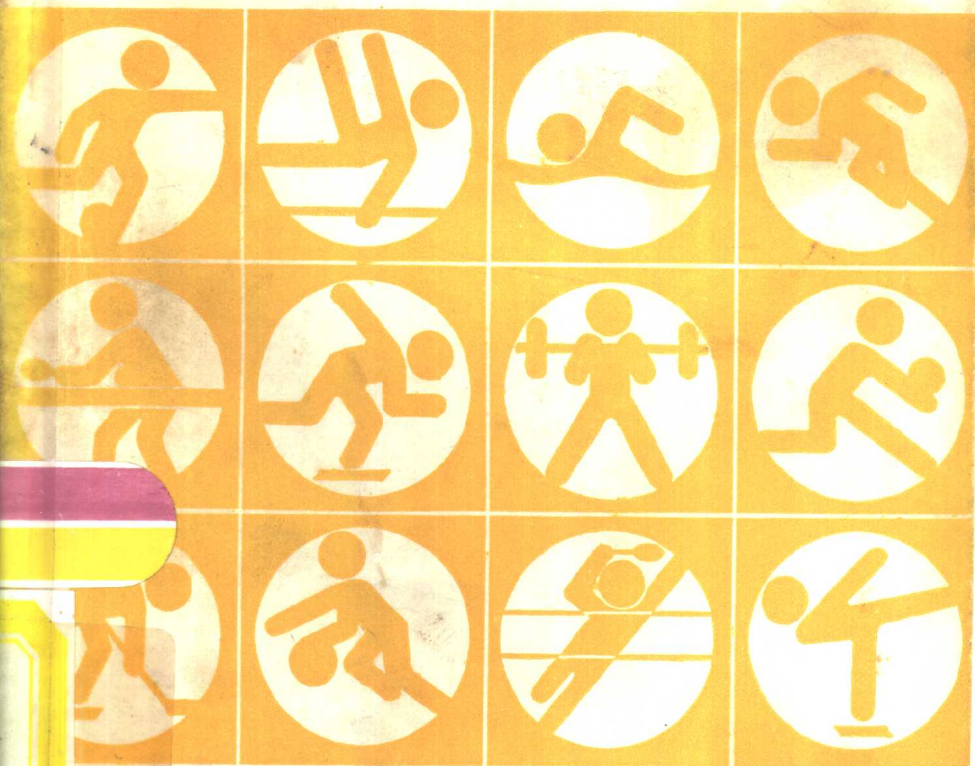


少年儿童业余训练教材

排球



人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

排 球

少年儿童业余训练《排球》教材编写组编

人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

排 球

少年儿童业余训练

《排球》教材编写组编

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 150千字 印张 7 8/32

1980年6月第1版 1980年6月第1次印刷

印数：1—37,000册

统一书号：7015·1833 定价：0.59元

责任编辑：赵振平

编写说明

本教材是由国家体委群众体育司组织编写的。编写时，参考了北京市体育运动委员会少年儿童业余训练《排球》参考书编写小组编写的《少年儿童业余训练排球参考书》，及其它有关排球运动训练的材料，并在一九七八年的全国少年儿童业余体育学校排球教练员训练班上征求了意见。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供各地少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余排球运动训练时参考。由于各地少年儿童业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适用于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整和补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：刘宗耀、张贺明、林鹤亭、姚润章、黄辅周、龚雅丽等同志。初稿写成后，又经饶余榕、李安格同志以及（以下以姓氏笔划为序）王安禄、祁宝生、吕国信、刘凤劼、李忠香、陈新雷、徐秉民、黄济涛和过家兴、王则珊等同志审查修改。书中的动作插图，是王金泰同志绘制的。

编写工作还得到有关单位的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

少年儿童业余训练排球教材编写组


一九七九年八月

110/17

目 录

教学训练大纲	1
教学训练大纲说明.....	2
教学训练大纲.....	3
身体素质考核内容和标准.....	8
教 材	
第一章 教学训练的任务、原则的运用和应注意的问题	10
第一节 教学训练的任务.....	12
第二节 教学训练原则的运用.....	13
第三节 教学训练中应注意的问题.....	23
第二章 教学训练计划	36
第一节 教学训练计划的制订.....	36
第二节 怎样上好一堂课.....	45
第三章 身体素质训练	48
第四章 技术	58
第一节 准备姿势和移动.....	58
第二节 传球.....	63
第三节 垫球.....	75
第四节 发球.....	98
第五节 扣球.....	110
第六节 拦网.....	125

第七节	几项技术的结合训练	136
第五章	集体战术	159
第一节	阵容配备、换位及二传队员的选择和培养	160
第二节	接发球进攻战术	164
第三节	防守与反攻战术	183
第四节	保护战术	190
第六章	比赛期间教练员的工作	193
第一节	赛前准备工作	193
第二节	临场指导工作	194
第三节	赛后总结工作	196
第四节	比赛的统计工作	197
第七章	运动保健基本知识	205
第一节	医务监督	205
第二节	保健常识	210
第八章	科研工作	214
第一节	科研工作的重要意义	214
第二节	科研的内容	215
第三节	科研的步骤和方法	216
附:	关于建立运动员训练档案的意见	220

A decorative border with a repeating floral pattern surrounds the central text. The pattern consists of small, stylized flowers with multiple petals, arranged in a continuous line.

教
学
训
练
大
纲

教学训练大纲说明

一、本大纲根据“从小培养，多年训练，打好基础，积极提高”的原则，按照学制、竞赛制度以及训练内容相互衔接等要求，把少年儿童排球业余训练分为三个组，并规定了课次和课时。

二、大纲所规定的身体训练、技术训练、战术训练和理论教学部分的比例安排，是总结了我国部分先进省、市多年来少年儿童业余排球教学训练的经验，参照优秀运动员的训练要求而制定的。供少年儿童业余体育学校（以下简称业余体校）教练员和中、小学体育教师组织安排少年儿童排球业余训练参考。

三、应首先学好大纲所定的训练内容的基础训练部分，在打好基本功的前提下，可适当地使用选学部分。

四、本大纲供业余体校使用，中、小学排球代表队教学训练也可参考。在试行过程中，希望不断总结经验，提出修改补充意见。

五、考虑到思想教育，应自始至终地贯彻在工作中，所以有关思想作风方面的任务和要求，在教材部分里进行阐述，大纲中不再重复。

教 学 训 练 大 纲

组 别	年 龄	课时、技术、战术、身体、理论比重		任 务	身 体 训 练	基 本 技 术					战 术				
		每周 课时数	每课 时数			身体训练	技术训练	战术训练	理论教学	传球	垫球	发球	扣球	拦网	进攻战术
儿 童 组	十二岁以下	三—四次	一左 时三十分 右 钟	40% 其中全 面：左右 70%左右 专项： 30%左右	45% 其中进 攻：30% 防守： 70%	10% 5%									
少 年 乙 组	十三—十五岁	四—五次	二小时左右	35% 其中全 面：左右 60%左右 专项： 40%左右	45% 其中进 攻：50% 防守： 50%	15% 5%									
少 年 甲 组	十六—十七岁	五—六次	一左 时三十分 右 钟	30% 其中全 面：左右 40%左右 专项： 60%左右	45% 其中进 攻：50% 防守： 50%	20% 5%									

注：任务、身体训练、基本技术、战术请参看文字部分

一、儿童组

(一) 任务：进行思想教育，培养儿童对排球运动的兴趣。以发展全面身体素质为主，初步掌握各项基本技术，学习简单的战术，并在比赛中运用。

(二) 身体训练：进行全面身体训练，重点发展灵敏、协调、柔韧、速度素质。在专项素质方面，着重发展起动、移动速度和制动能力。达到相应级别的《国家体育锻炼标准》。

(三) 基本技术

传球：学会传球的准备姿势和移动（一步、两步、交叉步、跑步等），掌握正确的传球动作，提高移动传球的能力，普遍学习二传技术。

垫球：学会垫球的准备姿势和移动，在掌握正确的双手垫球技术动作的基础上，提高垫球的判断、移动和控制球的能力，加强接发球的垫球技术的训练。

发球：学会下手发球技术。学习正面上手或勾手飘球技术中的一种发球技术。

扣球：学会正面扣球的完整技术动作。掌握正确的助跑起跳、鞭打挥臂动作和落地技术。注意培养判断能力和掌握正确击球点的能力。

拦网：学会单人拦网的正确起跳、手型和落地动作。

(四) 战术

进攻战术：结合学习规则、阵容配备，学会“中一二”、

“边一二”的进攻战术。

防守战术：学会无人或单人拦网情况下的防守阵式。

二、少年乙组

(一) 任务：在全面身体训练基础上发展专项身体素质，为攀登技术高峰锤炼扎实的基本功，进一步掌握各项基本技术，通过战术训练和实战来检验与提高基本技术的掌握和运用能力。

(二) 身体训练：在进行全面身体训练的基础上，着重发展速度和小肌肉群力量。专项素质应着重发展弹跳力和移动速度。

(三) 基本技术

传球：在普遍提高移动调整传球能力的基础上，学会背传、跳传技术。二传队员逐步学会低姿势传球、传快球、传短平快球和传平拉开球技术，要特别注意二传队员扩大视野的训练，培养观察分析能力，提高他们的战术意识。

垫球：提高接发球的判断、移动能力和控制球的能力。选学单手垫球、倒地垫球、滚动、前扑、鱼跃、铲球和单双手挡球技术中的二、三项。提高接扣球的判断、移动和控制球能力。

发球：学会上手发球和勾手发球技术，并能熟练掌握和较好地运用一种发球技术。

扣球：在强化正面扣球技术的前提下，反复锤炼扣一般高球的基本功，并选学快球、短平快球、平拉开球等扣球技

术。

拦网：在巩固和提高单人拦网技术的基础上，注意培养判断和移动取位能力。学会集体拦网配合。

（四）战术

进攻战术：在巩固和提高“中一二”、“边一二”进攻的基础上，学会插上进攻战术和快球、短平快球战术配合。

防守战术：学会和选用“边跟进”或“心跟进”防守战术。

三、少年甲组

（一）任务：在全面身体训练的基础上，突出专项素质训练，反复锤炼各项基本技术，提高在实战中的运用能力。掌握主要的平快进攻战术配合，为给省市、国家代表队输送优秀运动员积极创造条件。

（二）身体训练：在以发展力量、速度为主的全面身体训练的基础上，突出爆发力、弹跳力和专项耐力等专项素质训练。

（三）基本技术

传球：改进和提高已学过的各种传球技术，使之更加合理和准确。反复加强全队调整二传的培训和意识的培养。二传队员学会运用背短平快和远网快球等二传技术，提高二传队员组织快速多变战术的能力。

垫球：不断提高接发球垫球的判断、移动能力及对各种不同性能发球的控制能力，提高一传到位率。提高各种防守

技术的运用和后排防守的起球率。

发球：熟练地掌握一种发球技术，并能在实战中合理地运用。

扣球：着重提高调整强攻能力，掌握并能运用快球、短平快球、平拉开球和两次球技术，提高腾空时的判断、观察环视能力和各种起跳能力，在条件成熟情况下，可以选学远网快球、背后短平快、时差、位差、活点及打手出界、避手变线等个人扣球战术。

拦网：进一步加强拦网的判断和配合，提高拦网成功率，并注意发展个人独立拦网能力。

（四）战术

进攻战术：学会并能运用以快球为中心的战术变化（如交叉、梯次等）和以短平快为中心的战术变化（如夹塞等）。

防守战术：巩固和提高防守战术，并在实战中特别注意提高集体拦网的配合意识。掌握“心跟进”和“边跟进”防守战术。有条件的队可以突破单一的防守阵式，培养灵活运用“心跟进”、“边跟进”防守战术的能力。

注：为了参看方便，可将以上内容填写在“大纲表”中。

身体素质考核内容和标准

男子少年组

项目	标准		说明及要求
	及格	良好	
助跑摸高	少甲	3.08	限双脚起跳
	少乙	2.95	
原地摸高	少甲	2.98	
	少乙	2.88	
引体向上	少甲	10	下颏过杠为准
	少乙	7	
百公尺跑	少甲	14"2	不穿钉鞋
	少乙	14"8	
三级蛙跳	少甲	7.50	
	少乙	7.00	
网下移动	少甲	7"1	
	少乙	7"4	

女子少年组

项目	标准		说明及要求
	及格	良好	
助跑摸高	少甲	2.75	限双脚起跳
	少乙	2.65	
原地摸高	少甲	2.68	
	少乙	2.62	
引体向上	少甲	3	下颏过杠为准
	少乙	1	
六公尺十跑	少甲	9"6	不穿钉鞋
	少乙	10"	
三级蛙跳	少甲	5.50	
	少乙	5.00	
网下移动	少甲	7"5	
	少乙	7"7	

A decorative rectangular border with a repeating floral pattern of small flowers and leaves, framing the central text.

教

材

第一章 教学训练的任务、 原则的运用和应 注意的问题

排球运动是增强体质的一项很好的运动，尤其是少年儿童正在长身体时期，经常参加排球活动和比赛，能够促进神经系统、运动系统、呼吸系统、血液循环系统等身体机能全面的发育。由于排球运动是集体对抗性的运动，可以培养少年儿童机智灵敏、勇敢顽强、坚毅果断等优良品质，及团结合作的集体主义精神。

排球比赛是在快速的对抗中，进行技能、体能、智能的竞争，比赛时要求每个队员必须具备随时能迅速完成复杂动作的能力。因此，经常参加排球运动，不仅使身体得到全面锻炼，行动敏捷、反映迅速，而且能使人体形态得到改善。

排球运动在我国已有七十多年的历史，过去我国一直流行着九人制排球。解放后，为了适应国际体育交往的需要，于一九五〇年第一次介绍了六人制排球。党和人民政府十分重视发展体育运动，非常关怀少年儿童的身体健康和我国少年儿童排球运动的发展。从一九五五年开始，我国创办了业余体育学校，大多数业余体校设有排球班，并在一九五六年举行了全国大、中城市少年排球锦标赛，推动了少年儿童排球运动的发展。以后全国各地陆续建立起业余体校，并在中、

小学建立起训练点，使得我国少年儿童排球运动蓬勃发展起来。一九五八年八月举行了十六单位青年和二十单位少年排球比赛，一九六〇年八月又分两个赛区举行了全国少年分区赛，进一步推动了青少年排球运动的开展，使得排球队伍后备力量日益雄厚。

全国体育工作会议曾多次强调抓好学校体育活动，大力加强少年儿童业余训练工作。为了更好地在中、小学开展体育活动，一九七二年国家体委转发了群众体育月“关于小足、篮、排球活动的开展情况和统一小足、篮、排球规则的报告”，于是小排球活动在全国各地逐渐开展起来。一九七三年八月在全国中学生运动会上进行了排球比赛。一九七五年全国各省、市、自治区少年代表队分别在各赛区参加了第三届全运会的预赛，各赛区的第一名到北京参加了第三届全国运动会少年组的决赛，此后，我国年年都举办各种形式的全国少年排球比赛。

根据一九七七年的统计，在各级业余体校进行排球系统训练的少年儿童约为三万三千多人，专职教练员一千多人。由于少年儿童业余训练有了较大发展，少年儿童排球运动技术水平有了迅速的提高，不断地向省、市、自治区以及国家代表队输送人材，使我国排球运动在攀登世界先进水平的进程中取得了可喜的成绩。

一九七七年九月，我国男女青年排球队参加了在巴西举行的第一届世界青年排球锦标赛，男女队均取得了第二名的良好成绩。