



少儿体育万花筒丛书

排球一点通

PAIQIUYIDIANTONG

张颂岐 编著



湖北少年儿童出版社

前 言

排球自1895年诞生以后，一直是开展广泛、颇受人们青睐的一项体育运动。据1993年以前的统计，全世界有4亿多人一生中在小学、中学、大学或在海滩上打过排球，有1.6亿人参加过各种类型的排球比赛；1998年的统计表明，每周有8亿多人至少打一次排球。国际排球联合会的会员国亦由1947年的14个发展壮大到了至今的213个。排球运动以其独特的魅力吸引着全世界喜好这项运动的人们。

我国是有着良好排球传统的国家，排球在中华大地有着深厚的群众基础，特别是在80年代中国女子排球队荣获“五连冠”，激励亿万人民发出“振兴中华”的呐喊以后，排球运动更为国人所喜爱。

从少年儿童的素质教育出发，为了培养更多的排球运动后备人才，在本世纪把我国的排球运动推向一个新的高度，以书籍为媒体，借助书籍的宣传效应，更好地将排球运动的魅力传达给少年儿童，以吸引更多的少年儿童加入到排球运动的行列中来，不失为一种有效的手段与途径。基于这样的宗旨，我们在湖北少年儿童出版社的大力支持与协助下，编写了这本结构上独立完整、语言上通俗易懂、内容上深入浅出、形式上图文并茂的排球读物，希望少年儿童朋友喜欢。

本书共三个部分，第一部分《博士谈排球》，介绍排球运动的发展简史、技战术学习与身体素质发展的基本要求；第二部分《启蒙学堂》，介绍排球基本技术的动作方法、练

习方法以及发展身体素质的练习方法；第三部分《明星一招》，介绍排球运动中的一些难度较高的技术与运用。前两部分由张颂岐撰写，第三部分由蔡志坚完成。全书最后由张颂岐统稿、审定。

在本书成稿的过程中，湖北少年儿童出版社编辑傅箴对书中插图的构思与设计付出了辛勤的劳动，在此对他以及绘图者表示由衷的感谢。

编 者
2000年6月

目 录

博士谈排球

第一部分

排球启蒙的“黄金年龄段”	4
兴趣是最好的老师	10
排球观赏指南	16
排球启蒙训练 ABCD	22
排球学习从哪里起步	28
循序渐进学排球	36
怎样判断技术是否合理	42
排球技术中的疑难杂症	48
比赛中的阵容配备	56
开动脑筋打排球	62
对阵双方智慧的较量	70
小排球	80
优先发展速度力量	88
速度和动作速度相结合	94
不可忽视适当的耐力	100
提高灵敏素质	108
强调柔韧性	114
身体素质的训练方法	120
排球诞生记	126
国际排球联合会成立史话	132
奥运大家庭的后起之秀	138
世界排球运动一瞥	144
中国的“五大发明”	150



熟悉球性的趣味练习	6
准备姿势和移动	12
发球技术	18
垫球技术	24
垫球技术的运用	30
传球技术	38
场上核心——二传手	44
扣球技术	50
拦网技术	56
易犯错误的纠正方法	64
初试拳脚——诱导性比赛游戏	74
技术组装——串连练习法	82
徒手准备活动	90
结合球的准备活动	96
徒手力量体操	102
速度力量练习	110
弹跳练习	116
反应速度练习	122
动作速度练习	128
移动速度练习	134
耐力练习	140
灵活性练习	146
柔韧练习	152



第三部分

明星一招

MING XING YI ZHAO

勾手飘球.....	8
滚翻救球	14
近体快传球变背传球	20
双人拦网	26
勾手大力发球	34
扣近体快球	40
盖帽拦网	46
鱼跃垫球	54
背飞扣球	60
传短平快球	68
跳发球	78
转体扣球	86
传近体快球	92
侧传球	98
正面上手发飘球.....	106
勾手扣球.....	112
前扑垫球.....	118
时间差扣球.....	124
侧卧垫球.....	130
侧倒地二传.....	136
发高吊球.....	142
半跪垫球.....	148
位置差扣球.....	156





博士谈排球

排球启蒙的“黄金年龄段”

当今世界排坛,许多年仅17岁的选手就已经出现在世界赛场并且有上乘的表现。究其根本,重要的一条就是从小接受科学、系统训练的结果。

7岁开始一直到12岁是发展身体协调性和学习复杂动作的最佳时期。这一阶段特别有利于发展协调、反应能力和节奏感。而这些能力对学习技巧性高、难度大的排球基本技术来说是十分重要的。另外,7-12岁是力量发展的第一个可训练阶段。进行科学、系统的训练,会对未来的发展和提高奠定一个良好的基础。7-12岁还是速度发展和提高得最快的时期,在这一时期对少儿进行排球基本技术中各种步法和活动速度的训练将会收到极其明显的效果。爆发力、柔韧性等运动素质,发展的敏感期亦都是在7-12岁。

7-12岁开始接受排球启蒙训练,不失为明智的选择。





7 岁开始一直到
12 岁是发展身体协调
性和学习复杂动作的
最佳时期。





启蒙学堂

熟悉球性的趣味练习

1. 穿裆背后扔球

双手持球，两脚开立，上体尽可能前压，双手将球从裆下越过背部扔出。扔球时多用手腕动作。

(见图1)

2. 单手对墙扔球



图2

3. 原地起跳接空中球

把球垂直地抛向自己头的前上方约2M高，然后原地起跳在空中将球接住。起跳时，注意手脚配合协调，起跳时机是球下落瞬间，切忌过早或过晚。(见图3)

4. 腾空背向扔球

双手持球，半蹲后用力起跳，起跳后

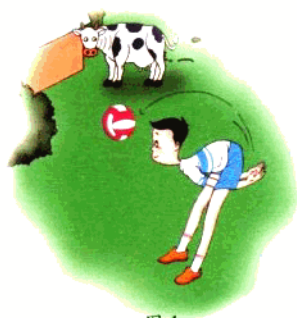


图1

单手持球于肩后上方，将球扔向5M以外的墙下部，待球反弹回来后接住球继续进行。扔球时，注意高点挥出，手腕控制好出球方向。(见图2)



图3



图 4

身体呈反弓,将球从头顶上方向后扔出。扔球时,肩和肘作后伸动作,尽量直臂进行。(见图4)

5. 体侧屈传递球

双手持球,手臂伸直。上体尽量侧屈,同伴用同样姿势接球,连续进行若干次后,换一个方向再继续进行。(见图5)

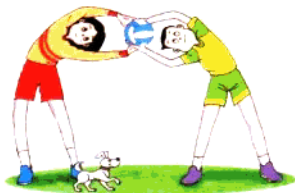


图 5



图 6

两人背对背站立,相距为两人手臂的长度。持球人左转体递球,接球人右转体接球,然后按反方向进行递传。传球时,手臂尽量水平摆动,脚跟不要离开地面。(见图6)

7. 原地拍排球

用双手连续拍,拍球时十指自然张开,成半球状,十指与球吻合,控制手腕用力,尽可能用肘部发力拍球,膝关节应随球上下而有屈伸动作。球起膝伸、球落膝屈,节奏明快。(见图7)



图 7



明星一招 勾手飘球

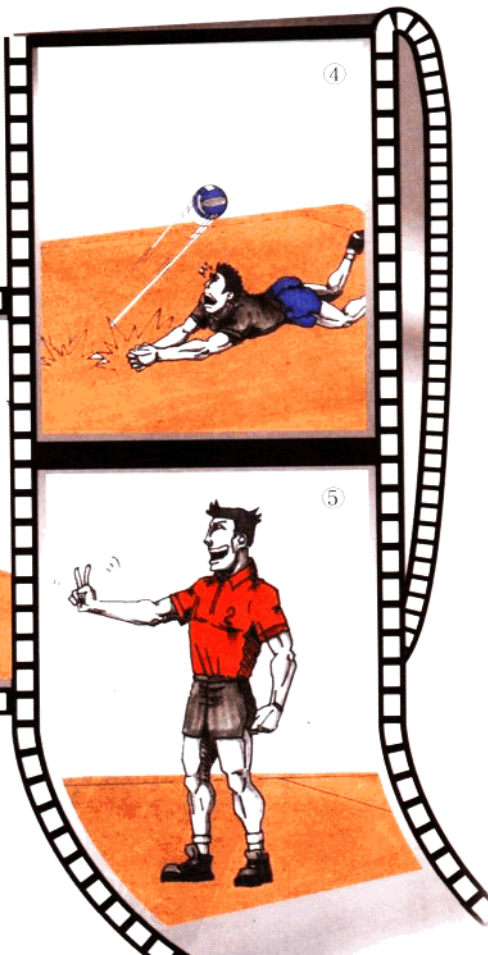
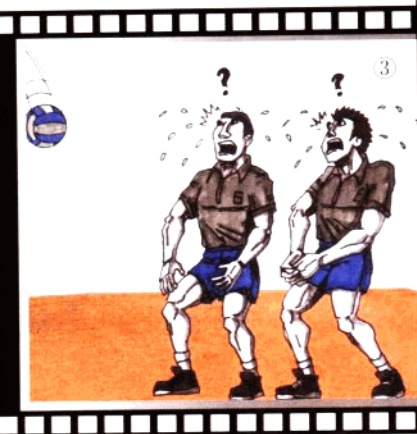
这种球发出后在空中会发生不规则的飘晃,对方很难判断来球的落点。

发球时,身体侧面对网,两脚自然开立,左手持球于胸前,将球平稳地抛在左臂前方约一臂之高处。在击球前,突然加速挥臂。手臂挥动轨迹保持一段直线运动,击球瞬间,手腕固定不动并做好突停动作。





- ①②持球队员发出勾手飘球。
③球过网后飘忽不定,忽然下坠。
④尽管接球队员奋勇倒地扑救,仍然无济于事。
⑤看来勾手飘球是对付接发球防守的有利武器。





博士谈排球

兴趣是最好的老师

少儿对排球运动产生兴趣的原因,可能是由于排球活动很有意思,引起好感,产生了兴趣;也可能因为某个排球选手带有传奇色彩,引起好奇心,产生了兴趣;也可能是受到家长、亲友、教师的感染和影响产生了兴趣,等等。

结合对排球运动的不同兴趣,进行有针对性的学习才能尽快地转化为广泛的、稳定的和积极的兴趣,并使这种兴趣成为诸多兴趣中的主要兴趣。

在排球启蒙的初期,不应急于进行技术练习,而应不断地观看高水平的排球比赛录像,看中国女排的精湛技艺和她们勇于拼搏的精神;看排球比赛的精彩场面;看观众的激昂情绪;看“升国旗”、“奏国歌”的激动人心的场面以激发对排球的兴趣。当产生了更为浓厚和成熟的兴趣后,再开始初级训练。

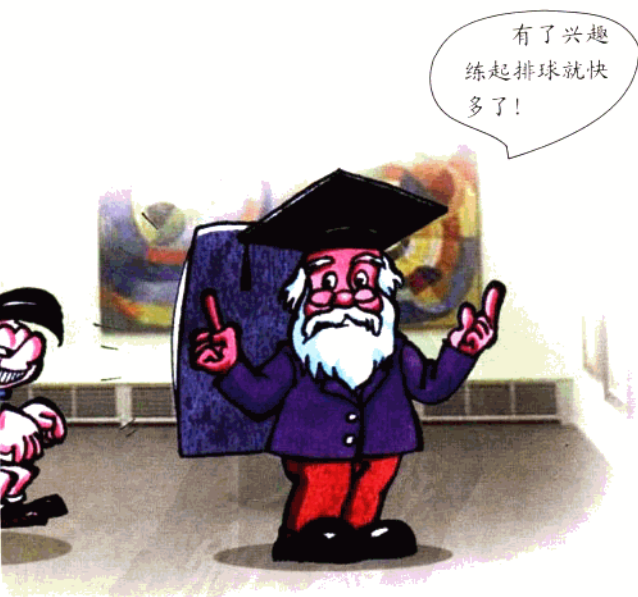
在最初的训练中,好胜心会激发小朋友的要强心、荣誉感和竞争力。在多样化和趣味化的活动性游戏和比赛达到高潮时,应该大声叫好和加油,以创造轻松愉快的练习气氛。与此同时,在练习中尽可能看到自己的长处和进步。这





样就能使自己的兴趣尽快地融入到排球运动中来,融入到排球练习中去。

经过初级阶段的努力,掌握了一定的技术,小学员的兴趣就会随着求知欲望的增长而上升。



有了兴趣
练起排球就快
多了!



启蒙学堂

准备姿势和移动

排球比赛紧张激烈,球的飞行路线极不固定。为了能够迅速起动作,与球保持合理位置,完成各种击球动作,必须掌握正确的准备姿势和移动方法。在发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术运用时,第一个技术动作就是准备姿势,所以准备姿势是排球基本技术中运用得最多的基本技术。准备姿势有稍蹲、半蹲和深蹲三种。



深蹲式

准备姿势:两脚前后分开比肩稍宽,膝关节保持一定的弯曲程度,两臂自然下垂,稍屈肘,上体前倾,两眼盯住球或移动的人。

移动为什么很重要?在回答这个问题之前,先做一道数学题。排球场半个场地面积 81M^2 ,6个人都参加防守,每人管 13.5M^2 。实际上,在排球比赛时至少有一名队员在前排传球或拦网。这样剩下的每个人要负责防守 16.2M^2 。要防守这么大的面积,如果原地不动,不通过移动,是无法接起对方来球的。移动的重要性,不仅在于把球防起来,还要把球接起来组织进攻。所以移动的目的,是为了接近球,保持好接球的位置,保证用合理的动作接球。对方打过来的球,多是力量大、速度快、变化多、突然性强,移动稍慢就会造成接球失误或贻误战机。这就要求运动员以最合理的移动方法、最快的速度,迅速接近来球,抢占正确的接球位置。



稍蹲式



半蹲式

准备姿势的练习方法

(1)看信号做动作。看到同伴伸一个手指立即做好准备姿势；伸出两个指做原地踏步。

(2)听信号做动作。听到同伴喊“1”、向前跨一步做好准备姿势；同伴喊“2”，后转身跨一步做好准备姿势；同伴喊“3”，原地踏步。

移动的动作方法

(1)并步移动(见图1)

(2)滑步移动(连续并步叫滑步)(见图2)

(3)交叉步移动(见图3)

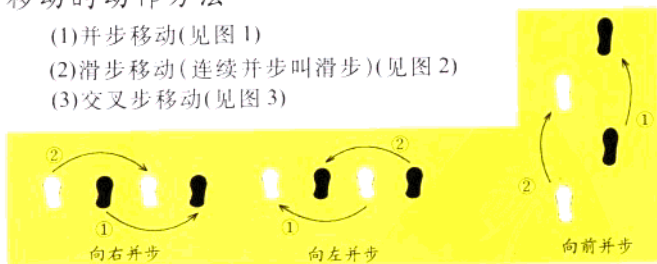


图 1

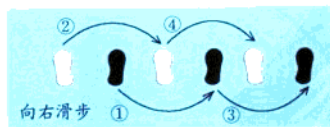


图 2

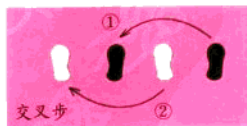


图 3



明星一招 滚翻救球

- ① 进攻队员在无人拦网的情况下大力扣球。
② 球即将着地,而且离防守队员很远,似乎无法可救了。

