

SPORTS

排球

根据国家学生体育锻炼标准编写

《学生体育运动丛书》

主编 林奕飞



中国和平出版社

●责任编辑 郝 勇

李 京

●封面设计 杨大昕

根据国家学生
体育锻炼标准编写
《学生体育运动丛书》

足球 排球

篮球 乒乓球

羽毛球 网球

田赛 径赛

象棋 围棋

目 录

第一章 排球运动概述	(1)
第一节 排球运动的起源与发展	(1)
第二节 世界排球大赛概况	(5)
第三节 中国排球运动状况	(10)
第二章 排球的基本技术	(21)
第一节 准备姿势与移动	(21)
第二节 发球	(28)
第三节 传球	(42)
第四节 垫球	(52)
第五节 扣球	(67)
第六节 拦网	(87)
第三章 排球的基本战术	(95)
第一节 阵容配备、换位和信号	(95)

第二节	进攻战术	(100)
第三节	防守战术	(115)
第四节	个人战术	(135)
第四章	排球竞赛规则	(144)
第一节	器材与设备	(144)
第二节	比赛参加者	(149)
第三节	比赛方法	(153)
第四节	比赛行为	(159)
第五节	比赛中断和延误比赛	(170)
第六节	参赛者的行为	(174)

第一章 排球运动概述

第一节 排球运动的起源与发展

排球运动起源于美国，它的创始人是美国纽约的威廉·摩根。威廉·摩根于斯普林菲尔德学院体育系毕业后，去马萨诸塞州的霍利奥克城任基督教青年会体育干事。他对当时的一些体育运动感到不满意。比如，篮球太激烈，年青人虽然比较喜欢，对年纪较大的人则不太适合；网球的设备太麻烦，而且参加活动的人数很少。他经过多次改进，发明了排球运动。

1896年初，由于一个偶然的机，第一场公开的排球比赛在斯普林菲尔德学院举行。

基督教青年会要在斯普林菲尔德学院召开一次青年会体育干事会议。职业体育训练学校的指导员路德·哈勒斯·卡里克博士（亦为基督教青年会国际委员会体育部执行主任）邀请摩根将这个新的体育项目带去作表演。于是，摩根率领了两支球队，包乘了一辆电车浩浩荡荡地开往斯普林菲尔德学院。

比赛新鲜、精彩，引起了与会者的极大兴趣。摩根对



比赛进行了讲解：这种游戏是为在体育馆内进行锻炼的人们设计的，当然，室外也可以进行。其形式介于网球和手球之间，比赛人数不限。比赛由一个队员在端线发球开始，双方队员需将球从球网上击向对方，直至落地。在场的阿尔弗雷德·蒂·哈尔斯泰德博士指出：根据这种游戏将球在空中击来击去、不使之落地的特点，建议取名为“华利波”（Volley Ball，凌空击球的意思）。摩根和与会者欣然接受了这一建议。

这场排球比赛在美国引起了很大的反响。排球运动吸引了越来越多的人，尤其在学校的学校和军队中广泛开展起来。1896年7月的美国《体育》杂志刊登了排球比赛的规则和简要说明。这是第一部公开发表的排球比赛规则，其中对排球的比赛形式及方法等做了若干规定，例如：

比赛是由球网一侧的一个队员发球开始的，球要击过球网进入另一侧的场区，而另一侧的队员需在球落地之前将球击回，直至某一方未能将球击回。胜利的一方得分或得发球权。

在每次的发球权中，由一名队员持续发球直至对方获胜夺去发球权。夺得发球权的队要更换发球的队员，以使每个队员都能轮流发球。

比赛场地的地面为25英尺宽（7.62米），50英尺长（15.24米），它被球网平分为25英尺×25英尺（7.62米×7.62米）的两个正方形。

球网宽 2 英尺 (0.61 米)、长 27 英尺 (8.23 米), 两端垂直悬挂于边线的 2 英尺 (0.61 米) 之外。球网上沿距地面高 6 英尺 6 英寸 (1.98 米)。

球用皮革或粗帆布制作, 内装橡皮球胆, 球的圆周在 25—27 英寸 (63.5—68.58 厘米) 之间, 重量在 9—12 盎司 (255.15—340.19 克) 之间。

发球一方获胜得 1 分, 发球一方失误换由对方发球。只有发球队才能得分。

在这以后, 排球比赛规则得以不断补充、改进而更加完善。

排球运动在美国兴起后, 1900 年, 通过基督教青年会的传播, 加拿大成为第一个在美国以外开展排球活动的国家。同年排球传入亚洲的印度。1905 年, 中国和古巴也出现了排球活动。

1908 年, 春田学院的毕业生大森兵藏氏 (日本人) 在东京基督教青年会担任体育主任时, 向青年们介绍并指导了排球运动, 为今天的日本排球运动奠定了基础。

1910 年, 布朗 (E.S. Brown) 先生将排球运动介绍到了菲律宾。由于亚洲体育场馆条件不如当时的美国, 因此布朗先生只介绍了在室外开展六人以上的排球活动, 如: 十六人换发球制的排球。这就是第一届至第四届远东运动会排球赛所采用的十六制比赛的由来。

1912 年, 排球运动传入南美洲。

1913 年, 首届亚洲国际排球比赛, 即远东运动会排



球比赛在马尼拉举行。

1914年~1918年，第一次世界大战期间，美国军队将排球带到了欧洲大陆和地中海沿岸：1914年传入英国；1917年传入法国；1918年开始在意大利、南斯拉夫开展。1919年传入捷克斯洛伐克；1921年传入波兰。

1920年~1921年，排球开始在伏尔加河地区开展，随后又出现在远东的海参崴。

苏联排球运动普及是在十月革命之后。1925年7月，苏联共产党中央委员会批准排球为群众性体育项目。同年，苏联排球协会成立，并制定了最早的比赛规则。

1923年，排球运动传到了非洲的埃及、突尼斯和摩洛哥等国。排球运动自1895年创始，到20世纪30年代，几乎传遍了世界上五大洲。

1930年，第一届中美洲排球锦标赛在古巴的哈瓦那举行。1955年，排球被列为泛美运动会项目。

1947年，国际排球联合会成立。

1948年，在意大利罗马举行了第一届欧洲男子排球锦标赛；次年在捷克斯洛伐克的布拉格举行了第一届世界男子排球赛和第一届欧洲女子排球锦标赛。

1954年，亚洲排球联合会在马尼拉成立。

1965年，在埃及开罗举行的第一届非洲运动会上，排球被正式列为比赛项目。

1966年，中美洲排球联合会成立。

1967年，在刚果首都布拉柴维尔举行了第一届非洲

排球锦标赛。

第二节 世界排球大赛概况

世界排球锦标赛

世界排球锦标赛是最早的、规模最大的世界性排球比赛。首届男排世界锦标赛于 1949 年在布拉格举行；首届女子世界锦标赛于 1952 年在莫斯科举行。此后除特殊情况外，每隔 4 年举行一次，到 1996 年，男排世界锦标赛已举行了 13 届；女排世界锦标赛举行了 12 届。

历届世界锦标赛举行的时间、地点及前三名名次如下（表 1—1、表 1—2）：

表 1—1 历届世界排球锦标赛比赛地点及前三名顺序表（男子）

届次	时间	地点	名 次 顺 序			备 注
			1	2	3	
1	1949	布拉格	前苏联	前捷克斯洛伐克	保加利亚	
2	1952	莫斯科	前苏联	前捷克斯洛伐克	保加利亚	
3	1956	巴黎	前捷克斯洛伐克	罗马尼亚	前苏联	中国第 9 名
4	1960	里约热内卢	前苏联	前捷克斯洛伐克	罗马尼亚	
5	1962	莫斯科	前苏联	前捷克斯洛伐克	罗马尼亚	中国第 9 名
6	1966	布拉格	前捷克斯洛伐克	罗马尼亚	前苏联	中国第 9 名



届次	时间	地点	名 次 顺 序			备 注
			1	2	3	
7	1970	索非亚	前民主德国	保加利亚	日 本	
8	1974	墨西哥城	前波兰	前苏联	日 本	中国第 15 名
9	1978	罗 马	前苏联	意大利	古 巴	中国第 7 名
10	1982	阿根廷	前苏联	巴西	阿根廷	中国第 7 名
11	1986	法 国	美 国	前苏联	保加利亚	中国第 12 名
12	1990	巴 西	意大利	古 巴	前苏联	
13	1994	希 腊	意大利	荷 兰	巴 西	中国第 13 名

表 1—2 历届世界排球锦标赛比赛地点及前三名顺序表 (女子)

届次	时间	地点	名 次 顺 序			备 注
			1	2	3	
1	1952	莫斯科	前苏联	波 兰	前捷克斯洛伐克	
2	1956	巴 黎	前苏联	罗马尼亚	波 兰	中国第 6 名
3	1960	里约热内卢	前苏联	日 本	前捷克斯洛伐克	
4	1962	莫斯科	日 本	前苏联	波 兰	中国第 9 名
5	1967	东 京	日 本	美 国	韩 国	
6	1970	索非亚	前苏联	日 本	朝 鲜	
7	1974	墨西哥城	日 本	前苏联	韩 国	中国第 14 名
8	1978	列宁格勒	古 巴	日 本	前苏联	中国第 6 名

届次	时间	地点	名 次 顺 序			备 注
			1	2	3	
9	1982	利 马	中 国	秘 鲁	美 国	
10	1986	前捷克斯洛伐克	中 国	古 巴	秘 鲁	
11	1990	北 京	前苏联	中 国	美 国	
12	1994	巴 西	古 巴	巴 西	俄罗斯	中国第8名

世界杯排球赛

世界杯排球赛的前身是“三大洲”排球赛。1964年东京奥运会期间，国际排联决定将“三大洲”排球赛改为“世界杯”排球赛。1965年9月在波兰举行了首届世界杯男子排球比赛，此后每隔四年举行一次。首届世界杯女子排球比赛是在1973年举行的。

世界杯赛的参赛队要经过严格的选拔，参加的队数规定不能超过12个队。历届世界杯赛举行的时间、地点及前三名名次顺序如下（表1—3、1—4）：

表 1—3 历届世界杯排球赛比赛地点及前三名顺序表（男子）

届次	时间	地点	名 次 顺 序			备 注
			1	2	3	
1	1965	华 沙	前苏联	波 兰	前捷克斯洛伐克	
2	1969	前东柏林	前民主德国	日 本	前苏联	
3	1977	东 京	前苏联	日 本	古 巴	中国第5名
4	1981	东 京	前苏联	古 巴	巴 西	中国第5名



届次	时间	地点	名 次 顺 序			备 注
			1	2	3	
5	1985	东 京	美 国	前苏联	前捷克 斯洛伐克	
6	1989	东 京	古 巴	意大利	前苏联	
7	1991	东 京	前苏联	古 巴	美 国	
8	1995	东 京	意大利	荷 兰	巴 西	中国第9名

表 1—4 历届世界杯排球赛比赛地点及前三名顺序表 (女子)

届次	时间	地点	名 次 顺 序			备 注
			1	2	3	
1	1973	蒙得维的亚	前苏联	日 本	韩 国	
2	1977	东 京	日 本	古 巴	韩 国	中国第4名
3	1981	东 京	中 国	日 本	前苏联	
4	1985	东 京	中 国	古 巴	前苏联	
5	1989	东 京	古 巴	前苏联	中 国	
6	1991	东 京	古 巴	中 国	前苏联	
7	1995	东 京	古 巴	巴 西	中 国	

奥运会排球赛

1964 年在日本东京举行的第 18 届奥运会上, 排球正式列为奥运会比赛项目。参加奥运会比赛要经过严格的选拔, 通常一个洲只允许一个队代表参加。历届奥运会排球赛举行时间、地点及前三名名次顺序如下 (表 1—5):

表 1—5 历届奥运会排球比赛地点及前三名顺序表

届次	时间	地点	组别	名 次 顺 序			备注
				1	2	3	
18	1964	东 京	男	前苏联	前捷克斯洛伐克	日 本	
			女	日 本	前苏联	波 兰	
19	1968	墨西哥城	男	前苏联	日 本	前捷克斯洛伐克	
			女	前苏联	日 本	波 兰	
20	1972	慕尼黑	男	日 本	前民主德国	前苏联	
			女	前苏联	日 本	朝 鲜	
21	1976	蒙特利尔	男	波 兰	前苏联	古 巴	
			女	日 本	前苏联	韩 国	
22	1980	莫斯科	男	前苏联	保加利亚	罗马尼亚	
			女	前苏联	前民主德国	保加利亚	
23	1984	洛杉矶	男	美 国	巴 西	意大利	中国男排 第8名
			女	中 国	美 国	日 本	
24	1988	汉城	男	美 国	前苏联	阿根廷	
			女	前苏联	秘 鲁	中 国	
25	1992	巴塞罗那	男	巴 西	荷 兰	美 国	中国女排 第7名
			女	古 巴	独联体	美 国	
26	1996	亚特兰大	男	荷 兰	意大利	南斯拉夫	
			女	古 巴	中 国	巴 西	

世界青年排球锦标赛

随着世界排球运动的普及开展, 排球比赛水平越来越高, 各排球强国都十分重视培养后备力量。因此, 国际排联创办了世界青年排球锦标赛。



首届世界青年锦标赛于 1977 年在巴西里约热内卢举行。此后，每四年举行一次。参赛队必须是各大洲青年锦标赛选拔出来的队以及东道主队和上届冠军队。运动员的年龄必须在 20 岁以下。

以上是四种世界性比赛，除此以外，还有世界男排联赛、世界女排大奖赛、冠军杯赛等国际性比赛。

第三节 中国排球运动概况

排球传入中国

19 世纪末，西方不少的竞技运动项目逐步在中国开展起来，排球运动就是这些竞技运动项目中的一项。排球运动刚传入我国时，它的最初名字叫“队球”。后来以其队员分排站立打球的特点而命名为“排球”，逐渐得到了人们的普遍承认，并流传至今。我国首先开展这项活动是在华南、华东和华北地区。

华南地区：1905 年，排球运动首先在广州南武中学和香港皇仁书院开展。1913 年远东运动会参赛选手许民辉（广东籍）积极推广排球，将这项活动向郊县城乡推广。一年后，该省几十个县广泛开展、组织竞赛，在这个基础上涌现出了许多著名的排球运动员和排球队，并组织了排球协会——广东排球联合会。

华东地区：1908 年，北美基督教青年会派遣爱克斯纳（M·J·Exner）医生来华担任上海基督教青年会体育部主任，他在青年会体育训练班上讲授和介绍了包括排球在

内的多种体育运动项目。从1912年至1924年，基督教青年会通过举办体育干事训练班来推广排球运动，12年间，先后培养了9批体育教师和干部，其中一部分人后来成了各地推广排球运动的骨干。

华北地区：早在1910年前就有少数教会学校开展排球活动。1914年第二届华北运动会正式设立了排球的竞赛项目。

六人制排球的实行与推广

1900年~1910年，排球运动先后传入亚洲的印度、中国、日本、菲律宾等国。由于当时亚洲各国室内运动场馆远不如美国，来亚洲的基督教青年会的体育干事们根据亚洲的具体情况，介绍、传授了在室内开展的十六人制排球。亚洲前三届远东运动会排球比赛都是采用十六人制比赛。1919年第三届远东运动会后，比赛规则有了较大的修改，将十六人制改为十二人制，场地由90×45英尺缩小为80×40英尺。1927年又将十二人制改为九人制。九人制排球一直延续到1949年。在相当长的时间里，九人制排球一直流行于包括中国在内的亚洲各国。

在50年代，世界最高水平的排球赛开始采用六人制比赛。为了适应国际比赛的需要，中国开始学六人制排球技术和比赛规则。1950年7月，中华全国体育总会在北京清华大学举办了全国体育工作者暑假学习会。在学习会上，北京大学林启武教授向全国体育工作者介绍了六人制排球比赛的规则与办法。同年8月，虞积刚、阎维仁在《新体育》杂志上撰文，详细介绍了六人制排球的比赛规



则及简单的攻、防战术。1951年5月，林启武教授又撰文叙述了六人制排球的特点及打法。中国排球界在初步了解六人制排球的基础上，立即把注意力集中在六人制排球与九人制排球的不同点上。这对中国当时学习六人制排球以及从九人制排球过渡到六人制排球是不无作用的。排球界很快进入了边学习、边实践的阶段。

为了提高中国的排球运动水平，在50年代初，中国提出了全面向苏联学习的口号。苏联推行的体育制度是当时中国学习与借鉴的重要方面之一。具体地说，就是学习与借鉴苏联运动竞赛的等级制度以及运动员、教练员和裁判员的等级制度，并根据中国的实际情况不断加以修改和完善。

1956年4月，国家体委公布了《中华人民共和国运动员、裁判员等级制度条例》（草案）。条例规定运动员等级分为运动健将、一级运动员、二级运动员和三级运动员；裁判员等级分为国家级裁判员、一级裁判员、二级裁判员和三级裁判员，并规定了达到各种等级的具体条件、证章和证书。

1958年6月21日和1958年7月11日国家体委两次修订了等级制度，并制定了《排球运动员技术等级标准》，具体地规定了各级运动员取得称号的标准。

1958年6月21日，国家体委首次公布了《中华人民共和国教练员等级制度》（草案）（注：这个草案未能施行；1963年5月10日国家体委公布修改的《中华人民共和国教练员等级制度》也未能在实践中贯彻落实）。