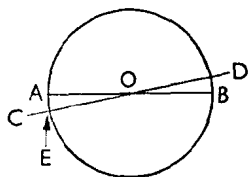


图 2

(5) 完成动作：击球之后，身体自然向左扭转，手臂放下，并迅速入场，准备防守对方的来球。

2. 正面上手飘球 (图 3):

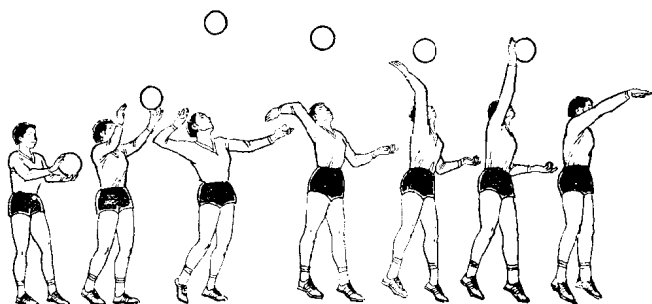


图 3 正面上手飘球

(1) 准备姿势：面向球网站立，两脚自然开立，左脚稍在前约半步，左手持球置于胸前。

(2) 抛球：发球时，左手把球平稳地抛在右额的前上方，约一臂之高，并离身体稍远一点，以便在挥臂时平行用力去击球。

(3) 挥臂：在左手抛球的同时，右臂举起，肘部弯屈约与肩齐。然后迅速以收腹动作来带动手臂动作，并向前上方挥动小臂去击球。

(4) 击球：击球时，掌心向前，指尖向上，其他要领与发侧面勾手飘球的要求相同。完成动作后，迅速入场准备防守对方的来球。

不论发哪一种飘球，击球的动作一般有下列三种不同方法：

1. 击球时，手臂做迅速下拖的动作。这种击球方法，可能使球产生重飘或上下飘的现象。

2. 击球时，手臂突然停止用力，无下拖的动作，有一触即收之势。用这种击球方法，可能使球产生轻飘或左右飘

的现象。

3. 击球时，手臂随着作用力的方向伴送（但不带腕）。用这种击球方法，可能使球产生突然减速下落的现象（“下沉球”）。

此外，为了提高发球的攻击性，还可以拉长发球的距离（离端线三米以外），发出“远程飘球”，以增加球体飘荡；或加快发球速度，发出“平快飘球”等。

（二）大力发球：其特点是力量大，速度快，弧度平，球旋转，攻击性强，容易造成对方措手不及。

1. 勾手大力发球（图 4）：

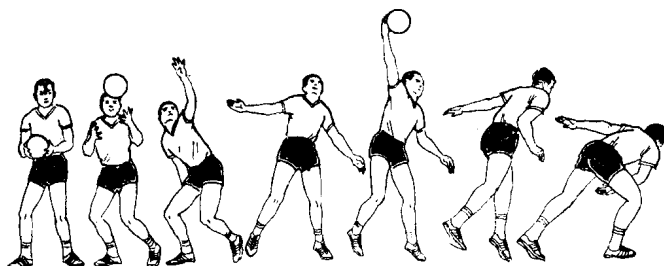


图 4 勾手大力发球

（1）准备姿势和抛球：基本上与发勾手飘球相同，也可用双手抛球。

（2）挥臂：利用蹬腿转体的力量，带动手臂迅速而猛烈地挥动。

（3）击球：挥臂击球时，快速收腹，身体重心移至左脚上；击球的手臂要伸直（不要横扫），以提高击球点；击球的手应放松稍张开成勺形，用全手掌击在球的后中部，并加上手腕的迅速推压动作。

手腕推压动作的大小，应视抛球位置和击球点的高低而

定。抛球位置偏后，或击球点较高，推压动作则稍大；抛球位置偏前，或击球点较低，推压动作则略小。

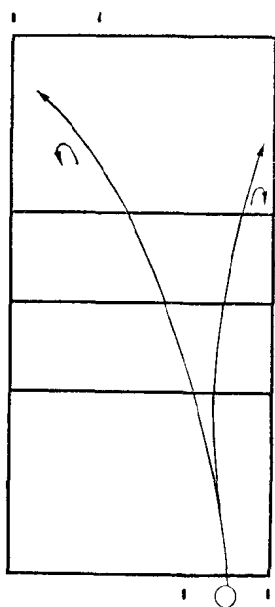


图 5

经验证明，如果把球抛在偏向左肩的上方，可以增加发球的速度和力量。因为这样更能充分地利用转体和收腹的动作，加大摆臂的振幅。但是必须注意，为了保持在最高点击球，和避免因抛球偏左而发不过网，在转动身体和挥臂击球时，应使上体向左侧移动，并使手臂在头的前上方击球。勾手大力发球还可以加上助跑动作，以增加发球力量和速度。也可以击在球的某一侧面，加上转腕动作，发出向左或向右的侧旋球（图 5），以增加发球的突然性，提高攻击性。

2. 正面上手大力发球（图 6）：

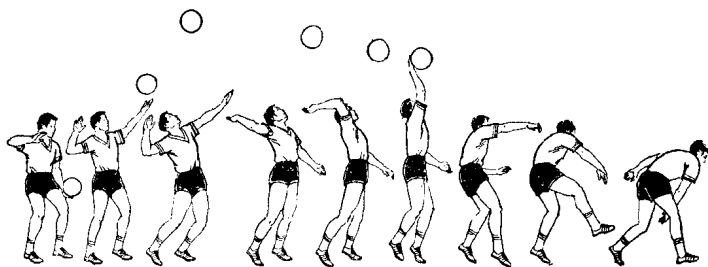


图 6 正面上手大力发球

(1) 准备姿势与抛球：基本上与发正面上手飘球相同，但抛球的位置不能离身体太远，最好在额右上方离身体二十厘米左右，以利于在最高点击球。

(2) 挥臂：抛球的同时，右臂举起，肘部弯屈约与肩平，击球手放松稍张开成勺形；上体稍向右转，胸腹自然挺出，身体重心移至右脚上。

(3) 击球：击球时，利用蹬地转体和迅速收腹的力量，带动手臂迅速而猛烈地向前上方挥动击球。身体重心随之移至左脚上；手臂要尽量伸直，以提高击球点；用全手掌去击球，以便控制球的方向；同时，手腕应有适当的推压动作，使球沿着一定的抛物线向前旋转飞进。手腕推压动作的程度，与勾手大力发球一样，应视抛球位置和击球点的高低而定。

此外，正面上手大力发球还可以利用击球的某一侧面，加上转腕动作，发出向左或向右的侧旋球，以增加发球的突然变化因素，提高攻击性。上手大力发球一般适合于高大身材的运动员采用。

二、发球的个人战术

发球技术的运用，不需同伴的配合，不受其他技术的影响，也不受对方所干扰，主要靠发球者自己来掌握。因此，发球时，既要大胆果断，又要认真细致；既要加强攻击性，又要提高准确性；既要发挥个人特长，也应根据临场情况灵活变化。至于在比赛中如何运用发球技术，发挥个人战术，主要根据三个因素：（一）发球者当时的信心、现有的技术水平及其个人特点（这是首要的）；（二）当时对方的情况，如适应什么球、不适应什么球、接发球的站位方法和轮次等等；

(三) 当时双方比分的增长情况和本队的发球形势。

例如：

1. 每局开始时，为了先发制人，争取主动，一般以发攻击性的球为主。

2. 比分领先时，为了乘胜追击，扩大战果，以加强攻击性为主。

3. 比分落后时，为了扭转战局，力避被动，以加强攻击性为主；如发球失误较多，应以准确性为主。这应视发球者的信心和技术水平而定。

4. 比分相持时，如果双方连续失误，不能得分，应以提高准确性为主，借以过渡；如双方扣球成功率较大，夺发球权较容易时，则应以加强攻击性为主，以削弱对方的进攻威力。

5. 关键时刻要根据双方技术发挥情况和思想情绪而定，一般应以加强攻击性为主，以利夺取胜利。

6. 本方前排反攻力强，而对方正处在进攻力较弱的轮次上时，一般应以准确性的发球为主，以便巩固发球权，靠反攻得分。

7. 本方前排反攻力弱而对方正处在进攻力强的轮次上时，一般应以加强攻击性为主，力图破坏其进攻威力。

8. 对方接第一传的技术很好，不易失误时，一般以发准确性为主，以免造成发球失误。

9. 对方接第一传的技术较差或有漏洞时，应以加强攻击性为主，以便攻其弱点，争得主动。

发球的个人战术：发球的个人战术较多，下列略举几例：

(一) 利用所发出球本身的攻击性能来破坏垫击的发球；发出弧度平、速度快、直奔对方胸部或脸部的球；发突然减

速的“下沉球”；发各种大力侧旋球等。

(二) 找弱点的发球：发给一传技术较差、信心不足、连续失误、情绪急躁、注意力不集中或刚换上场的人等。

(三) 找位置的发球：发在1或5号两角空隙处；发直线球；发在两、三人之间的“中间地带”；发到网前三米线内的空隙等。

(四) 破坏战术的发球：1. 发在前排交换位置处，以破坏其“换位”战术；2. 发在插上队员的位置上或前面，以破坏其插上战术；3. 发在扣快球者助跑的路线上或其背后，以破坏其快球战术；4. 发在善扣两次球队员的同边或其背后位置上，以破坏其两次战术等。

(五) 突然变化的发球：1. 长短线结合。时而发到后区，时而发到前区；2. 重轻结合。时而发重飘球，时而发轻飘球；3. 平高结合。时而发平快球，时而发高吊球；4. 远近结合。时而站在端线后较远的距离发球，时而站在端线附近发球；5. 快慢结合。在对方混乱时快速发球，反之，则适当放慢速度(以不超过五秒钟为原则)；6. 不同性能结合。时而发左旋球，时而发右旋球等；7. 不同发球方法结合。用同一种准备姿势，作不同方法的发球，如勾手大力球与勾手飘球，正面上手大力球与正面上手飘球交替运用等。

(六) 限制快速进攻战术的发球：随着快攻战术的日益发展，大家都在努力寻求限制快攻的发球手段，一般可采用发到1、2号区(特别是2号区)，以造成其组织快攻的困难；发前区或三角地带的球，以干扰扣球者的助跑起跳；发高弧度的后区球，以破坏快攻的节奏；发远距离(离端线6米以上)的球，以造成其一传的判断、取位和出手的错误；发20米以上的高落球以造成其心理上的威胁和判断错误；发平快

球、“冲胸球”、“下沉球”、大力球等各种攻击性强的发球，以破坏其垫球的到位等。

三、发球训练中应注意的事项

(一) 明确指导思想，重视发球训练，把发球的重要作用提高到战略上来认识。就一个队来说，应力求掌握多种多样的发球技术，这样才能针对对方缺点有效地攻击对方，并能适应对手的各种不同性能的发球。但对一个运动员来说，应根据个人特点，选择与掌握一至两种把握性大、并有攻击性的发球技术，反复精练。训练中要注意把攻击性和准确性很好地结合起来，才能不断提高发球的技术水平。

(二) 在训练中必须着重强调全神贯注，一丝不苟的精神。要从实战出发，带着任务来训练发球，不但要保证一定的数量，尤其应重视动作的质量(从站位、抛球、摆臂和击球等细小动作上抓紧)强调发球的的目的性，这样才能收到较好的效果。

(三) 根据个人特点，做到五“固定”，即：固定方法(选择一至两种发球方法)，固定位置(固定与端线的距离)，固定抛球(高低和位置)，固定摆臂方向，以及固定击球的部位和力量等。当熟练地掌握了发球之后，在比赛中就可以根据彼我的具体情况灵活加以变化和调整。

(四) 训练时，要把发飘球和扣球的手法严格区别开来。这两种技术在动作外形上虽然有相似之处，但在动作结构上是有区别的：前者挥臂方向要平行于地面，作用力通过球的重心，用掌根击球，不能屈腕，球不旋转；后者挥臂方向成一弧形，作用力不通过球的重心，用全掌去击球，屈甩手腕，球体旋转。因此，必须建立正确的动作概念进行分化训

练，以免互相混淆，产生不良影响。

(五) 抓住技术关键进行强化训练。一般来说，发球的好坏，关键在于挥臂击球，因此应对这一关键动作进行反复训练，并应严格要求。当然，对其他动作如站位、抛球等也不容忽视。此外，技术关键也有特殊性，例如有的队员可能是因抛球不当而影响挥臂击球动作，这时只要抓好抛球环节，往往就会解决整个发球问题，因此，抓关键应该因人而异，分别对待。

(六) 训练必须从实战需要出发，只有平时练好过硬本领，在比赛中才能做到心里“有把握”，运用自如。有了充分的信心，才能在比赛中正常地发挥技术。

第二节 准备姿势和起动、移动

准备姿势和起动、移动，是各种传球、垫球的基础动作，无论是接发球、第二传和后排防守，都必须保持正确的准备姿势，并做到及时起动和移动。各种传、垫球的准备姿势和起动移动尽管各有不同的特点和要求(如接发球、第二传的准备姿势稍高于后排防守，接发球的移动距离稍近于第二传和后排防守等)，但其基本要领是相似的，为了避免重复，这里统一加以叙述。

一、准备姿势

比赛情况错综复杂，来球方向变化不定。因此，运动员在场上必须注意力高度集中，经常保持正确的准备姿势，随时能迅速起动和移动，及时作出相应的动作。准备姿势一般有两种站法：

(一) 平行站法：两脚左右开立，要比肩宽，两脚几乎站在一条线上，两脚尖内收成“内八字”，脚跟提起，大拇趾扣地，着力点在前脚掌内侧。大小腿弯屈约成 100° — 110° 左右，两膝内收，膝部的垂直面超出脚尖。上体自然稍前倾，身体重心置于两脚之间，两肩的垂直面超出膝部。两肘自然下垂，两臂弯屈，两手置于胸腹之间。注意力要集中，两眼注视来球，两脚要保持“静中待动”的状态，有如“箭在弦上，引而待发”之势(图7)。

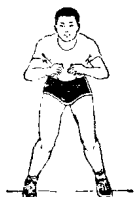


图 7 平行站法



图 8 错开站法

(二) 错开站法：两脚分开略比肩宽，一只脚稍前出(约一只脚的距离)，另一只脚跟提起。站在左半场的队员，左脚应站在前面；站在右半场的队员，右脚应站在前面，以便对准来球。其他要领同(一)的要求(图8)。

二、起动和移动

起动就是移动的开始动作和发力动作。移动是起动的继续。起动和移动的快慢，取决于正确的准备姿势、反应能力和腿部、腰部的力量。在训练和比赛中，必须强调根据来球的方向、弧度、速度和落点，及时地作出向前、后、左、右的起动和移动，使身体快速接近来球，并处于合适的位置，然后作出各种相应的击球动作。要防止只伸手、不动脚的现

象。

一般在起动之后有以下的移动步法：

(一) 滑步：移动时，一脚先向前或向侧方迈出一大步，另一脚迅速跟着滑动(图 9)。在滑动中应保持正确的准备姿势。

(二) 侧交叉步：向左侧移动时，左脚支撑并蹬地，右脚迅速向左侧方交叉跨出(从左脚前交叉)，左脚随即左移跟上(图 10)；向右侧移动时，动作相同，方向相反。

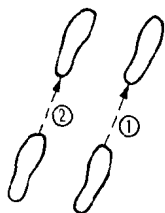


图 9

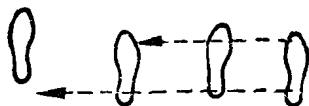


图 10 侧交叉步

(三) 跨步(弓箭步)：移动时，一脚支撑并蹬地，另一脚向前或侧方跨出一大步。前腿的膝部要深蹲，上体前倾，重心移至前脚上，胸部几乎贴近大腿，臀部下降，后腿自然伸直或随着重心前移而跟着上步(图 11)。



图 11 跨步

(四) 跨跳：移动时，两脚用力蹬地向前跳出(两脚有一腾空阶段)，同时两臂迅速摆动，以带动身体更快和更远地跳出。接着使重心下降，成全蹲姿势。

(五) 后退：移动时，身体保持较低的准备姿势，两脚交替快速向后退步，重心应保持在前面。

(六) 跑动：来球较远，运用以上移动方法不能接近来球时，应采用跑动。跑动时，两臂应用力摆动，以加快速度，并逐步降低重心去接近球。如果球在身后，应边跑动边转身，争取用最快速度跑至球的落点，以便作出相应的动作去击球。

在起动移动时，第一步宜小不宜大，以便保证快速起步和动作的连贯性。以上各种步法的运用，要根据球的落点、与球的距离及所要采用的防守姿势来决定。有时也需要混合使用以上方法，如在跑动移动中，往往最后要用跨步、跨跳法等，以利于身体制动和下降重心。运动员应熟练掌握各种移动步法，才能在比赛中灵活运用。

三、准备姿势和起动、移动训练中应注意的事项

(一) 加强准备姿势和起动、移动的训练。这是接发球、第二传和后排防守的基础动作，必须在思想上有正确的认识，给予足够的重视，并经常进行专门的训练。脚步是基础，手法是关键。没有正确的步法，就不会有良好的手法。要防止只练手法、不练脚步的现象。

(二) 掌握正确要领，熟练各种步法。准备姿势和起跳、移动的训练，往往容易被忽视，严格要求不够，不注意动作要领的正确要求。为此，必须采取必要的措施，按正确的技术规格进行训练，如准备姿势必须强调重心降低并置于前，移动时必须使身体重心保持在一个水平上进行移动等。同时，必须有计划、有步骤地训练运动员掌握各种起动和移动的步法，力求达到熟练和运用自如的程度，为掌握与提高各种传、垫技术打下坚实的基础。

(三) 徒手与带球的练习结合进行，应以结合球的为主。