

排球

朱红丹◎主编

入门与技战术

图解 *Diagrammatic
Explanation*

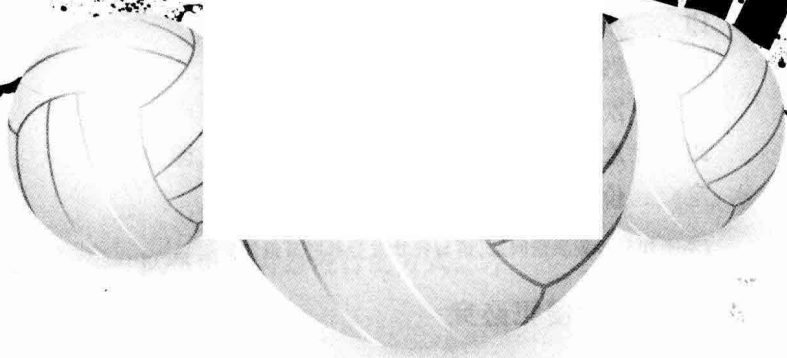
volleyball



蓝天出版社
Blue Sky Press

排球
朱红丹◎主编
入门与技战术
图解 *Diagrammatic
Explanation*

volleyball



蓝天出版社
Blue Sky Press

图书在版编目(CIP)数据

排球入门与技战术图解 / 朱红丹主编. —北京:
蓝天出版社, 2010.9
(军地俱乐部丛书)
ISBN 978-7-5094-0447-8

I. ①排… II. ①朱… III. ①排球运动—图解
IV. ①G842-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168866 号

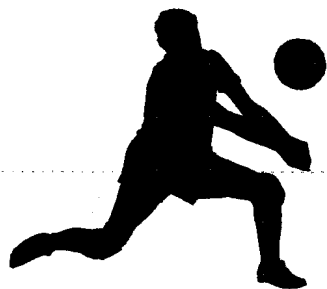
责任编辑:傅晓莉 策 划:金永吉
李树林

排球入门与技战术图解

出版发行: 蓝天出版社
社 址: 北京市复兴路 14 号
邮 编: 100843
电 话: 010-66983715(发行) 66987132(编辑)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 中国文联印刷厂
开 本: 16 开(787×1092 毫米)
字 数: 183 千字
印 张: 15
印 数: 1-5000 册
版 次: 2010 年 9 月第 1 版
印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 22.50 元

(本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究



PREFACE 前言

排球运动是有着丰富的历史文化背景,具有很高的健身性、竞技性、娱乐性、休闲性的一项体育运动项目。在我国有越来越多的人投入到这项运动当中,尤其是排球运动爱好者作为时尚的追求,积极参与排球运动,了解背景、文化、技术知识、战术知识,提高运动能力,培养素质、发掘心智、陶冶性情。

一位球员能否成为一个排球高手,除了身体条件和天赋之外,还取决于稳定运用排球基本技术的能力。

《排球入门与技战术图解》主要面向排球爱好者。在编写此书时,我们注重知识的全面性,技术、战术重点的突出性,练习与提高的可行性,图文并茂的直观性,以及重点知识的提示和经验的传播。在尊重运动项目的科学性、权威性的同时,我们强调通俗性、可行性和趣味性,既遵循运动技术的基本规律,又重点指出学习的重点、难点。教会排球爱好者判断正确与错误动作和自我纠正技术动作的方法。

本书所讲内容会逐渐地提高你的球技。最初的几章会让你打下坚实的技术基础,对排球技术有个基本的了解。随着你对每项基本技术的练习,你的进步将会使这些技术融会贯通。如果你能够不断地综合运用这些技术,那么你将获得如何在场上快速做出正确决策的经验,还能够学会在比赛时怎样做正确的移动。一旦你学会了这些内容并熟练运用,你对自己的能力会更加自信,并能够更好地与队友进行交流。

本书在编写过程中,参考了国内外大量有关资料。参加编写的还有陈远生、梁海丹、李娜、马玲鸽、邱婷等同志。

时代在发展,社会在前进,形势对现代排球教学不断提出新的要求。虽然本书的撰写经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动,但由于本编写组水平有限,错误之处在所难免,恳请广大读者在使用中提出宝贵的意见。



排球运动概述

1

- Section 1 排球运动的起源与发展 2
- Section 2 排球运动的特点与作用 20
- Section 3 排球技术概述 21
- Section 4 排球场地、器材、设备 22
- Section 5 排球规则及裁判手势简介 25
- Section 6 裁判员的职责 42
- Section 7 对裁判员的哨声和手势的要求 45

排球基本技术与训练方法

47

- Section 1 排球准备姿势和移动 48
- Section 2 发球技术 57
- Section 3 垫球技术 69
- Section 4 传球技术 80
- Section 5 扣球技术 93
- Section 6 拦网技术 112
- Section 7 排球技术训练与意识培养 123

排球基本战术

127

- Section 1 排球战术概况 128
- Section 2 排球基本战术 132
- Section 3 排球战术的练习 149



第4章 排球运动员身体素质的训练 155

- Section 1 身体素质训练概述 156
- Section 2 体能训练 160
- Section 3 速度素质训练方法 166
- Section 4 力量素质训练方法 172
- Section 5 耐力素质训练方法 181
- Section 6 弹跳力训练方法 184
- Section 7 灵活性及协调能力训练方法 187
- Section 8 柔韧素质训练方法 191

第5章 排球运动员心理技能训练 195

- Section 1 心理技能训练概述 196
- Section 2 心理训练方法 198

第6章 排球竞赛的组织编排与成绩计算规则 211

- Section 1 竞赛的组织工作 212
- Section 2 竞赛制度、编排与成绩计算 215

第7章 排球比赛观赏全攻略 223

- Section 1 重大排球赛事介绍 224
- Section 2 如何欣赏排球比赛 231
- Section 3 排球比赛观赏礼仪 233

第1章



排球运动概述

最初的排球运动只是一种消遣游戏，比赛人数的多少、比分的多少都由比赛双方临时协商决定。排球问世后，由美国的教会、传教士和驻外军官、士兵传播到了世界各地。由于排球在问世之初就没有严格的上场人数限制，加之传入的时间不同，世界各地排球运动的形式也不尽相同。



Section 1 排球运动的起源与发展

1. 起源

排球运动诞生于 1895 年,创始人是威廉·G.摩根,美国马萨诸塞州霍利沃克城基督教青年会干事。

身为热衷于推广体育运动的基督教青年会干事,摩根在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中逐渐意识到,不同的对象应该采用不同的锻炼方法。当时逐渐流行起来的是由奈史密斯发明的篮球运动,但摩根认为它比较适合年轻人,对于年纪稍大的人来说则过于剧烈。1895 年,摩根辅导一个由商人组成的班级,渐渐萌生了一个大胆的想法:创造一种结合了篮球、棒球、网球以及手球的游戏,而这种游戏又必须避免像篮球那样的肢体接触。

为此,摩根在青年会的体育馆中进行了试验。他在篮球场上架起了网球网(高约 1.98 米),以篮球胆为球,让人们像打网球一样用手隔网来回托传球,与网球的不同之处是球不能落地,球在哪一方落地一次就算哪一方失败一次。

由于篮球胆太轻,在空中飘忽不定,玩起来很不方便,摩根尝试将篮球胆换成了篮球。但篮球又过于沉重,飞行速度太慢且很难用手将其隔网击打。最后,该市的司堡尔丁体育用品公司(Spaulding Company)试做了圆周 63.5~68.8 厘米,重量 9~12 盎司(约 255~346 克),外表为皮制,内装橡皮球胆的球。经试验,此球效果非常理想,于是就决定采用这种球——这就是第一代排球,其规格与现代国际比赛用球已经非常接近,而排球这项运动也正式诞生了。很快,它就在基督教青年会中广泛传播开来。摩根和春田市(Spring Field)体育干事弗兰克·德博士及消防署长林奇共同将这项游戏命名为“Mi-



tontte”(意为“小网子”)。

1896年,摩根制定了世界上第一个排球竞赛规则,发表在当年7月出版的美国《体育》杂志上。同年,春田专科学校举行了首次排球表演赛,这也是世界上最早的排球赛。赛后,春田市立学院的霍尔斯特德教授根据球要在空中飞行、不能落地的特点,将其改名为“Volleyball”(意为“空中连续击球”)。这一名称一直沿用至今。

最初的排球运动只是一种消遣游戏,比赛人数的多少、比分的多少都由比赛双方临时协商决定(如图1-1)。

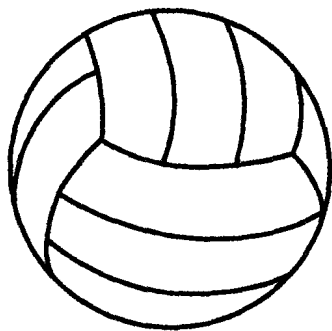


图1-1 排球

2. 排球运动的传播

排球问世后,由美国的教会、传教士和驻外军官、士兵传播到了世界各地。由于排球在问世之初就没有严格的上场人数限制,加之传入的时间不同,世界各地排球运动的形式也不尽相同。

由于地理位置的原因,排球最先传入美洲:1900年首先传入加拿大,1905年传入古巴,1912年传入乌拉圭,1914年传入墨西哥。传入美洲的大多是六人制排球形式。

排球传入亚洲也比较早,1900年首先传入印度,1905年起先后传入中国、日本、菲律宾等国。因为所采用的规则不同,亚洲排球经历了十六人



制—十二人制—九人制—六人制的演变过程。

欧洲的排球运动起步要稍晚一些,第一次世界大战期间才随美国士兵登陆。1917年,排球最先出现在法国,接着传入意大利,1919年、1921年先后在捷克、波兰等东欧诸国开展。虽然起步晚,但传入的排球运动已采用运动员轮转、15分制和六人制,其竞技性已渐成熟,因此发展较快。

有意思的是,美国虽然是排球的故乡,但世界排坛诸强却是中国、古巴、巴西、俄罗斯、意大利甚至是突尼斯等国,因为美国长期把排球用于休闲和娱乐,没有将其作为一种竞技项目来发展。不过,2005年2月,美国国家女排聘请了中国排球名将郎平为主教练,女排竞技水平大有提高。

3. 排球运动的发展

世界排球运动的发展主要可分为三个阶段:娱乐排球、竞技排球和现代排球。

(1) 娱乐排球(1895—1936)

排球本就是为娱乐休闲而创造的,因此排球从诞生之初就被大众认可为一项娱乐性较强的游戏。人们进行排球运动,是以休闲、健身为主要目的。但游戏也需要有规范,因此,从1896年摩根制定第一个排球规则开始,排球的各项规则开始逐步建立:1900年,采用21分制;1912年采用运动员轮换制和三局两胜制;1915年,采用15分制。尤其是1921—1938年间,因排球技术水平的提高和技术手段的多样化,规则进行了一系列的修改和完善,除划定了比赛场地外,技术动作被归类为发球、传球、扣球和拦网,场上队员也有了明确的位置分工。此外,1924年,单独制定了为妇女参赛的女子比赛规则。

1936年柏林奥运会期间,第一个国际排球组织——排球技术委员会成立,旨在促进国际间的排球比赛和交流。但由于第二次世界大战的爆发,委员会还未正式开展工作就宣布解散。



(2) 竞技排球(1947—1980)

第二次世界大战期间,世界排球运动一度停滞不前。直到1947年7月,在法国、捷克斯洛伐克和波兰三国的倡议下,国际排球联合会(FIVB)在巴黎召开成立大会,制定了国际排联宪章,成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会,正式出版了通用国际排球竞赛规则,并选举法国人保尔·黎伯为第一任主席。从此,排球运动从娱乐阶段进入了竞技阶段。

根据国际排联大会的决议,1948年在意大利罗马举行了第一届欧洲男子排球锦标赛,1949年在布拉格举行了第一届世界男排锦标赛。

其后,第一届欧洲女子排球锦标赛(1949)、世界女子排球锦标赛(1952)、世界杯男子排球赛(1965)、世界杯女子排球赛(1973)、世界青年男、女排球锦标赛(1977)先后在国际排联的领导和组织下成功举办,竞技排球在全球范围内得到蓬勃发展。

1964年,排球成为奥运会正式比赛项目,出现在了第18届东京奥运会的赛场上。

竞技时代的全面到来,也掀起了世界排坛诸强争霸和各大技术流派竞相绽放的潮流。

20世纪50年代的排坛霸主是苏联队。苏联无论男队、女队,均身材高大、力量强劲,进攻扣球势大力沉,多次蝉联世界冠军,他们被称为“力量派”。

能与“力量派”抗衡的是以捷克斯洛伐克男排为代表的“技巧派”,他们战术细腻,以球的线路变化和落点控制为特色,曾在1956年巴黎世锦赛上击败苏联队获得冠军。但在“力量派”和“技巧派”的多次交锋中,“力量派”占据了明显的上风。

20世纪60年代初期,日本著名“魔鬼教练”大松博文率领日本女排创造了“滚翻防守”、“勾手飘球”等技术,打破了苏联女排称霸的格局。凭借出色的防守、飘忽的发球、迅捷的快攻和顽强的意志,“东洋魔女”横扫女子排坛,



除了诸多世界冠军,她们还获得了东京奥运会女子排球的冠军。

20 世纪 60 年代中期到 70 年代末,世界排坛出现了“百花齐放,百家争鸣”的局面,日本女排学习了中国的“近体快”、“平拉开”等快攻技术,创造了“短平快”、“时间差”、“位置差”等打法,成为“速度派”;苏联队保持了“力量派”的特点并加以了改进;捷克斯洛伐克队仍是“技巧派”的先锋;民主德国队则以高大队员的“超手扣球”和高成功率著称,被称为“高度派”……

(3) 现代排球(1980 年至今)

20 世纪 80 年代开始,世界排球进入了现代排球阶段。它包括全攻全守排球,社会化、商业化、职业化排球和“大排球”三个内涵。

进入 20 世纪 80 年代,各种技术战术流派间的交流融合频繁,打法创新的步伐也在加快,凭一技之长就能一统排坛的时光已全然不在。于是,一场新的排球革命——全攻全守排球悄然开始。

全攻全守排球以中国女排和美国男排为标志,强调技术战术的高快结合、前后结合,形成全面型进攻的打法。

20 世纪 80 年代初,中国女排在主教练袁伟民的带领下,形成了攻防全面、战术多变,以高制亚洲、以快制欧洲的技术战术打法,1981—1986 年,创造了举世瞩目的“五连冠”伟业。美国男排则大胆运用跳发球技术和后攻技术,设计了立体进攻战术,也获得了“四连霸”的傲人战绩。

4. 中国排球运动的兴起和发展

(1) 中国排球运动的兴起

19 世纪末 20 世纪初,西方文化不断地向中国渗透,作为文化现象的体育也不例外。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种。据一些体育史学家考证,排球运动是在 1905 年传入中国的。排球运动刚传入我国时,它的最初名字叫“队球”。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,排球运动已成了广东广大青年农民、职工都喜爱的活动,该省几十个县广泛开展、组织竞赛,发展速度惊人。在这个基础上涌现出了不少的著名排球运动员和著名排球队,并组织起了体育协会——广东排球联合会。

华东地区:上海是开展排球运动比较早的城市之一。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。

华东地区是排球运动开展较好的地区,除上海外,还有地处祖国东南沿海的福建省。福州市基督教青年会干事潘竹孙是上海基督教青年会体育干事训练班学员。他将所学到的排球知识、技术和练习方法带回了福建,为福建排球运动的开展打下了基础。

华北地区:早在1910年前就有少数教会学校开展排球活动,但尚未成为竞赛项目。直到1914年第二届华北运动会在北京天坛举行时,才正式设立排球的竞赛项目。

华北运动会自第二届首设排球竞赛后,一度在比赛中取消排球项目达十年之久,直到1924年第十一届时才恢复排球比赛,华北排球运动发展之迟缓,由此可见一斑。

但是,到了20世纪20年代末30年代初,华北排球运动的开展已经不局限于几个大城市了。排球运动传到了山东半岛的烟台、青岛等地,这些地区也组织了许多比赛,为排球运动的推广普及作出了贡献。



(2) 六人制排球的实行

1900—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、传授了在室外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的十六人制比赛。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 9045 英尺缩小为 8040 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 20 世纪 50 年代,世界最高水平的排球赛都是采用六人制比赛。例如,在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的第一届男子排球世界锦标赛,世界青年联欢节和世界大学生运动会全都是采用六人制比赛。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。参加学习会的 100 多人经过学习、领会,对六人制排球产生了兴趣,并且掌握了初步的知识。这些学习班学员都成了开展六人制排球的“火种”。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。由于两者规则有很多不同,技术打法差异也很大,因而探讨规则、研究技术成为这个阶段各种学习活动的中心内容。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。

(3) 建立等级制度及培训教练员

为了提高中国的排球运动水平,在 20 世纪 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。这有利于调动运动员、教练员和裁判员的积极性,激励他们向高一级目标奋进。

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)。

总之,中国排球界在学习、借鉴苏联的经验方面和体育等级制度方面没有生搬硬套,而是吸取其精华。

(4) 加盟国际排联

新中国排球队参加了世界大学生运动会和青年联欢节等排球比赛活动之后,中国排球队朝气蓬勃的精神和独特的技术引起了国际排坛的注意。

1953年中国排球协会成立,张之槐任主席。1953年11月张之槐、马启伟以中国排球协会的名义参加了在罗马尼亚首都布加勒斯特举行的国际排球联合会的行政会议。1954年1月11日,国际排球联合会正式承认并接纳中国排球协会为正式会员。1956年8月,由国际排联主办的男子第三届和女子第二届世界排球锦标赛在法国巴黎举行。国际排联正式向中国男、女排球队发出了邀请。

中国排协很重视这次学习、锻炼的机会,并于1956年2月通过选拔,组



成了国家男、女排球代表队。代表队在上海、北京进行了集训,而且还在7月14日~8月9日访问了苏联、保加利亚和民主德国。在此期间男女队各进行了11场比赛。中国男女队还参加了在保加利亚举行的四国排球联赛。参加的国家有中国、保加利亚、罗马尼亚和南斯拉夫。这些比赛是中国队准备参加巴黎锦标赛所进行的赛前锻炼。

8月30日~9月12日,17个国家的女子排球队和24个国家的男子排球队云集巴黎,参加了本届盛会。队数之多,是世界排球锦标赛历届之首。

(5)发球革命和修改拦网规则

1957年,广东男排根据排球比赛的对抗规律和本队的具体条件,在当时举行的全国排球甲级联赛中,大胆地运用了勾手大力发球技术。在实践中,他们通过系统的、严格的训练,摸索出一套运用大力发球的规律。他们把发球与接发球的训练比例扩大到整个技术训练的60%左右,使发球与接发球技术的训练有了数量上的保证,因而在比赛中发球得分多,一传失误少,一次进攻占了很大的便宜。1957年广东男排由全国前6名以外的队,一跃而进入了前3名,这在很大程度上就是靠的勾手大力发球。1958年全国甲级联赛,广东男排又由1957年的第三名上升到第二名,大力发球仍是他们制胜的“法宝”。

在广东队的带动下,大力发球风靡全国,不仅甲级队普遍采用,乙级队以及参加锦标赛的各队都开始广泛地运用;不仅男子队采用,女子队也有不少队员采用。这个时期来华访问的外国队都尝到了中国队大力发球抢攻的苦头,一场比赛他们的一传要丢18分左右,最多的高达25分。

当大力发球技术还在方兴未艾的时候,另一种攻击性很强的发球——上手飘球技术也出现了。中国最早运用这种新技术的是上海“红队”(即上海体院竞技指导科队)的龚俊平。当时,上海“红队”和上海“蓝队”都以大力发球见长,而上海“红队”除采用大力发球之外,龚俊平的上手飘球也是红队得分的重要手段。当时虽然还没有人从理论上对这一技术进行总结和提炼,但



在实践中已经感觉到了这种发球的威力。

总之,大力发球和上手飘球的出现对中国排球的技术、战术是一次推动,或者说是一种技术革命。它使排球各项技术间的发展出现了不平衡。

1964年,国际排联在日本东京举行会议,修改了有关“拦网”的规则。修改后的规则条文为:“当一方扣球前,另一方前排队员身体任何部分越过球网上沿以上的垂直平面触球,即为过网触球犯规,但当一方队员扣球或吊球后,另一方拦网队员过网触球不算犯规。”这明确地规定了在对方扣球后拦网手可以过网拦球。

这个变化对于拦网来说是一个极大的转变。在此之前,拦网手无论在扣球前还是在扣球后,都绝不允许过网。因此,拦网的手形是手腕后仰在网侧形成一个与网平行的平面来阻挡对方的扣球。所以,人们仅仅把拦网看做是防守的第一道防线。修改后的规则允许拦网手过网拦击,完全改变了拦网技术单纯防御的性质。队员可以通过拦网将对方的扣球拦死在对方的场地内而得分或得发球权。

1964年在中国排协获悉国际排联在1965年修改拦网规则后,国家体委球类司就决定在即将举行的全国排球联赛中执行新规则。于是,一个群众性的钻研拦网新技术的热潮迅速在全国掀起。什么“盖帽式”、“屋檐式”、“弹钢琴式”等过网拦球技术出现在中国各排球队之中。中国男排还把拦网的手法和变化总结为“捂”、“变”、“包”、“打”、“拍”、“直”、“放”、“幌”、“分”、“合”十字要诀,并在训练中加以强化。1965年7月,中国男排参加了在苏联里加举行的五国国际排球赛。在比赛中,中国男排的直臂屈腕盖帽拦网在比赛中崭露头角,中国队获第三名。同年11月,日本排球队访问中国。当时的日本男排是世界第五名,身高情况和中国差不多,但比赛时由于中国队在拦网上占绝对优势,结果比赛一边倒。中国队共拦死对方77次,而日本队只有33次。日本队称中国队的拦网是“可怕的拦网——万里长城”。日本教练松平康隆先生后来评论说:“1966年是中国男排的高水平时代。”