

PAI QIU
JI SHU
ZHAN SHU
JIAO XUE FA

编 著

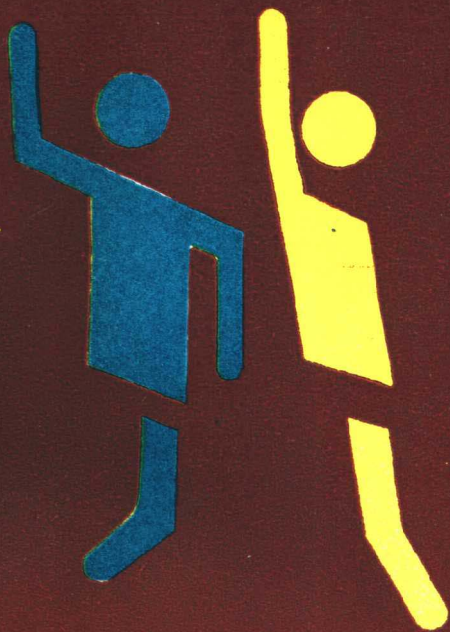
林逸琦

杨昭平

杨阿元

林中南

广西师范大学出版社



排球

技术战术教学法

排球技术战术教学法

林逸琦 杨昭平 编写
杨阿元 林中南

广西师范大学出版社

1988·桂林

排球技术战术教学法

林逸琦 杨昭平 编写
杨阿元 林中南

☆

广西师范大学出版社出版
(广西桂林市育才路3号)
广西新华书店发行
广西师范大学印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.375 字数95千字
1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷
印数: 0,001—5500

ISBN7—5633—0311—1/G·280

定价: 1.40元

目 录

1	排球教学法	(1)
2	准备姿势和移动教学法	(12)
3	发球教学法	(30)
4	垫球教学法	(46)
5	传球教学法	(61)
6	扣球教学法	(85)
7	拦网教学法	(99)
8	集体战术教学法	(110)
	后记	(136)

- 说明:**
- 表示球的飞行路线
 - 表示队员跑动路线
 - ⇒表示扣球路线
 - 表示队员站位
 - ⊗表示教练员站位

1 排球教学法

教学法是指教学理论，包括普通教法和分科教学法。排球教学法仅仅是研究排球课程的教学任务、过程、原则、内容、方法和组织形式等有关问题。为提高教学质量，为研究教学方法，本章阐述以下几方面问题，以供参考。

1.1 排球的教学特点与任务

1.1.1 排球教学的特点

①克服阻力，利用反作用力推动身体的移动、起跳、击球等动作：人们习惯在重力作用的条件下，利用固定支撑物进行劳动与运动，而排球在完成复杂的动作中则要克服种种阻力，利用作用力与反作用力推动身体的移动、起跳、击球等动作的完成，才能符合排球运动的技术规律。

②各种姿势的技能都是以腿、臂所配合的全身运动所构成的技术动作。这当中各种动作都有自己独特或类似的动作结构和动作节奏。因此，它们相互之间大都具有技能转移的有利条件。

③技术性高，而必须在集体配合下才能完成技术动作，发挥技术水平，否则就会一事无成，因此，排球是一项集体配合性强的运动。

④克服心理障碍才能掌握动作技能：因各项技术之间的

配合与串联都需要心理渠道沟通方能有战术的意向，才能达到职能上的配合目的。

⑤掌握准确的时间和精细的空间定势才能完成技术动作，因此具有精确的时间和空间概念。

⑥对身体素质有一定的要求，尤其弹跳和移动力。

1.1.2 排球教学的任务

排球教学完成下列任务：

①掌握排球教材（主要教材）的技术动作，做到能讲解、会示范，并能在比赛中运用。同时初步地掌握次要教材的教学内容。

②掌握排球的主要战术内容并能在比赛中熟练的运用。

③掌握排球的基本知识，能够讲明主要技术战术的要领，了解排球规则与裁判法。

④初步掌握主要技术、战术的教法，能够识别正误动作及其纠正方法。

⑤能够胜任中学、大学的排球教学，课外训练工作，能组织排球比赛和担任裁判工作。

1.2 排球教学原则

1.2.1 科学性原则：排球教学的科学性体现在教学中必须符合排球运动的特点和排球比赛规律的客观因素，以及生理、心理学运用于教学的客观规律。

排球运动的特点：

①排球运动场地、设备简单，规则简易，适合于不同年龄、不同性别、不同训练程度的人进行运动，可达到锻炼身体

体，增强体质的目的。

②排球运动具有激烈对抗，强烈争夺的特点，运动员要在快速的移动中，复杂的竞争中，突然的变化中完成一系列复杂的、细致的技术动作，因此具有高度技巧性的排球运动有鲜明的时间和空间概念。

③排球运动技术多样，技术要领精细，而且排球比赛规则规定队员要进行位置轮转，因此运动员必须是技术全面、能攻善守，这样可以促进人体各部机能的全面发展。

④排球运动是一项集体性的运动项目，运动员与运动员之间除了有职能上的联系以外，还必须有合理的组合、默契的配合。发扬集体主义精神，建立良好的运动集体，才能在比赛中发挥运动才能，因此可以培养良好的心理素质和心理功能。

⑤排球运动在比赛中体现了速度快、难度大、技术动作精细准确、判断取位正确的特点，因此要求运动员具有较好的身体素质和机能，积极主动、灵活、快速多变、勇猛顽强的战斗作风以及良好的心理品质。

排球比赛规律：

排球比赛中得、失分，技术运用和战术配合都是在排球规则的制约下经过双方的争夺与对抗而体现出的规律性。

教学必须符合生理学、心理学的规律。

1.2.2 **自觉性原则：**自觉性原则是指在排球教学中启发学生树立起积极的动机，调动学生积极性，培养学生独立思考 and 创造能力，引导学生融会贯通地理解和掌握排球的教学内容，做到主动思维，积极掌握排球基本知识、基本技术和基本技能。因此要注意培养学生对排球的兴趣，明确学习

目的。同时在教学时,要根据教学任务,运用启发式教学和提出客观标准要求。

1·2·3 直观性原则:直观性原则是指利用学生的各种感官和已获得的经验,通过各种形式的感知、感性认识和直接经验,获得丰富和生动的表象,并使之与思维结合起来,从而掌握排球的基本知识、基本技术、基本技能,达到培养观察力和思维能力的目的。在排球教学中常用的直观方法有动作示范,教具模型演示,电影、录像、助力与阻力的语言信号等。

1·2·4 系统性原则:系统性原则是根据人的认识规律,人体生理机能活动能力变化的规律,动作技能形式的规律,合理地安排教学内容,组织教法,运动量安排,使之有效地系统地进行教学。

1·2·5 量力性原则:量力性原则是指排球教学的任务、内容、教法的组织,运动负荷的确定都要力求符合教学对象的实际情况,在运用这一原则时应深入班级进行调查研究,切实地掌握学生的实际情况,并能准确地确定教学任务、教材内容、组织教法、运动负荷等有关问题,同时还应因人施教、区别对待。

1·2·6 巩固性原则:巩固性原则是指在教学中教师运用一切教学手段,使学生牢固地掌握排球的基本知识、基本技术和基本技能。

巩固性原则是由条件反射的强化和消退理论,人体机能适应性强弱决定的。因此在运用时应使学生清晰地建立排球技术、战术、技能的正确概念,并掌握动作要领和练习方法,同时利用作业提问、讨论、考查、评比、竞赛等方式来

达到巩固提高的目的。

1.3 排球教学方法

所谓教学方法是教学的理论：它包括普通教学法和分科教学法，排球教学法是研究排球这一门课程的教学任务、过程、原则、内容、方法和组织形式等有关问题。

在排球教学中，学习掌握排球技术，乃至运用技术，都应当遵守人体的生理和心理活动规律，才能达到迅速提高的目的。

1.3.1 教学中的四个阶段

学习阶段（指学习新技术阶段）：

①特点：初学的学生对运动机能的内在规律不理解，仅仅从老师的讲解和示范中及自己的最初运动实践得到一种感性认识。同时，学生在掌握动作概念的过程中，会产生理智感和求知的欲望，惊奇感和智力紧张等心理特点。

②原理：由于人体内外界的刺激，通过感受器（特别是本体感觉）传到大脑皮质引起大脑皮质细胞的强烈兴奋。因为皮质内抑制尚未建立，所以大脑皮质中的兴奋与抑制呈现扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛在现象。

③表现：肌肉的外表活动紧张，动作完成得很费力，而且效果不好。运动表象没有明确地建立，注意力比较分散，动作不稳定、不协调、不准确。

④教学中应注意的问题：抓主要矛盾，抓住技术动作的主要环节和学生掌握技术动作中存在的主要问题，不要过多地强调一些次要的技术环节。注意以正确的示范动作和精练

的语言给学生体会到动作要领，也可多采用电影、幻灯、图解、录相等进行形象的教学示范，以帮助学生掌握动作要领，给学生肯定的信号，帮助建立正确的动作概念。

掌握阶段：

①特点：初学的学生对运动机能（排球运动）的内在规律有了初步了解，在细致区分动作幅度、动作的方向和速度以及肌力用力强度的运动感觉的清晰性在教学过程中得到发展。

②原理：大脑皮质运动中枢内兴奋和抑制过程逐渐集中，加强了抑制过程，特别是分化抑制得到发展，由泛化进入分化。

③表现：克服了多余动作和纠正了大部分的错误动作，能够比较顺利和连贯地完成完整的技术动作，掌握了动作要领，逐步形成了初级的动力定型，建立了正确的动机概念，能在有意识的注意下，演示合理的动作技能，但不巩固，遇到外界新异的刺激和干扰，会产生不良的心理状态，可能再现多余的动作或错误的动作。

④教学中应注意的问题：

首先，抓住整个动作的连贯性的教学，主要技术和次要技术都要全面练习，让学生在动作协调、连贯中体会细节技术，进一步促进分化抑制过程的发展。

其次，让学生了解掌握技术动作是与人体的肌肉和神经系统有密切关系的，可以多采用第二信号系统的功能，让学生用语言把动作过程以及技术要领叙述表达出来。

巩固阶段：

①特点：条件反射系统已经巩固，建立了巩固的动力定

型，运动感觉清晰性的发展与掌握运动技术的过程有着密切的联系。

②原则：动作准确，技术完美，甚至某些动作还出现自动化。同时，在一些外界环境条件变化时，技术动作也易受到破坏。内脏器官的活动与动作能较好配合起来，完成动作时能轻松自如、省力。

③教学中应注意的问题：

首先，在巩固技术的情况下，提高动作质量，完成技术指标，使动力定型更加巩固和完善。

其次，加强理论学习，使学生掌握各项动作的技术原理，达到精通技术、掌握理论的目的。

提高阶段：

①特点：动作出现自动化、运动感觉清晰性比较稳定，智能得到发展，能积极思维。在依靠肌肉运动感觉完成自动化。

②原理：条件反射的暂时联系非常巩固，在大脑皮质的参与下实现了自动化。

③表现：完成技术动作自动化，对整个动作或者对动作的某些环节，暂时变为无意识的。完成整套动作，不必有意识地控制也能完成。

④教学中应注意的问题：

首先，对技术要精益求精，要加强、变化技术难度。

其次，进行战术训练，注意战术质量，在战术训练中要求达到战术目的。

1.3.2 四个阶段的相互关系

在教学的学习、掌握、巩固、提高的四个阶段中，在教

学的时间安排上，各阶段之间是有机的联系，没有明显的界限，不能用简单的时数安排给于截然划分的，而是逐渐过渡。各个阶段的出现和持续时间的长短受到如下诸因素的影响：

①身体素质：具备良好的身体素质，可以较快较好地学习、掌握、提高运动技术，提高运动成绩。

②体育基础和训练水平：有一定体育基础或训练水平的学生，在学习掌握技术时，学习阶段的泛化过程较短，对动作的分化能力强，掌握技术快；而缺乏体育基础的运动新手，在学习动作时，学习阶段的过程较长，分化能力差，掌握动作慢。

③技术难度：动作复杂，学习阶段的泛化过程就明显，分化的难度就大，学习掌握技术所需要的时间就长。

④教师的心理品质和教学方法：教师具有良好的心理品质和科学的教学方法、先进的训练手段和体育设施，就能取得良好的教学与训练效果。

⑤学生的神经类型和心理品质（心理气质）：

学习的兴趣；

学习的动机；

神经类型的选择；

心理品质的具备。

1.3.3 排球教学的四要素——讲解、示范、练习、纠正错误

正错误

讲解：是排球教学中运用语言指导学生掌握知识、技术、战术、技能的最主要、最普通的方法。在教学中进行讲解时，要做到：

①语言要简炼、扼要、明了，要有明确的目的。

②引导学生理解动作概念，可以从一些相邻的动作概念或日常的生活概念去引导，如排球扣球时的挥臂可从掷标枪的挥臂动作中诱导。

③讲解时先讲解名称后讲动作要领。

④先讲解后示范为好，因为先讲解可以使学生理解和明确将要示范的动作，有助于在看示范动作时看清动作的特点。可以形成正确的视觉表象。如果先示范后讲解，容易使学生在知觉过程中处于被动的地位，机械地模仿动作。

⑤讲解要用启发式，积极引导学生进行思维。

⑥要善于抓住讲解的时机和讲解效果。

示范：是排球教学中借助视、听、触等感觉器官来感知动作的方法。要做到：

①示范的动作要正确，示范的作用在于使学生通过视知觉形成视觉表象。如果教师的示范动作不正确，学生便会形成不正确的视觉表象并出现错误动作。

②示范要采用整体和分解示范相结合的方法。

③选择适宜的示范面和角度。

练习：是排球教学中根据教学进度、任务，进行有目的做某一个动作的方法。是运动技能形成的重要途径。常用的有完整练习、分程练习、重复练习、变换练习、综合练习、游戏练习、竞赛练习等。在练习时应做到：

①掌握正确的练习方法，可以避免盲目的尝试过程，提高练习的效果。

②对练时要有目的，有要求，指标要明确。要使学生通过练习，知道练习的结果，使正确的动作得到巩固，错误的

动作得到纠正。

③在练习中，教师的严格要求必须科学、合理，不能一次提出过多或过高的要求，要循序渐进，要注意检查学生练习的效果。如果发现学生出现动作错误和困难要给予指正。

④练习时要正确地掌握练习的速度和练习的质量，提高教学效果。

⑤合理安排运动量。

⑥练习难度要从易到难、由浅入深。

纠正错误：

从生理机制上看，在练习中，教师肯定学生的成绩和优点，能使其神经联系受到阴性的强化，就可以加速分化过程，促进正确的暂时联系，形成运动机能。因此，在练习的过程中必须严格要求学生练好基本功，严防不正确动作的产生，因为预防、避免错误比纠正错误更加重要。如果发现学生产生某些错误，就要查明原因，采取措施，纠正错误。

在纠正错误时应该做到：

①抓住要害，有的放矢，运用教学技巧，指明错误。

②耐心说理，分析原因，热情助人，落实整改措施。

③加强备课，钻研教材，合理搭配教学内容，提高教学水平。

1.3.4 排球教学的基本方法（排球教学中常用的方法）

完整、分解教学法：即完整——分解——完整教学法。

在教学中，首先通过讲解、示范和练习让学生建立完整动作的初步概念，然后通过必要的分解步骤使学生进一步掌握分解动作的概念，就应尽快地进入完整动作的配合练习。

在教学过程中完整与分解相结合，但完整的教学应占主导地位。分解动作的练习，只是为了让学生体会要领，决不能等到分解动作掌握以后再进入完整练习。

平行连贯教学法：即在一定的教学时间内，连贯地、系统地、平行地进行全面教学，不是掌握了一种技术后再学另一种技术，而是成批地学习掌握排球技能。

矫正错误动作的方法：

- ①强化正确动作概念的方法；
- ②矫枉过正的方法；
- ③条件限制（或诱导）的方法；
- ④条件消退（停练）的方法。

总之，弄清原因，及时矫正后，就应该通过重复正确概念和动作练习的方法，才能在矫正错误动作的基础上，建立和巩固合理的动力定型。

课的组织与进行：

①编排班级（分组）：教学班（组）的组织应力求稳定，才能保证教学质量。

②备课：根据教学任务、对象、设备，运用教学手段等方面的情况认真备课。

③上课：课的结构可根据情况采用三个部分或四个部分。准备部分：一般性和专门性练习、讲解示范理论和知识、模仿性练习；基本部分：学习新教材、训练、提高、检查、测验、比赛等内容应放在基本部分的后阶段；结束部分：使学生从剧烈的活动状态转入恢复平静状态。总结、提出下次课的任务，布置作业。

2 准备姿势和移动教学法

准备姿势和移动是排球运动中各项技术的基础技术，任何一项排球技术在比赛中运用的效果很大程度取决于准备姿势和移动技术，而准备姿势和移动的关系密切，不可分割，准备姿势主要是为了移动，要移动迅速就必须做好正确的准备姿势。

由于现代排球技术的发展，战术快速多变，场上情况错综复杂，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，随时对准正面来球，以便迅速起动和移动，及时做出相应动作。所以在教学与训练中，不仅要练好手上本领，同时也要练好足下功夫。如何学习掌握和提高准备姿势和移动技术呢？我们采用如下的教法：

2.1 准备姿势徒手教法

由于准备姿势动作方法简单，不易引起重视，所以，教师在教学开始时应强调准备姿势在比赛中的重要性，并在练习中严格要求。其教法：

①学生试做各种准备姿势。

主要建立初步概念，体会完整动作。

②根据教师的信号做各种准备姿势。

采用集体进行，教师边纠正动作。

③学生分成两排面对面站立，轮流做各种准备姿势。一排做动作，另一排纠正动作，两排学生互教互学。

④全体学生站成2—4列横队，两队对面站立，相距5米。教师双臂向前平举时，学生做半蹲准备姿势；教师做向上举手臂时，学生做稍蹲的准备姿势；教师做手向下时，学生做深蹲准备姿势，如此反复进行。教师要纠正姿势，学生也可互教互学。

⑤原地纵跳三次或跳起转体 360° 后，立即做好各种准备姿势。

⑥学生原地坐下，看到教师的手势后立即起立做好各种准备姿势。

⑦学生原地仰卧起坐三次，看到教师的手势后立即起立做各种准备姿势。

⑧学生原地俯卧撑三次，看到教师的手势后立即起立做各种准备姿势。

在以上⑤⑥⑦⑧的练习中，能培养学生在复杂变化中准确地做动作。

⑨原地跑步，在跑的过程中，看到教师的手势后，立即做各种准备姿势。

要求：动作要做得迅速、正确。

⑩学生手拉手，面向内站成圆圈，每人站成半蹲（或稍蹲）的准备姿势，按教师的手势做顺时针或逆时针方向的快速跳跃或移动，当教师的手势突然停止时，学生立即放开手，并在原地做各种准备姿势。

⑪学生绕排球场慢跑，当看到教师的信号后立即做出各