



排球

弗·戈洛瑪佐夫著

人民体育出版社

目 錄

比賽的基本技術.....	1
准备姿勢和移动.....	1
移 步.....	4
跑.....	5
跳.....	5
倒地傳球.....	12
傳 球.....	17
發 球.....	25
扣 球.....	32
攔 網.....	40
保 护.....	43
比賽戰術.....	45
进攻戰術.....	45
假 动 作.....	60
防守戰術.....	63
教學訓練工作.....	77
教 学.....	78
技術戰術的教學和改進.....	93
訓 練.....	121
排球運動員的輔助練習.....	153
檢查用的練習.....	169

比賽的基本技術

現代的排球對運動員的要求很高。為達到高度的運動技巧，就必須經常而緊張地進行練習，力求掌握運動技術，並善於在完成戰術任務時加以靈活運用。一個運動員的運動經驗越豐富，技術越全面，道德意志品質越高尚，那他就能順利地完成複雜的戰術任務。必須牢記：一個球隊的戰術與各隊員的技術訓練程度有直接關係，因此一個球隊的戰術應根據本隊的技術訓練程度來選擇。

在比賽過程中所有各種動作，均按其在比賽中所起的主要作用來分類，並把它叫做基本技術。

排球的基本技術主要有下列幾個：

1. 準備姿勢和移動；
2. 傳球；
3. 發球；
4. 扣球；
5. 攔網。

每一種動作都包括幾種不同的方法。

準備姿勢和移動

在比賽過程中隊員大部是進行短時間的移動，有時是緊

張的等待來球。因此必須由一種姿勢很快地轉成另一種姿勢。而使其能夠從等待來球姿勢自由地向任何方向移動，或是在移動後，再採取傳球的準備姿勢。

為了及時地根據比賽的具體情況做出一種必要的動作，就需要先做出該動作的準備姿勢，因為準備姿勢對該動作起着決定性的作用。由於比賽時情況變化很大，所以就決定了隊員在場上要採用幾種不同的準備姿勢。

準備姿勢的區別，在於腿的彎屈程度。根據身體重心位置的高度，準備姿勢可分下述三種：1.半蹲姿勢（基本姿勢），2.稍蹲姿勢，3.全蹲姿勢。

在比賽過程中，隊員幾乎全部時間都保持半蹲姿勢（基本姿勢），因半蹲姿勢向任何方向快速移動都很方便。圖1為半蹲姿勢。



圖 1

兩腳開立，距離與肩同寬，兩膝微屈，左腳稍前出（左手有力的隊員右腳前出），上體稍前傾，身體重心分落在兩腳上，同時重心稍稍移于前腳上，這樣就容易隨時向前移動。隊員要面向對方的場地，

兩手置于胸前，肘部自然下垂，手指向上，虎口相對。手不准下垂。

圖3和圖4所示為初學者基本準備姿勢中最常犯的毛病：沒有動作的準備（圖2），手的姿勢不對（圖3），在這種情況下突然接急球時容易挫手。

如果在比賽過程中，不要求急速活動（例如本隊發球時），則可採取稍蹲姿勢。採取稍蹲姿勢時，腿也應當彎屈一點。因為球可能突然落在隊員的活動區內，為了將球接起，需要及時做出必要的動作。圖4為稍蹲姿勢。



圖 2



圖 3



圖 4

為將低球傳至上方或前上方，要採取全蹲姿勢。這種姿勢是使髖關節低於膝關節，身體重心移於後腳上。全蹲時，後腳腳尖或腳掌的內側著地（腳尖轉向外）。應當記住：兩腿過於彎屈時，要想很快地伸開，按解剖學上的可能性來講是很困難的。所以兩腿過於彎屈的全蹲姿勢，只有在自己所選擇的迎球（插入球下）位置十分正確時才能採用。在其他情況下，不應當用全蹲姿勢，否則連距自己不太遠的球都不能移去將其傳起。

在傳起對方的扣球或發來的硬球時，最常採用全蹲姿勢。有時，在做全蹲姿勢之前需要先移動，傳球後採取後倒或側倒。圖5所示為傳球的兩種全蹲姿勢。

為了應付比賽中極複雜的情況，要求隊員在場上須作適當的移動。因此移動就必須要及時，但應避免無謂的消耗體

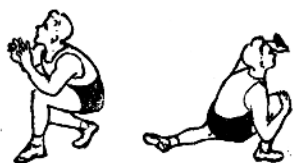


圖 5

力。移动的最終階段就是下一步动作的准备姿势。

在發球前，隊員可便步移动；如需很快移动时則輕跑。在比賽过程中，移动可用移步、跑和跳。

移 步

并步法 是短距离移动。在必須很快接近球，并保持穩定的准备姿势时使用。不論向前后左右移动，均由在前面的脚开始移动，后脚随着并上去，站成普通的准备姿势。

兩步法 在隊員距球較远，用并步法达不到时，則採用兩步法。先由后面的脚开始移动，而另一脚随着并上前去，站成普通的准备姿势。兩步法只限于向前或向后移动时採用，不適于向兩側移动，因为兩腿交叉，身体难以保持穩定，因而动作也就不能很快、很准确。

跨跳 如果隊員和球之間的距离过远，用并步法或兩步法都不能接近球时，則使用跨跳。跨跳就是做并步或兩步法向前跳的动作。跳起时兩腿向前擺出，着地后，就採取全蹲或几乎是全蹲姿势。当用后脚蹬地时，为并步跨跳；用前脚蹬地，后脚向前擺出时，則为兩步跨跳。在跨跳之前往往是耍有一段助跑。在所有情況下蹬地时，身体重心不要太高。跨跳时，要使身体向前下方跳出。圖 6 所示为跨跳动作。

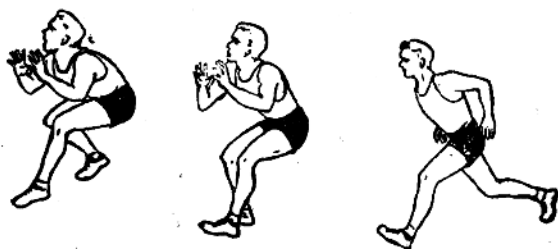


圖 6

跑

若必須將距離很遠的球（例如球出界）傳出，而用上述各種方法均不能接近球時，則採用跑步移動。利用這種移動方法時，隊員應在短時間內加足速度，為此應當借助於手臂的擺動。

跳

扣球、攔網、跳起發球和傳球都需要做起跳動作。但不能把跳起看成是一種單獨的基本技術，因為跳起動作的基本要領，無論在扣球、攔網或傳球等動作中，都應當是一樣的。

如果起跳動作做得正確，那麼在跳起的時間內，就不僅能做一種想要做的動作，還能根據比賽具體情況做出任何一種臨時需要的動作。例如：隊員跳起是要扣球，但在扣球前比賽情況變了，必須採取傳球動作，那麼他就能將球傳出。

做起跳動作時，上體和手臂的動作必須協調一致，因此

要進行專門訓練。

起跳分为原地双脚起跳、助跑双脚起跳和助跑单脚起跳。

原地双脚起跳 原地起跳有二种：一种是由半蹲姿势直接起跳（当没有时间做准备时），另一种是由有准备的姿势起跳。在第二种情况下，应把兩脚放在最便于起跳的位置上，不要使兩脚一前一后。一般來說，由半蹲姿势直接起跳时，若有时间，兩脚也須放在便于起跳的位置上。

起跳时不單是靠兩脚蹬地，而上体和兩臂也应帮助动作。手臂从原来姿势（兩腿适当弯曲）擺向后下方，但不得过于朝后。上体稍傾，头向上仰起看球。起跳时，兩脚用力蹬地（兩腿伸直），上体伸直，手臂向前上方擺动。这些动作必須要同时來做而且要相互協調。

跳起的方向（前上方，側上方，后上方）系根据重心向所需方向的移动而定。

手臂擺动的最初方向对于跳起的方向同样有很大的影响。

跳起时手臂擺动到能做某种动作的准备姿势为止。

助跑起跳 在排球运动中，很多基本技術均在助跑跳起后來做。助跑不僅能增加跳起的高度，同时也是隊員接近球的一种方法。助跑距离就是跑到跳起后能击着球的这段距离。助跑距离不一，最常用的为2——3步。

为使助跑的距离不影响起跳，也就是說無論助跑長短，起跳时动作都能協調一致，在助跑的最后一步兩脚就要尽可能的採取起跳的普通准备姿势。

助跑双脚起跳 助跑的最后一步，要將与扣球手同側的脚置于前方。与此同时，手臂擺向后方，而上体向扣球手一側轉动和傾斜，这样可使扣球手臂的振幅增大，从而保證扣球前使扣球手臂达到最高点。

在手臂向后擺动时，后脚馬上跟上前脚或超前20——30公分。与手臂向前上方擺动和上体伸直的同时，兩脚用力踏跳，使身体向上跳起，在跳在空中的瞬間，上体和手臂要採取便于做下一种动作的姿势。

如果急跑后需要垂直向上跳起，那么最后一步应做跨跳，以使兩脚同时踏地起跳。用这种动作能使跳的方向向上，而不是向前。这在球網近处跳起时特別重要。圖7示有

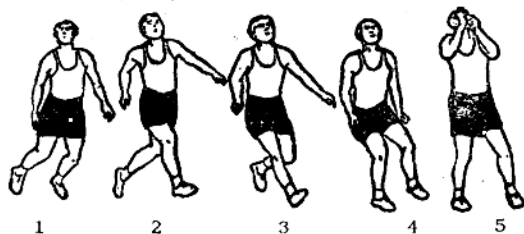


圖 7

移步后蹬地前兩脚的位置，圖8为跨跳后的位置。随着經驗的積累，当隊員能十分正確地选定扣球时跳起的时间 and 地点时，最好是利用跨跳后起跳，而不用移步后起跳。跨跳能为踏跳造成最好的条件，因为它能增加身体在跨步屈腿时的下降速度。肌肉的緊張用力对这个动作会起阻止作用。尽管收縮的肌肉抗力極大，可是并不能在很短時間內使这种向下的动作停止，因此，会使身体向下的动作減慢，而收縮的肌肉繼續在伸展。据断定，肌肉伸展到一定程度以后，就急剧收

縮，由此就增加了踏跳力量。

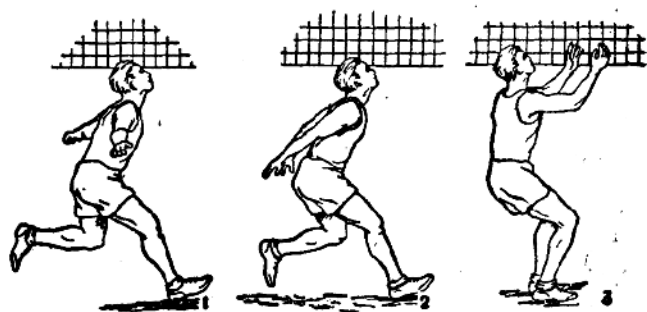


圖 8

跨跳前最后一步脚的位置，决定着跨跳方向和力量，所以要把脚放在符合这个要求的地方。圖 9 所示的是根据不同的击球动作，在做各种跨跳时跨跳前最后一步脚的位置：向左移步，直上移步，向右移步以及起跳前脚的位置。



圖 9

起跳的准备姿势系全脚掌着地，这就保证在地上站得很稳，不至于滑倒，并且还能保护脚踵免受硬地和地板的损伤。

某些隊員是以與扣球手臂異側的腳做助跑的最后一步。在這種情況下，一定要做跨跳，以便在很短的時間內，使後腳也踏于起跳點上（甚至于一步助跑時也是如此）。

跨跳時，後腳要及時跟上前腳，并使兩腳在起跳前幾乎是同時落地。扣球手臂在由下向上擺動時要有向下支撐的力量，這樣便有利于做下一個動作，同時也會加強踏跳的力量。如果手臂擺動時沒有支撐力，就不能跳到所需的高度，或者後腳跟上之前手臂的擺動不能及時，就只能原地起跳。

技術熟練的隊員，在助跑的最后一步，無論是由右腳（在3號區和4號區用右手扣球）或左腳起跳（在2號區和3號區用左手扣球），都必須能很好地做雙腳起跳的動作。

據觀察證明，雙腳起跳蹬地後兩腳往往不是同時離地。根據隊員擊球手臂的不同以及攔網等動作的起跳方向，兩腳蹬地的順序也隨之改變。如果隊員是用右手扣球，那末他的右腳就要先于左腳離地。因此，擊球手臂在擺動後即可達到更高的位置。

助跑單腳起跳 單腳起跳必須做一段助跑。這種方法是當隊員距球較遠，來不及做助跑雙腳起跳時採用。

單腳起跳的前幾個步驟與雙腳起跳的動作相類似，即助跑和最后一步相同。然後，左腳（左腳踏跳時）向前邁一大步，并踏于起跳點上，而右腿在身體重心移至左腳上時稍屈膝。接着，左腿伸直，并用力蹬地使身體躍于空中。而右腿抬起和兩臂同時擺動的動作更可幫助起跳（圖10）。

起跳方向對完成基本技術有很大影響。正確地選定起跳方向，就能使隊員採取便于做出基本技術的準備姿勢；選

擇得不正確，就得出相反的效果，并即刻会造成犯规（触網，路过中綫，和同伴相撞等）。

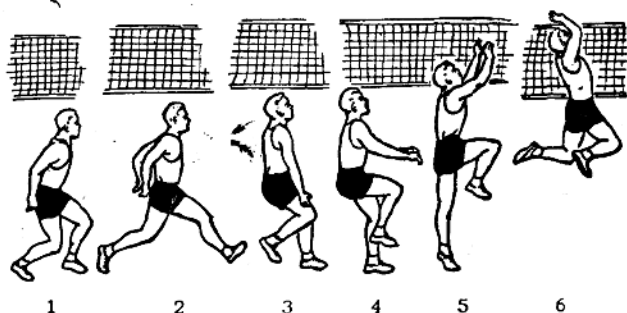


圖 10

大多数跳起做的基本技術都是距球網和中綫很近，所以起跳的方向就应接近于垂直（向上）。有时，在起跳之前要和球網成垂直地助跑。在此种情况下，不会向上直跳，不可避免地就会犯规。为使起跳方向能够向上，則必須將兩脚迈于前方成制动姿勢，并在身体重心落在支撑点之前蹬地。在



圖 11



圖 12

圖11和12中示有蹬地的時間和向空中躍出的適當方向。甲为助跑时身体重心移动的方向；乙为蹬地的方向；丙为向空中躍出的方向（合力）●。

从圖中可以看出：助跑的速度越快（由于身体的慣性），則为了使起跳方向垂直

- 因为兩腿在成制动姿勢时不是直的，而是很弯屈，所以方向的改变就很小。因此，蹬地的方向对起跳的方向起主要影响。

向上，蹬地時間就應越早。僅在原地起跳，或在身體向前的慣性由於兩腳的制動動作使之完全轉為向上的情況下，方可在重心落於支撐點上時蹬地。

各種起跳動作的前幾個步驟均應相同。這樣就可以根據比賽情況隨便選擇起跳方法。

在現代的排球運動中，大多數運動員所採取的基本起跳法乃是助跑雙腳起跳，而單腳起跳則為輔助方法。女子排球運動員採用單腳起跳比男運動員要多一些。這是由於扣球手臂和起跳腳不是同側，能使扣球手臂容易達到最高點并使動作協調。所以起跳腳（不管哪只腳起跳）總是與扣球手臂不在同側。

扣球時把手臂舉得高些，對女子說來要比男子意義大些，因為在確定男子用和女子用的球網高度差時，只考慮了身高的平均差，沒考慮彈跳力的好壞。據觀察和考查證明：男子和女子的彈跳力的平均差約為 25——30 公分；也就是說，女排球運動員跳 40——45 公分，而一些男排球運動員則能跳 65——70 公分。

助跑起跳的全部動作均應與逐漸增大的速度相配合，而在雙腳或單腳踏跳時，這點特別重要，因為這時前進運動轉為向上運動，不應有任何障礙和間歇，否則助跑的慣性就會消失，勢必造成原地起跳。

跳起之後，應輕輕落地（兩膝彎屈），以便根據跳的高度不同，而及時做好下一動作的準備姿勢。這樣就能及時地根據比賽情況，順利做任何動作。如果距（網下）中綫很近，那麼落地時，腳掌應與中綫平行，因為踏綫就算犯規。

在排球运动中，很多动作都須跳起來做，因此必須付出很大力量來研究和改進起跳動作（這要考慮到隊內每個隊員的特点）。

如前所述，在基本起跳方法（雙腳起跳）中，助跑一般是採用2——3步。這是在現代的排球比賽中，隊員很少有可能作長時間的準備，往往都是被迫隨時很機動地向各方向移動。因此適應這種要求的2——3步助跑法也就應運而生。這種助跑法應當成為每個隊員的基本助跑方法。這種助跑的头一兩步要保證後一步——跨跳方向的正確。

倒地傳球

在比賽過程中，運動員必須很快地移動，因此，身體有時失去平衡，並引起倒地。在倒地過程中，最主要的因素乃是著地。著地時要保證運動員安全，不使身體受傷。這就要求身體各部分依次同地面接觸——滾動。

倒地傳球分為滾動傳球和魚躍傳球。

滾動傳球 滾動傳球又分為後滾，側滾和前滾。

每次做完一個動作之後，身體重心落於支撐點後面時，就要採取後滾動作。

使重心盡量下降並使身體插入球的下方，成全蹲姿勢傳球時，身體重心往往落於支撐點後面。運動員兩腿全蹲，上體坐於後腳踵上。由於後腳的支撐點是由腳尖轉到全部腳掌，這樣臀部就幾乎貼地。隨後應坐於地上，後背彎屈，平穩滾動。腹肌收縮，下顎收回靠近胸部。倒地時，身體的支

撑点必須是連續地由一部分轉到另一部分，这样才能保証隊員免受損傷。在滾動中當支撐點落于背部的中間時，兩腿伸開，身體開始向相反的方向滾回來。隨之兩腿重新彎屈，腳掌全部着地，腳踵與臀部相觸。如果回滾的慣性很大，則不用手扶地即可起立，或者用一只手扶地而起。後滾傳球的動作見圖13。



圖 13

側滾和前滾之前先向左、向右、向右前方作箭步。在箭步迈出之腳不能保持重心穩定，並因慣性作用而離支撐點時，則隨即側滾。開始倒地時，隊員以邁出腳的腳尖作軸很快地轉動，同時使腳踵轉向身體移動的方向，並坐于腳跟上。然後，再做與後滾類似的滾動動作。側滾、後滾傳球的主要條件就是必須坐于腳跟上。

側滾傳球的動作見圖14。

隨着技巧的提高，隊員為了擴大自己防守的範圍，可以不考慮“坐于腳跟上”這一條件。但是，為了免受損傷，不可由半蹲姿勢和稍蹲姿勢直接就坐于地上，而要降為下蹲姿勢後，把重心移向所需方向，然後，為了接近球，急劇蹬直



圖 14

兩腿使身体移动。由于这样，坐在地上时便已滑出一小段距离（这段距离等于几乎伸直的腿長），而不是由半蹲姿势直接以臀部着地倒地（圖15）。这种倒地的后滚动作与前述相同，其区别只是在往回滚时（为了站起）兩腿伸直得早些；否則，在从兩脚支撑轉到臀部支撑时產生的慣性很大，会使身体滚翻过去的。

魚躍傳球 这个方法只能向前躍出，魚躍不能向兩側躍去，因为在蹬地时，隊員只能面向躍出的方向。

魚躍一般都是先做移步或助跑，而后用一只脚向前蹬起[●]。由于脚的蹬力而躍起于空中成魚躍姿势，这样就能在很短時間內躍出較远的距离去傳几乎落地的球。

魚躍的动作是手先着地，以手臂慢慢弯屈減緩落地的力量。着地时，胸部先着地，然后腹部与大腿依次着地。兩手触地时身体挺直，并在身体全部着地之前（即大腿落地之前）不得松懈，以免触伤膝

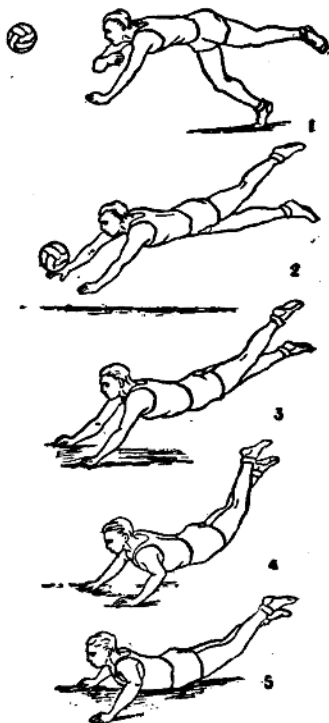


圖 15

- 魚躍一般不用双脚蹬起，因为与其把另一脚并上去，双脚蹬起，不如成前箭步和前滚。这样不但达到同样效果，而且比較簡單，安全。

17918 15 17920