

排球

中级技术教程

〔中級技術讀物〕

排 球

張 然編著

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民体育出版社

統一書號：7015.907

〔中級技術讀物〕

排 球

張 然編著

★

人民體育出版社出版 • 北京體育館路 •

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行

全國新華書店經售

★

787×1092 1/32 84千字 印張2 $\frac{10}{32}$

1959年11月第1版

1959年11月第1次印刷

印數：1—20,000冊

定價〔9〕0.26 元

★

責任編輯：史玉美

封面設計：庄素英

出版者的話

短短几年，几十个运动项目相继开展，象球类、田径、体操、游泳等运动尤其广泛。在“鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义”总路线的指导下，出现了波澜壮阔的1958年体育大跃进的局面，体育运动参加者已达亿左右。

在广大体育爱好者中间，有两千余万劳卫制証章获得者，有成千上万的工厂、学校、机关、农村等基层单位的运动队，他们都想提高技术，坚持锻炼。特别是国家体委颁布了“运动员等级制”以后，争取做个等级运动员，成了他们共同的心愿。

要想成为等级运动员，必须按照科学的方法进行锻炼，不断提高运动技巧。那么，在这里我们考虑到这样的问题：如何帮助大家首先提高到三级和二级运动员的水平，在各地缺乏教练员的情况下，如果有一套相应的技术书籍作为大家自学和参考是十分必要的。这就是我们编辑出版这套中级技术读物的着眼点。

这套读物一经出版，也许对某些教练员的教练工作有些帮助，对那些体育学校和青少年业余体育学校的教学和训练亦将有所裨益。

目 录

基本技术.....	1
一、准备姿势.....	1
二、移 动.....	2
三、起 跳.....	4
四、倒 地.....	6
五、传 球.....	8
六、发 球.....	11
七、扣 球.....	16
八、拦 网.....	20
战 术.....	21
一、个人战术.....	22
二、集体战术.....	31
练习方法.....	58
一、基本技术的练习方法.....	59
二、战术的练习方法.....	67
比赛前后的一些注意事项.....	68

基 本 技 术

排球的基本技术，根据它在比赛中的不同作用，可以分为传球、发球、扣球和拦网，以及作为这些技术动作基础的准备姿势、移动、起跳和倒地等。

每一个排球运动员不但要熟练地掌握合理的技术，还要能够把所掌握的各种技术灵活地、“恰到好处”地运用到比赛中去；同时，为了适应比赛中的各种复杂情况，丰富全队的战术内容和提高战术质量，掌握技术应力求全面。这样，才能在比赛中更有信心地战胜对方。

一、准备姿势

比赛时，运动员的注意力必须高度集中，并须经常保持正确的准备姿势，以便迅速移动和及时作出适合当时情况的相应动作。根据腿部弯屈程度的不同，准备姿势分为稍蹲、半蹲和全蹲三种。其中半蹲准备姿势是最基本的、最常用的一种。

半蹲准备姿势的要领：两脚左右开立，距离与肩同宽，右手得力的人，左脚稍向前站出，右脚跟抬起，两膝稍弯（弯屈程度因人而异：腿力大、体重轻的人弯屈较大；腿力小、体重大的人就弯屈较小）；上体前倾，身体重心放在两脚之间，并略微向前；两肘自然下垂，手指向上；全身放

松，保持輕微移动的状态（图一）。

稍蹲准备姿势：腿部弯屈程度較半蹲小（图二）。全蹲准备姿势通常都是在接較低的来球时，为了使身体处于球的下面，才采用这种姿势。即：两腿深蹲，臀部接近后脚跟，后脚跟抬起，保持身体平衡（图三）。



图 一



图 二



图 三

一般初学者易犯的毛病是：①全身肌肉过度紧张，影响移动的灵活性。②重心放在后面，移动緩慢。③只弯腰，不屈膝，移动或起跳时不能利用蹬地的动作。④两手下垂，沒有随时准备处理各种高、低、左、右的来球。

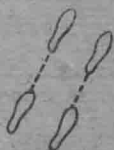
二、移 动

在比賽中，場上的情况千变万化，球飞行的路綫和速度往往使人意想不到。为了使身体接近球、并处于恰当的位置来完成各种动作，必須根据来球的方向和速度，迅速作出向前、后、左、右的移动。移动的及时与否，将直接影响完成各种动作的好坏。这个动作因为比較容易学会，所以在訓練中常被忽視，以致在实际运用中往往运用不好，即使是訓練

有素的運動員也會如此。因此，對於這項技術，在日常訓練中應給予應有的注意。

根據人與球的距離不同，一般有以下幾種移動方法：

（一）滑步：來球較近，只須跨出一兩步就能接近球時，可採用滑步移動的方法。移動時，左腳先向前（或左側）一步，右腳迅速跟着滑動，移動後仍應保持準備姿勢（圖四）。用右腳向前（或向側）移動的方法相同。



圖四

（二）弓箭步或跨跳：來球較低，為了使身體及時處於恰當的位置傳球，可採用弓箭步或跨跳的移動方法。弓箭步移動時，前腳迅速向前跨出一大步。前膝深蹲，重心隨着移至前腳上，胸部幾乎靠近大腿，後腿放鬆伸直或隨着重心前移的慣性自然地擦着地面跟上去（圖五）。跨跳移動時，兩腳用力蹬地，向前跳出（兩腳有一騰空階段）接近來球。注意不要向上跳。跳後成全蹲或半蹲的準備姿勢。



圖五

（三）跑步：來球較遠，採用上法仍不能接近來球時，應用跑步的移動。跑步時，眼睛應注視着球，兩臂自然擺動以加快速度。如果球在身體的後面，應向後邊跑邊轉身，爭取用最快速度跑至球下落的地点，以便作出相應的準備姿勢去擊球。

一般易犯的毛病是：①重心過早下降，腳步釘死。②步

伐零乱，碎步移动。③不是先迅速移动脚步去接近球，而是先伸着手去准备击球，因而影响移动的速度。

三、起 跳

起跳是排球运动员必须学好的一项重要技术，无论是扣球、拦网或传球都要有起跳的动作。起跳时，不仅要求跳得高，而且要求跳得准确和及时。起跳的目的是为了接近球和在空中完成某一动作。无论做什么动作，起跳在开始阶段都是一样的，然后再根据当时的具体情况作出所需要的动作（如由准备拦网的动作突然改为扣球动作等）。

起跳分为原地双脚起跳、助跑双脚起跳和助跑单脚起跳三种。这里只讨论最常用的助跑双脚起跳的技术。

助跑双脚起跳，除了双腿用力蹬地外，还应利用摆臂、展腹和助跑的动作。动作之间应配合协调。

准备起跳时，两手放在胸前，两腿稍微分开，但距离不得大于肩宽，以免分散起跳的力量。起跳时，身体前倾，两腿弯曲并迅速顺势蹬地伸腿，以增加肌肉收缩的“爆发”能力。

手臂和腰腹协调配合的动作：起跳时，两臂放松而迅速地从胸前向侧后下方摆去，然后顺势由体前猛烈向上摆动（即画一弧形摆臂）。这样可以在摆臂时减轻两臂的重量，并利用两臂上摆的惯性力带动身体跳得更高。同时，身体由前倾猛烈地向上展腹，也可减轻部分身体的重量，帮助跳得更高。两腿蹬地、划弧摆臂和展腹动作配合得协调，才能更好地发挥弹跳的能力。

助跑的目的不仅是为了增加弹跳高度，而且是为了接近球和对准球。以两步助跑为例：第一步是决定助跑的方向，

第二步（即最后一步）是調整人与球的距离，并立即起跳。助跑和起跳的动作应紧密銜接，防止互相脫节，否則就和原地起跳一样，失去了助跑的意义。助跑和起跳应该輕松而有节奏，开始起动的步子較慢，后头加快；开始起动的步子較小，最后一步适当放大。助跑的步子应尽量放松，最后蹬地踏跳时，才猛烈地收縮肌肉。如果右手扣球，助跑的最后一步右脚应跨出左脚迅速跟上来，同时蹬地起跳。利用一步助跑，右脚跨出一步，然后并左脚起跳；利用两步助跑，先迈出左脚，然后跨右脚，并左脚起跳；余者类推。

排球运动中的起跳，大部是向垂直的方向跳起，为了做到这点，須注意下列几方面：

（一）决定起跳方向的是身体重心移动的方向，为了向垂直方向跳起，踏跳展腹时，上体略微后仰，即可使重心向垂直方向移动。

（二）两臂由体側后下方向体前画弧摆动时稍微向上提起，也可以帮助身体重心向垂直方向移动。

（三）助跑的最后一步要大一些，并把脚尖轉向右侧方（指右手击球而言），以利用膝关节两侧的韧带抵制身体的前冲力量。

比赛中，来球的方向、弧度和速度是不定的（如第二传传出的球不到位），有时队员由于判断錯誤，开始起动的步子沒有对准球的方向，此时可以利用变步的方法来調整人对球的方向和人与球的距离。变步的方法一般有两种（以助跑两步和右手扣球为例）：

（一）向左变步：来球在左前方，左脚向前迈出，右脚立即向左前方跨一大步起跳（图六）。

（二）向右变步：来球在右前方，左脚向前迈出，右脚

立即向右前方跨一大步起跳（图七）。

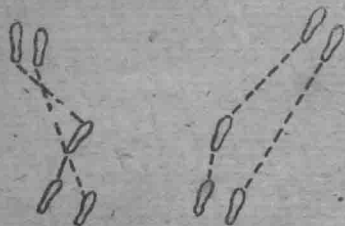


图 六

图 七

在起跳练习中，一般易犯的毛病是：①画弧摆臂、向上展腹和两腿蹬地的动作不协调，或缺乏猛烈的“爆发力”因而影响弹跳高度。②两臂不是画一弧形摆动，而是向前后摆动，影响做下一动作的连贯性或及时起跳。③助跑上步没有节奏（如碎步助跑）或最后一步太小，影响向垂直方向起跳。

四、倒地

在排球运动中，当传接较低较远的来球时，身体常易失去平衡；为了保护自己的身体不使擦伤、摔伤，必须采用各种的倒地方法。

倒地分为滚动和鱼跃两种。鱼跃动作比较复杂难学，这里只介绍滚动的动作。滚动又分为后滚、侧滚和前滚三种。

后滚的要领：当来球较低时，先移动脚步去接近球，然



图 八

后两膝深蹲，身体重心放在后脚的支撑点上，此时臀部几乎坐在后脚跟。传球以后，由于身体失去平衡，使身体重心

移至后脚支撑点的后面，于是臀部着地，开始向后滚动。滚动时，必须收腹、弓背、低头，两肘弯屈靠近身体，并使身体略微转向一侧，利用背侧肌肉部分滚动（而不是用脊椎部分滚动），才不容易受伤（图八）。为了避免身体滚翻过去，并能迅速起立准备下一动作，应及时向回滚动。就是快滚到肩部的时候，一只腿伸直抵制后滚的惯性力量，并使身体向前滚回；同时另一只腿收回，使脚后跟靠近臀部，以增加回滚的力量并帮助迅速收腹起立。如果回滚力量不够，可用一手或双手扶地，帮助身体迅速起立。

侧滚的要领：以向右侧滚为例，右脚向右跨一大步，身体重心随之移至右脚，同时右膝深蹲，并以右脚尖为轴向左转向来球。传球后，再按上述的后滚原理用右侧的臀部和背部着地滚动。回滚动作同后滚所述。

前滚的要领：以用右手击球为例，右脚向前跨一箭步，身体重心随之移至右脚，右膝深蹲，并以右脚尖为轴向左转向来球。传球后，仍按上述方法着地滚动和回滚。

在练习或比赛中，要能正确地掌握与运用倒地动作，应注意以下几点：

（一）倒地前，应使身体重心下降，尽量使身体在接近地面的情况下缓和地倒地，而不要从较高的姿势倒地。

（二）尽量用肌肉较多的臀部和背侧部分着地，而不要用骨骼突出的部分着地。

（三）一般是在传球之后才顺势倒地，而不是倒在地上传球，因为后者容易失去对球的控制能力。

（四）倒地传球应合理地使用，不要为倒地而倒地，因为倒地会影响迅速再做下一动作，所以应尽量避免倒地。倒地后，应迅速起立，立即准备下一个动作。

(五) 如果滚动惯性太大而又来不及回滚时，可接做“后滚翻”动作迅速起立。后滚翻时，切勿抬头伸腿，以免受伤。

五、傳 球

传球是排球运动中最基本的技术。传球的目的是不使球落地，并稳准地传给同伴，或设法给对方制造困难。学打排球总是先从传球学起，如果不会传球，简直就无法比赛；如果传球不好，也难以组成战术配合和取得胜利。因此，一个球队无论技术水平高低，都必须重视传球的练习，并在训练中安排较大的比重。凡是重攻轻守、重扣轻传的球队，都不是优秀的球队。

根据动作的不同，传球分为上手和下手传球，这两种方式又都分为双手和单手的击球方法。

(一) 双手上手传球：在练习或比赛中，如果队员做好正确的准备姿势，并能迅速移动脚步使身体正对来球，运用



图 九

双手上手传球（图九）是最有利的。因为这种传球方法比较容易稳准地将球传到预定的地点去。

传球的手形应该是两肘自然弯屈下垂，手腕稍后仰，十指稍屈张开成半球形，小指在外，拇指相对成八字形。传球前，手指应放松自然，否则就不能灵活地掌握球，但当接触球时应有一定的紧张程度，利用手指的弹力和手腕的力量（来球力量越大，用力也应越大）将球传出，不要用手掌去碰球。传球时，拇、食、中指负担球的压力最大，无名指和小指帮助控制球。两手接触球的部位（击球点），以在脸前最为合适，但也可根据具体情况改变。例如：来球较高时，击球点可以放高；来球较平时，击球点可以放低；向上、向后传出球或作第二传时，击球点可以放高；向前传出球或接硬球时，击球点可以放低。无论击球点高或低，两肘都应有一定的弯屈，才能稳准地控制住球。

如果来球稍高，用稍蹲或半蹲准备姿势传球时（特别是远距离的传球），除了要用手伸直的传送力外，还应用上蹬腿和腰、腹等力量，将球稳准有力地传出。如果来球较低，用全蹲姿势或倒地传球时，由于较难用上身体的动作，只好主要依靠两臂、手腕和手指的力量来传球，所以应特别注意两肘弯屈，才能把球传出。如果来球较高，需作跳起传球时，应在跳至最高点时击球，防止在身体下落失去平衡时才击球。否则，将会掌握不住球或造成持球。跳起传球虽然可以把击球点稍微放高（在额上），但应防止两手过早伸直而失去控制球的能力。跳起传球大都是采用原地双脚起跳，但在跳起时要注意利用摆臂动作，以帮助及时起跳和跳得更高。

接对方发球或扣球的第一传，大都是速度较快，力量较

大的球，传这种球时，可使两手更加靠近身体（即屈肘更大）并把击球点放低，手指也应紧张和用力一些。有时，为了不使球“开倒轮”，手腕和手指可有一股前压的力量，但应与身体动作协调，避免造成持球。

传速度较慢、力量较小的第二传，击球点可以放高一些（在脸前或额前），便于向各个方向传出。两手控制球的面可以大一些，使其传得更稳更准。

一般初学者易犯的毛病是：1. 只用两手的力量去传球，没有用身体的协调动作；2. 掌心向前，造成持球或“开倒轮”；3. 大拇指向前引起挫伤事故；4. 两手过早地伸直（特别在接硬球时），失去控制球的能力。

（二）单手上手传球：当用双手上手的方法击不到球（如来球较高，快飞过对区的网上，或倒地后球仍在侧上方时），可采用单手上手传球的方法。单手上手传球的击球点应在肩上方（右手传球则在右肩上方），而不是在脸前。传球时，手指微屈，用手指去弹球。单手上手传球控制面积很小，不易传稳传准，如果不是万不得已，尽量不要采用。

（三）双手下手传球：来球弧度较低，不适于用上手传球时，可采用双手下手传球。传球手形可随个人习惯采用两掌重迭（图十）、两手虎口相对（图十一），或一手半握拳，另一手包在拳外（图十二）等，用掌根或虎口击球。击球时，主要是依靠球本身的反弹力弹起，因此应用垫击的方法，反击力不要太大，以免使球弹至界外或对区，失去组织进攻的机会。垫击时，两臂应放松伸直，用抬肩的动作带动整个手臂，同时手腕要略微向上，使传出的球能向上弹起。如果来球力量较大，为了缓冲来球力量，垫球时两手应顺势下撤。双手下手传球的击球点不宜太高，一般都在腰部以下击

球（向后传球例外）。这种方法比较适合于迎击来自正面的球，但在体侧不远的来球也可以垫击。击球时，掌根或虎口的击球部位应转向传出球的方向，才能把球传得准确。



图 十



图 十一

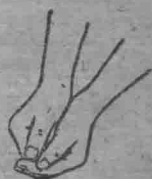


图 十二

（四）单手下手传球：来球低而远，常采用单手下手传球。传球时，按个人习惯用拳或掌根击球均可，但必须使手腕稍微向上弯屈，才能把球传高。习惯用右手击球的人，球在左侧时也可用右手背去击球。单手下手传球常与倒地相结合，因此在击球时，应该用同侧的脚跨出去（右手击球跨右脚），这样既便于倒地，又可以使击球手臂伸得更远，以扩大控制球的面积。

在现代排球运动水平高度发展的情况下，每个运动员应该力求掌握多种多样的传球方法，才能适应比赛中的各种复杂情况。同时，又应根据场上具体情况合理地运用各种不同的传球方法，才能使传出的球既稳又准，而且具有战术的目的。

六、发 球

发球是一种重要的进攻方法。一个队如果普遍地掌握了强有力的或多样的发球，能给对方很大的威胁，破坏对方组

織进攻或直接得分。同时，提高了发球威力，也会相应地刺激本队第一传技术的提高。

发球根据揮臂方向的不同，可分为下手和上手发球两种。由于站位方向不同，又各分为侧面和正面的发球方法。

(一) 侧面下手发球：这是一种简单而“保险”的发球方法，但是威胁性较小，适合初学者采用。要领（以右手发球为例——下同）：左肩对网站立，两脚左右分开约与肩同宽，两膝稍屈，上体稍微前倾，身体重心放在两腿之间或稍微靠后，左手持球放在身前。发球时，左手将球抛在体前，右臂摆至右侧下方，同时重心移至右脚上，然后利用蹬腿转体的力量帮助右臂挥动去击球，击球手臂要伸直，用拳、掌或虎口击球均可。击球时，身体重心移至左脚，并随即转体面向球网，进入场内准备防守（图十三）。



图 十三

(二) 正面下手发球：这也是一种简单易学而威力较小的发球方法。要领：面向球网站立，两脚前后分开半步，左脚在前，两膝稍屈，上体略微前倾，身体重心放在右脚上，左手持球放在身前。发球时，左手将球抛起，右臂从后下方摆向前去击球，同时身体重心移至左脚，并立即进入场内准备防守（图十四）。

下手发球时，如果有意識地用力击球的侧下方，击出的