

沙滩排球、软式排球、 气排球运动

SHATANPAIQIU RUANSHIPAIQIU
QIPAIQIUYUNDONG

宋英杰 主编



武汉理工大学出版社

沙滩排球、软式排球、气排球运动

主编 宋英杰

武汉理工大学出版社

内 容 提 要

本教材融入了作者多年来的排球教学实践,借鉴和吸收了国内外排球先进理论和经验,着重介绍了沙滩排球、软式排球、气排球运动的项目特点,基本技、战术理论与方法,使读者尽快了解三种排球的基本技术知识,掌握教学与训练方法,提高战术运用能力,熟悉竞赛规则,掌握裁判工作方法的原理。

本教材语言简练、特色鲜明,具有较强的学术价值和健身指导意义,既适合相关项目的体育教学实践,又对群众排球运动的推广起到积极的促进作用。

图书在版编目(CIP)数据

沙滩排球、软式排球、气排球运动. —武汉:武汉理工大学出版社,2010.7
ISBN 978-7-5629-3166-9

I. 沙…

II. ①宋…

III. ①排球运动-基本知识

IV. ①G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 142097 号

出 版:武汉理工大学出版社(武汉市洪山区珞狮路 122 号 邮编:430070)

发 行:武汉理工大学出版社发行部

印 刷:荆州市鸿盛印务有限公司

开 本:787×960 1/16

印 张:12.5

字 数:245 千字

版 次:2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价:24.00 元

(本书如有印装质量问题,请向承印厂调换)

前 言

也许你看过无数次精彩的六人制排球比赛,但对沙滩排球、软式排球、气排球运动会感到比较陌生,因为它们的发展历史还比较短。

沙滩排球、软式排球、气排球运动都是由六人制排球派生而来,它们最显著的特点是具有健身、娱乐、竞技和观赏的功能。比赛场地的选择、球的制作、参加的人员和人数、竞赛规则的制定等,都适合于不同年龄层次、不同身体状况、不同职业特点人群的需要,无论是用于强身健体、娱乐游戏,还是作为提高竞技性排球技术的辅助练习或训练,都能使参加者感到满足,达到其参与的实际效果。沙滩排球、软式排球、气排球运动能充分发挥个人技能技巧,对提高身体的灵敏性、判断力、反应能力,增强运动系统、神经系统、血液循环系统、呼吸系统等方面的能力有着积极的影响和重要作用,还能使参与者在和谐的人与自然环境中感受到运动的真正乐趣。

本书的目的是让更多的人了解这些运动项目,希望有更多的人积极参与这融健身、娱乐、观赏和竞技为一体的体育活动之中,让健康永远伴随一生。

由于编著者的自身水平所限,书中肯定还存在一些不足之处,望广大读者提出宝贵意见。

该书在编写过程中参阅和引用了部分专家和学者们的研究成果,在此表示真诚的谢意。

编 者

2010年元月于西南科技大学

目 录

沙滩排球篇		(1)
第一章 沙滩排球运动的起源与传播		(1)
第一节 我国沙滩排球运动的开展概况.....		(2)
第二节 沙滩排球运动中美的基本特征.....		(3)
第三节 沙滩排球运动的技术、战术特点.....		(5)
第四节 沙滩排球运动在我国学校开展的前景.....		(7)
第二章 沙滩排球运动基本技术及战术应用		(10)
第一节 准备姿势和移动.....		(10)
第二节 发 球.....		(13)
第三节 垫 球.....		(18)
第四节 传 球.....		(23)
第五节 扣 球.....		(25)
第六节 拦 网.....		(30)
第七节 基本战术应用.....		(33)
附 沙滩排球竞赛规则		(35)
软式排球篇		(55)
第三章 软式排球运动概述		(55)
第一节 软式排球运动的起源与传播.....		(55)
第二节 我国开展软式排球运动的概况.....		(57)
第三节 我国学校开展软式排球运动的有利条件.....		(58)
第四节 软式排球运动在学校健康教育和素质教育中的作用.....		(60)
第五节 软式排球运动的技术特点.....		(62)
第四章 软式排球运动的基本技术教学与练习方法		(65)
第一节 准备姿势与移动.....		(65)
第二节 发 球.....		(69)
第三节 垫 球.....		(73)
第四节 传 球.....		(78)
第五节 扣 球.....		(82)
第六节 拦 网.....		(85)

第七节 常犯错误与纠正方法	(87)
第五章 软式排球运动比赛基本战术	(92)
第一节 6人制比赛基本战术	(92)
第二节 4人制比赛基本战术	(95)
附 软式排球竞赛规则	(97)

气排球篇 (119)

第六章 气排球运动概况	(119)
第一节 气排球运动的起源与发展	(119)
第二节 气排球运动的意义	(120)
第三节 气排球运动的比赛方法和特点	(121)
第四节 气排球运动的发展趋势	(123)
第七章 气排球运动基本技术教学与练习方法	(82)
第一节 气排球运动技术的基本理论	(124)
第二节 准备姿势与移动	(125)
第三节 发球	(128)
第四节 垫球	(133)
第五节 传球	(140)
第六节 扣球	(144)
第七节 拦网	(151)
第八章 气排球运动基本战术	(154)
第一节 气排球基本战术的基本理论	(154)
第二节 个人战术	(158)
第三节 集体战术	(162)
第九章 气排球比赛的组织方法及裁判方法	(172)
第一节 气排球比赛的组织方法	(172)
第二节 气排球比赛的裁判方法	(175)
附 气排球运动竞赛规则	(179)
参考文献	(191)

沙滩排球篇

内容提要

沙滩排球运动的起源与传播;
沙滩排球运动基本技术及战术应用;
沙滩排球竞赛规则。



第一章 沙滩排球运动的起源与传播

本章提要:主要介绍了沙滩排球运动的起源与传播,全面论述了沙滩排球运动中美的基本特征。

重要概念:运动美;意志美;智慧美

沙滩排球最早出现在 20 世纪 20 年代美国的加利福尼亚,在美国的开展逐渐广泛,被视为美国排球的“国粹”。一到夏季,人们便涌向海滩,架起球网,在阳光下尽情跳跃、垫球、扣球、鱼跃。人们还把游泳、冲浪、打排球结合起来,享受着大自然带给人类的乐趣。

后来,这种在海滩上娱乐的形式被越来越多的崇尚户外运动的人所喜爱。1927 年沙滩排球穿越大西洋到法国;1947 年,首届二人制男子沙滩排球赛在美国加州的国家海滨浴场举行;1948 年,加利福尼亚举行了首届沙滩排球巡回赛。随着社会经济的发展,生产水平与物质文化水平的提高,社会和个人对体育的需求越来越强烈。1976 年出现了职业沙滩排球运动员,从而使沙滩排球运动水平有了质的飞跃。1980 年,商业性沙滩排球赛在美国被列入体育日程计划,1982 年美国成立了职业沙滩排球联合会,简称“AVP”。从 1987 年起,国际排联开始宣传、普及沙滩排球运动,并将它作为一项崭新的排球形式在世界范围内进行普及推广。1987 年 2 月,国际排联在巴西举办了第一届男子沙滩排球锦标赛,以后每年举办一届,采用世界各地巡回比赛的方式进行,以运动员年度总分排出最后名次。1992 年沙滩排球开始走向奥运会。1993 年 2 月,世界沙滩排

球系列巡回赛在巴西举行,国际奥委会官员及其他体育组织的著名人士观看了比赛,他们认为沙滩排球是一项极其引人入胜而且非常流行的体育运动,具有进入奥运会的合法性,当年国际奥委会 101 次会议决定将沙滩排球列为 1996 年亚特兰大奥运会正式比赛项目,并规定参赛男队 24 支,参赛女队 16 支,东道主美国队男女各派 3 支队。自此,排球运动在奥运会上又增加了两枚金牌,加上赞助商们对沙滩排球运动的争相投资,激发了运动员训练与参赛的欲望,沙滩排球发展速度进一步加快,技战术水平不断提高,比赛规模日益扩大。从 1996 年开始,沙滩排球风靡全球,国际排联世界性巡回赛已扩大到五大洲的 29 个国际赛站。1998 年,国际排联经协商,设立了挑战赛、卫星赛和业余赛,作为国际巡回赛以外的重要赛事,从而极大地推动了沙滩排球运动的普及与发展,扩大了沙滩排球运动在世界各大洲的影响。

第一节 我国沙滩排球运动的开展概况

沙滩排球在亚洲是 20 世纪 90 年代才发展起来的。1994 年广岛亚运会将其列为表演项目,1998 年曼谷亚运会将其列为正式比赛项目。沙滩排球在我国开展也较晚,20 世纪 80 年代末 90 年代初《中国排球杂志》曾举办过几次民间的国内及国际沙滩排球邀请赛,有 4 人赛制也有 2 人赛制,这一时期可看作是中国沙滩排球的初级阶段。1993 年国际奥委会正式把沙滩排球列为奥运会比赛项目后,中国排球协会于 1994 年开始举办正式的全国沙滩排球比赛,而且每年举办几站比赛,规模越来越大,参赛的球队越来越多。1997 年青岛首次举办了“97 女子沙滩排球世锦赛中国站”的比赛,同年第八届全运会上沙滩排球被列为正式比赛项目,1998 年曼谷亚运会上首次组队参赛的中国男子沙滩排球队一举登上冠军宝座。1999 年 8 月,大连市承办了“99 世界女子沙滩排球巡回赛中国站”的比赛,中国姑娘熊姿、迟蓉不畏强手,顽强拼搏,获得第 7 名的历史最好成绩。同时中国沙滩排球历史上的第一次全面和专业化的大集训在海南文昌进行,有来自全国各地的 36 支男女代表队共计 96 人参加。在集训期间,根据现代世界沙滩排球运动发展的特点和技战术需要,各队狠抓了基本功的训练,使技战术合理化、规格化、熟练化,尽可能与世界沙滩排球运动接轨,并加强了沙滩排球所需专项素质训练。

2000 年,我国沙滩排球首次进入奥运会,并有两对女选手在悉尼奥运会上亮相,其中迟蓉和熊姿取得了并列第 9 名,张静坤和田佳取得并列第 17 名。在 2001 年世界沙滩排球锦标赛上,我国选手迟蓉、熊姿和田佳、王菲分别获得第 5

名和第 17 名,在 2006 年世界巡回赛波兰站比赛中,中国男子沙排选手徐林胤、吴鹏根发挥出色,夺得中国男子沙排史上首个世界巡回赛季军。同年的多哈亚运会上,中国男、女沙排队共获 2 金、1 银、1 铜;釜山亚运会中国队仅有一枚金牌;曼谷亚运会上中国队收获金、银、铜各一枚。在 2007 年 7 月底结束的世界沙滩排球锦标赛上,中国组合不仅创纪录地夺得一枚银牌,而且女子两对组合闯入半决赛,男子两对组合跻身八强。

2008 年北京奥运会女子沙滩排球比赛中,田佳、王洁获得的银牌以及张希、薛晨获得的铜牌是中国沙排在历届奥运会上的最佳战绩,为中国沙滩排球创造了新的历史。从悉尼奥运会的第 19 名,到雅典奥运会的第 9 名,再到北京奥运会斩获两枚奖牌,能够在第三次派队出征奥运就取得如此大的进步,中国女沙给大家带来了惊喜。

2010 年 6 月 13 日,我国选手张希和薛晨夺得了世界沙滩排球女子巡回赛莫斯科大满贯赛比赛的金牌;14 日吴鹏根和徐林胤夺得男子冠军。国际排联设立这个赛事 24 年来,这是中国男子选手第一次夺得冠军,而且是大满贯赛冠军。他们的胜利还使得中国选手包揽了本次大赛的男女冠军。在世界沙滩排球巡回赛的历史上,以前只有美国和巴西两个超级强国的选手包揽过男女冠军。

目前,我国沙滩排球运动正在由沿海向内地健康发展,部分省市组建了沙滩排球队,沙滩排球运动员已从室内 6 人排球运动中分离出来,沙滩排球已走进一些大城市的体育中心和部分高校。

第二节 沙滩排球运动中美的基本特征

由于沙滩排球的观赏性越来越强,而且集旅游、健身、竞赛于一体,于是参与的人数成几何数字增长,促使着沙滩排球运动逐渐演变成为一种竞技体育运动,并深得人们的喜爱。

参与和欣赏沙滩排球运动使人们增强了体质,陶冶了情操,得到了美的享受。通过沙滩排球运动员的主体意识活动和创造性活动而表现出来的美,也就是以身体素质、技术动作、战术变化等物化手段以及自然环境、人的健美形态等因素按照美的规律所呈现的美,它能为人们提供活灵活现的审美对象,并且能够满足人们回归大自然、返朴归真的愿望。

沙滩排球运动美的基本特征主要有:场地环境美、身体美、服装美、素质美、技术美、意志美、智慧美、团结合作美等等。

1. 场地环境美

蓝天、大海、沙滩、太阳镜、比基尼、不同肤色、不同习俗、不同语言,五彩斑斓的沙滩排球,运动员的激烈对抗,构成一幅绚丽多彩的风景,融于海天之间。人们头顶蓝天、面临碧海、耳听涛声、脚踩柔沙……置身在这画的世界,身与自然相抱,心与天地合一,使现代社会的人们一扫紧张工作的疲惫与焦虑,身心得到美的陶冶。

2. 身体美、服装美

从总体上来说,构成健康美的要素有体形、体质、肤色、肌肉、姿势等等。从经过锻炼的运动员的身体上能看到由匀称、和谐而产生的漂亮的体形美;从运动员内脏机能的能力上能看到生气勃勃的体质美;从运动员结实的身體可以看出强壮的身体美。

沙滩排球运动员们的服装更是与众不同:男选手身着鲜艳的运动短裤,赤膊上阵;女选手身穿色彩夺目的新潮泳装,健美异常;裁判员则穿着雪白、整齐的裁判服,让人赏心悦目。

3. 身体素质美

身体素质是人类在体育运动中为适应客观需要进行自我完善而形成的一种生理机能,它是人类参加体育运动的基础。沙滩排球是在室外的沙地上进行比赛,客观环境与室内排球截然不同,而且二人参赛,场上活动范围大,需要身体素质全面、动作灵活和充沛的体力。此外,还要求运动员具备对沙地、阳光、风、气温等室外环境的适应能力。如此艰苦的条件,把沙滩排球运动员超群的身体素质表现得淋漓尽致,使人感到了生命的伟大,欣赏到雄壮、勇猛、强健的素质之美。

4. 技术美

技术美是指运动员的运动技术在比赛过程中发挥的完美程度。沙滩排球之所以给人以美的享受,是因为它是运动员在赛场上进行的一项巨大的创造,是人类向自然展示自身力量的过程,又是向自身挑战的过程,是人类本质力量的体现。从艺术上看,沙滩排球的技术是那样的精巧、高超、复杂、细腻,技术动作多种多样,鱼跃、前扑、滚翻等都使人深受感染,叹为观止,得到了美的享受。

5. 意志美

意志美就是比赛和训练时,运动员在自觉地调节自己的行动、克服困难、实

现目的的心理过程中呈现出来的美。在激烈的比赛中,除了技术、战术、体力较量外,更重要的是意志品质的较量,在敢于拼搏、勇于进取、不怕失败中表现出意志美。在日常的大运动量的训练中,爬重复上百上千次,忍受着生理极限带来的痛苦,忍受着训练伤痛带来的常人不能坚持的痛苦,体现了排球运动员无比勇敢、坚韧的意志力,这种意志美给人一种强烈的心灵震撼。

6. 智慧美

智慧美是运动员根据比赛场上变幻莫测的情况,迅速做出反应的完美程度。沙滩排球比赛同室内排球一样,不仅比技术、战术、意志品质,而且也是智慧之争。排球的智慧美要求运动员具有全面的知识——观察、记忆、判断、想象、决策,通过判断,捕捉战机。这种智慧的美,使观众感受到人类智慧力量的伟大,也是对自己智慧力量的肯定,同时使人们沉浸在美的享受之中。

7. 团结、合作美

沙滩排球比赛场上只有两名选手去完成接发球、二传、扣球等一系列的复杂技术,队员活动范围大,这就要求运动员不仅有全面、熟练的技术,良好的战术意识,还要有团结、协作的精神及良好的默契配合,要求两名队员之间要互相补位、互相帮助、齐心协力。观众可以从这种合作和互助美中受到教益。

第三节 沙滩排球运动的技术、战术特点

沙滩排球虽然同6人制硬排球的技术相差不大,但沙滩排球每队参赛人数只有两名,因此,在技术、战术上也有其独特之处。

1. 发球技术、战术

(1)发球时应首先注意观察对方接发球队员的站位,以便寻找其空当。最佳的发球战术是迫使对方接发球队员在移动中接球。

(2)发球队员应善于找对方接发球技术差的队员发球。如果对方两名队员接一传和扣球都不错,则应尽量迫使对方二传技术较差的队员组织进攻。

(3)在阳光强烈或风大的时候,应充分利用高弧度发球技术。由于发球的角度不同(沙滩排球规则规定发球队员可在端线上的任意处发球),加之阳光晃眼及风速的影响,不仅可造成对方接发球困难,而且,还可造成一传不稳,增加其二传组织进攻的难度。

2. 接发球技术、战术

沙滩排球比赛场上只有两名运动员去完成接发球、二传、扣球等一系列的技术环节,这就要求运动员不仅有全面而熟练的技术,更需要有很强的场上比赛“意识”,要有瞬间的判断能力和做出动作之间的衔接能力。一个有比赛意识的运动员,当他一个动作结束的同时又是另一个动作的开始。动作间没有什么迟疑和停顿。因此,在接发球时,当一传垫起后,必须立即转入助跑、起跳、扣球活动过程。因此,场上两名运动员,既是接发球的成员,又是二传的成员。如果设想一人在网前固定二传,那就剩下一人负责全场,这种分工式的接发球,需要移动较大的面积,不利于接发球。规则规定:“队员可以在场内随意站位。”因此,在接发球站位时,两名运动员可以同时接发球,并根据各自特长事先安排设计的比赛方案,使之既利于接发球又利于组织进攻。所以,沙滩排球在解决两人接发球的同时,更应当处理好接应二传的问题。接发球和二传是为进攻创造先决条件的两个重要环节,关键是如何争取接应的时间,过低过平的一传(即接发球)不利于接应二传。要延长二传时间,就应提高一传垫球的高度,可以争取有比较多的取位时机,以延缓忙乱的局面。解决好这一环节是沙滩排球主动进攻的关键所在。

3. 二传技术、战术

沙滩排球在两人制接发球的条件下,运动员控制范围较大,再加上对方发球时设法制造一些困难,因此,一传到位率比较低。尽管接应二传加强判断,积极移动取位,但有时也不可能准确抢到适宜上手传球的二传位置。所以运动员往往多采用下手垫球进行二传的调整。这就有个垫击二传技术和如何适应垫击二传扣球进攻的双重问题。垫击二传的特点是,一般多采用“中位”垫球的形式,因为在快速移动中不可能使身体重心降得过低,保持击球部位在腹部前方或腰膝之间的高点。垫球手臂与地面角度较小,大约在 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$,在比赛中运用较多的是前移正垫。这样垫起的球比较高、弧度小,有利于进攻扣球。

另外,在一传垫球到位率较低的情况下,战术变化得不到发挥,即使到位,也不易采用过多的战术,只能打一些体前、背后、平快、拉开等单人进攻,不可能有什么配合和掩护等战术的变化。所以沙滩排球在组织进攻方面应首先抓成功率。

4. 扣球的特点

沙滩排球在扣球起跳技术方面,与室内6人制硬排扣球有较大的区别。因

为运动员的移动、助跑、起跳都是在松软的沙滩上进行,因此,起跳技术上,不能像在地板、地面上踏跳完成扣球动作。这样会使两脚陷入松软沙里不利于起跳用力,因此多采用踏步式的起跳或原地起跳。

另外沙滩排球规则对进攻性击球有严格的规定,规则的限制带来了技术上的变化,这就要求运动员在完成进攻性的击球时应当注意击球的手法。

5. “防反”的特点

防守反攻是排球比赛的主要得分手段之一。沙滩排球比赛过程中的“防”,是在仅有两名队员的条件下相互配合完成的。网前的第一道防线是单人拦网,第二道防线是在场区内的单人防守。而单人拦网按球网的位置来分,可分为球网中部拦网和球网侧拦网。如果拦网队员处在球网中部拦网时,那么后排的单人防守队员应当选择中位稍后一些的防守位置,这样有利于防守和保护。如果拦网队员在球网的一端拦网时,可采取拦直、防斜的分工。也就是说,拦网队员要重点拦住直线球,而防守队员要着重防扣斜线球,并要兼顾保护直线球。

在这里我们还要着重分析防守队员在防守过程中的要求。首先要有合理的准备姿势,防守队员可采用八字站法,双膝关节弯曲,双膝超过自己的双脚尖,脚跟自然提起,在起动时身体重心要求稳定,因为移动时重心起伏过大不但影响移动速度,同时也影响防守时垫球的质量。另外,在做好预判、快速移动的基础上,力争对准来球路线,并采用“低位”垫击的部位。垫起的球要高起慢落,目的是让网前的拦网队员在接应调整二传时争取时间,为反攻创造条件。总之,两人制的沙滩排球比赛,在比赛的防反过程中难度较大,但在比赛中出现的次数多,是得分的主要手段,对比赛的胜负起着十分重要的作用。

沙滩排球在技术、战术以及比赛规则方面与6人制硬排有很多共同之处,但也有明显的差异,因此,在比赛过程中,在运用技术、战术时并不是一成不变的,比赛是在千变万化的条件下进行的,加上运动员个体能力的不同,在分析技、战术时不能脱离具体实际。

第四节 沙滩排球运动在我国学校开展的前景

随着学校体育课程改革的不断深化,沙滩排球这一融竞技、娱乐、时尚和观赏为一体的多功能性运动项目逐渐走进了校园,它满足了大、中、小学生在现代生活中回归自然的需要,能够使学生在接受体育教育的同时,既锻炼了身体,又获得了在大自然中运动的乐趣,体现了人与自然融合的特点,非常适应新世纪学

生的健身需求。沙滩排球对场地、器材要求不高,不同年龄、不同性别的人都能参与,可因时、因地、因人而异地选择活动内容。经常参加沙滩排球运动,能够培养学生自我锻炼的兴趣,提高自我锻炼的能力,养成自我锻炼的习惯,有利于培养终身体育意识。将沙滩排球引入学校体育课堂,丰富了学校体育课程的内容,充分开发和利用了自然环境的体育资源,拓展了体育课程的空间,同时也将会大幅度地增加我国沙滩排球运动人口。

1. 国际排联对沙滩排球运动场地的新解释

国际排联行政会议对沙滩排球的定义做出了新的解释:“在沙滩上或者其他软场地上按有关规则举行的排球运动即为沙滩排球运动。”这一新的解释为沙滩排球运动在世界范围内普及,尤其是为在学校中开展创造了前提条件。这样,沙滩排球运动既可在海边的沙滩上进行,又可以在“人造沙滩”(即用沙子并按一定的厚度铺起的排球比赛场地)或者采用软垫模拟沙滩来开展这项妙趣横生、其乐无穷的新兴运动。

2. 沙滩排球运动的特点

这一新兴的运动项目具有场地简易、建造投资少、简单易学、便于开展、环境优美、安全感强、参赛人数灵活(2人、3人等均可)、趣味性浓、锻炼和观赏价值高、广告宣传效果好、比赛紧张激烈等特点。这些鲜明的特点是激发学生积极参与的重要因素。

3. 青少年的心理特点

21世纪青少年的心理主要特点是:精力充沛、活泼好动,朝气蓬勃、积极进取,追新好奇、乐于参与,勇于竞争、自我表现欲强等。他们的这些鲜明心理特点正好适于参加沙滩排球运动。因为沙滩排球运动不仅具有浓厚的娱乐性、趣味性、竞争性、观赏性,而且还能为青少年展示个性和塑造良好个性(乐观开朗、机智、勇敢、果断、坚毅等)提供舞台。沙滩排球运动的开展与提高有赖于在校的青少年的积极参加,同时,沙滩排球运动的开展又会大力促进青少年的身心健康发展。由此可见,青少年的心理特点是学校开展沙滩排球运动的内在动因。

4. 我国的地理环境和学校体育的基础

我国有漫长的海岸线,海滩较多,沿海内陆有着大量的沙子。尤其是我国南方有着开展沙滩排球运动的广阔前景(四季气候宜人、沙滩多等),这些自然因素为沙滩排球运动开展,尤其是为在学校中开展提供了便利条件。我国是一个

口众多而经济条件还比较落后的大国,因此,开展大众体育、学校体育、竞技体育必须从我国的国情实际出发,并依据“花钱少,开展的运动项目收效好”的原则来发展我国的体育事业。在学校中开展沙滩排球,场地建造花钱少,外出参加比赛的队员少,易组织;同时,平时在校的学生们对排球运动有着浓厚的兴趣,基本技术掌握比较好;再有,人造的沙滩排球场还可综合利用作为跳远、跳高、三级跳远的沙坑和学生进行身体素质训练的场地等。

思考题

1. 简述沙滩排球运动中美的基本特征。
2. 我国的地理环境和学校体育的基础为沙滩排球在学校中开展提供了哪些有利条件?

第二章 沙滩排球运动基本技术及战术应用

本章提要:沙滩排球基本技术可分为无球技术和有球技术两大类,战术分为接发球进攻战术和进攻反击战术。本章重点介绍沙滩排球基本技术及战术应用。

重要概念:基本技术;基本战术

沙滩排球基本技术是指参与运动的人在比赛规则合理的条件下,所采用的各种合理击球动作和为完成击球动作必不可少的其他配合动作的总称,可分为无球技术和有球技术两大类。无球技术包括准备姿势和移动两项;有球技术根据击球动作的性质又分为发球、垫球、传球、扣球、拦网五项。

在越来越激烈的沙滩排球比赛中,要取得最后的胜利,取决于每个运动员对各项技术全面、熟练、准确、灵活掌握的程度,同时,在完成动作时,应充分利用天气的自然条件,掌握好时间和空间的变化。对于初学沙滩排球技术,特别是在对青少年的教学与训练中,要强调全面学习各项技术,不可偏废,这样才能全面培养参与沙滩排球比赛的过硬技术。

第一节 准备姿势和移动

准备姿势和移动是沙滩排球中运用最多的两种无球技术,始终贯穿在五大技术中,是完成各种技、战术的前提和基础。

1. 准备姿势

沙滩排球比赛每队2人,场地面积16米×8米,每人防守面积大,来球情况千变万化,要想应付各种情况处理好来球,必须做好准备姿势。做好准备姿势有利于迅速起动,提高判断的准确性,及时做出反应,更有利于完成各种各样合理的击球动作。

沙滩排球因沙地松软,沙的流动性大,人在沙地上运动时重心不易稳定。如

果准备姿势重心过低,在沙地上蹬地时就容易滑动,沙子缓冲了起动的动力,支撑反作用力减小,影响起动的速度,脚陷入沙中越深,起动越是困难,所以采用稍蹲和半蹲两种准备姿势。

(1)稍蹲姿势

稍蹲准备姿势一般用于对方在组织进攻前,或接较高弧度来球时,或进行扣球、二传前。两脚开立略比肩宽,两膝弯曲,后脚脚跟自然提起。上体前倾,重心靠前,膝部的垂直线应在脚尖前面。两臂放松,自然弯曲置于腹前。两眼平视,注意来球,两脚始终保持起动状态。

(2)半蹲姿势

半蹲准备姿势是比赛中最基本的准备姿势,接发球、接扣球和接吊球都可以运用,主要为短距离移动和防较低来球做准备。

2. 移动

在比赛中移动是为了接近球,保持好人与球的位置关系,以便击球,同时也是为了迅速占据场上有利位置。

移动的完整过程包括起动、移动步法和制动三个环节。

(1)起动

起动是从静止到移动发力动作的过程。以向前起动为例,在正确准备姿势的基础上,迅速抬起前腿,收腹使上体向前探出,同时后腿迅速用力蹬地,整个身体急速向前起动。起动快慢是移动的关键,起动速度取决于反应能力和腰腿部的力量。

(2)移动步法

1)交叉步

当来球在体侧2米左右时,可采用交叉步移动。以向右移动为例,上体稍向右转,左脚从右脚前面向右交叉迈出一步,然后右脚再向右跨出一大步,同时身体转向来球方向,保持击球前姿势。

由于沙地的特性,交叉步不宜过大,向前做交叉步更有利。

2)跨步

跨步可单独使用,也可与交叉步、跑步的最后一步制动结合,当来球低、速度快、距离身体1米左右时运用较好。动作要领是:先向移动方向跨出一大步,同时屈膝,上体前倾,身体重心移至跨出腿上,可向前、向侧或向侧前方。

3)跑步

跑步移动经常与交叉步、跨步等结合起来使用,在接近球时,常用跨步、倒地和各种跳跃动作来制动,使之完成击球动作。由于场地的特殊条件,跑步是沙滩