

体育学院普修通用教材

排球

全国体育学院教材委员会审定

-43
2

人民体育出版社

体育学院普修通用教材

排 球

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

前 言

本教材内容包括排球运动概述、技术、战术、教学工作、竞赛编排及规则裁判法，并附有排球普修课各种准备活动介绍等。内容重点突出，符合普修课的实际需要，并附有思考题，可以启发学生的思路。经全国体育学院教材委员会委员、上海体育学院院长陈安槐教授审核，签署意见，全国体育学院教材委员会审定，作为全国体育学院普修排球教材使用。

本教材是全国体院教材委员会《排球》教材小组从全国各体院送审的四本教材中作为整本优选选出的北京体育学院编写的教材，其中裁判工作部分作为章节优选，吸收了成都体院的教材。

本教材由北京体育学院李安格、吴中量主编，参加编写的还有辛文国、田惠元、王旭、高子琦及成都体院苏海澄等同志。经全国体院教材委员会排球教材小组的施达生、袁文学、龚雅丽、吴中量、李安格同志提出修改意见并作了修改。上海体院曾倩同志参加了裁判工作部分的修改工作。书中插图为李安格、李晓佳绘制。

全国体育学院教材委员会《排球》教材小组

1990年5月

目 录

第一章 排球运动概述	(1)
一、排球的竞赛方法	(1)
二、排球运动的作用和特点	(2)
三、排球运动的起源与传播	(3)
四、排球运动的发展	(3)
五、世界排球运动的发展趋势	(7)
六、国内与国际比赛	(7)
第二章 排球基本技术	(9)
一、准备姿势和移动	(10)
二、传球	(11)
三、垫球	(15)
四、发球	(19)
五、扣球	(27)
六、拦网	(33)
第三章 排球战术	(42)
一、排球战术的基本理论	(42)
二、阵容配备	(44)
三、个人战术	(48)
四、防守战术	(49)
五、进攻战术	(56)

第四章 教学工作	(62)
一、准备姿势及移动的教学.....	(62)
二、传球教学.....	(63)
三、垫球教学.....	(66)
四、发球教学.....	(68)
五、扣球教学.....	(70)
六、拦网教学.....	(71)
七、五人接发球站位及进攻战术的教学.....	(73)
八、防守战术的教学.....	(74)
九、各种技、战术和各种技能的教学安排.....	(74)
十、教学进度实例.....	(78)
第五章 竞赛编排	(82)
一、竞赛的组织工作.....	(82)
二、竞赛制度、编排与成绩计算方法.....	(84)
第六章 裁判工作	(89)
一、场地、器材与设备.....	(89)
二、比赛的记分方法.....	(94)
三、比赛的准备和进行.....	(95)
四、犯规与判断.....	(97)
五、比赛的结束.....	(108)
六、裁判员的鸣哨和手势.....	(109)
七、竞赛记分法.....	(114)
附录: 配套准备活动	(117)

第一章 排球运动概述

排球运动是在我国和世界开展比较普遍的重要的体育竞赛项目之一，深受我国广大群众特别是青少年喜爱。尤其是自我国女排从1981年起连续夺得五次世界冠军后，更进一步促进了我国排球运动的普及和发展，运动技术水平不断提高。排球已被列为我国大中学校体育教材的内容之一。体育学院的培养目标是大中学校的体育教师，毕业后从事大中学校的体育教学和训练工作。因此，学习和掌握排球运动的技术、战术、基本理论和技能具有重要的意义。

一、排球的竞赛方法

排球比赛是两队各上场6名队员，在用球网隔开的各自的场地上，按照规则运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术进行攻防对抗，不使球在本方落地的一种体育运动项目。因双方是按“排”站位的，故称为排球。

比赛由后排右边的队员在发球区内用一只手将球直接发过网开始。每方最多击球3次（拦网触球除外）就要过网。一个队员不得连续击球两次或持球，也不能触网和越过中线。

比赛应连续进行，直到球落地、出界或某一队不能合法

将球击回对方。除决胜局外，只有发球一方得胜才能得分，否则换由对方发球。得发球权的队要先轮转一个位置再发球。某方先得15分为胜一局，如遇双方都为14分，则必须有一方领先2分（即16：14、17：15）方算胜一局。但每局最高比分为17分，如双方均为16分时，则某一方先胜1分即胜一局。然后交换场地再进行比赛。

正式比赛采用五局三胜制。如双方各胜两局时，则决胜的第五局采用每球得分制。即不管哪方发球，胜方均得1分，同时由胜方发球。

二、排球运动的作用和特点

排球运动和其它球类运动一样，通过训练能发展人的力量、弹跳、速度、灵敏等项身体素质，提高中枢神经系统和内脏器官的功能，增进身体健康，并培养勇敢顽强、吃苦耐劳、遵守纪律、团结友爱和集体主义精神。

排球运动有其本身的特点：排球比赛规则规定要轮转位置，因此要求场上每个队员都必须全面地掌握各项基本技术；在排球比赛中，每项技术既能得分，也能失分，这就要求运动员掌握技术既要全面，又要熟练；由于三次击球过网，又不允许球在手中停留，因而攻防转换较快，需要高度的技巧性；排球比赛不受时间的限制，势均力敌的竞赛有时要激烈争夺两个多小时，需要高度的顽强性和耐久力。

排球运动的这些特点，要求运动员具备良好的身体素质，全面熟练的基本技术和顽强拼搏的精神，比赛中又要斗智。因此，排球运动有较高的全面锻炼价值，为中国人民所喜爱。

三、排球运动的起源与传播

排球运动是1895年美国人威廉·莫根发明的。最初是在室内网球网两边用篮球胆拍来拍去，使球不落地的一种游戏。后来不断改革、完善才演变成为今天的排球运动。排球运动诞生以后首先在美洲传播，但长期以来只是作为一种娱乐活动而不是运动竞赛项目，技术水平提高不快。1917年传入欧洲后，发展较快，尤其是苏联和东欧各国，具有较高的水平。

1900年传入亚洲为16人制排球（每排4人，按4排站位）。后来亚洲排球运动自成体系，演变成为12人制（每排4人，分3排站位）和9人制（每排3人，分3排站位），以及至今的6人制排球。

排球运动在20世纪初传入我国，当时为16人制。随着亚洲排球运动的演变，1927年实行9人制，1951年改为6人制排球。

四、排球运动的发展

排球运动传入世界各洲后，由于没有世界性比赛的交流，各洲、各国在规则上，在技战术上各有不同的发展。欧、美一直发展以力量和高度为特点的高打强攻，而我国在1930年9人制排球时就创造并发展了“快板球”和一套快速多变的进攻战术。

1905年传入我国时，仅在广东等地有局部开展。1913年我国首次参加在菲律宾举行的第一届远东运动会的16人制排球比赛。我国男排参加10次远东运动会，获5次冠军；女排参加5次，均获亚军。

旧中国共举行过7届全国运动会，排球是1914年第2届全国运动会时正式列为比赛项目。

解放区的排球运动在1942年成立“延安体育会”后，在军民中开展并举行比赛。

中华人民共和国成立后，随着国际比赛的要求，改9人为6人制排球，并于1950年8月首次派队参加国际6人制排球比赛。1951年国内比赛正式采用6人制。

自1947年国际排联成立以后，排球运动就成为一项世界性的体育项目。1949年举行了第1届世界男子排球锦标赛，1952年举行了第1届世界女子排球锦标赛，排球运动在世界范围内开展起来。

50年代初，苏联和东欧各国主要依靠高打强攻和个人进攻战术的变化取胜，一直处于世界领先地位。自我国进入世界排坛，把传统的9人制排球中“快板球”的打法运用到6人制排球中，首创并不断发展了一套以快球为中心的快攻掩护战术，开始形成了我国快攻打法的特点，成为一种新的风格流派。1956年参加在巴黎举行的女子第2届、男子第3届世界排球锦标赛中，女队获第6名、男队获第9名。我国男排的快球轰动了巴黎，被称为“杂技般的技术”。通过相互交流，50年代后期欧洲各队也开始采用快攻的打法，给世界排坛带来新的生机，促进了世界排球运动的发展，这也是我国对世界排球运动发展的一大贡献。

60年代初，日本女排在国际排坛崛起，创造了垫球、滚动防守和发勾手飘球等新技术，并移植了我国男排的快攻打法，促进了世界排球运动的发展，在世界女排中称霸6年。

1965年排球规则作了一次重大修改，允许手伸过网去拦网，使网上争夺加剧，拦网和破拦网成为排球竞赛中的主要

矛盾。我国男排研究了新规则带来的新规律，不仅创造并掌握了“盖帽”拦网新技术，还创造了“平拉开”扣球新技术，发展了传统的快攻打法，有效地突破了拦网。1965年在苏联里加举行的5国联赛中，我国男排战胜了捷克斯洛伐克、民主德国、日本、苏联二队，以2：3负于苏联国家队，并成为拦网最强的队。我国独创的“盖帽”拦网和扣“平拉开”技术对世界排球运动的发展起到了积极的推动作用。一直称雄世界的苏联男排的力量派打法因破拦网不利，1966年失去多年的冠军宝座，被采用个人技巧打法的捷克斯洛伐克队夺去。民主德国队则采用超高度进攻的打法，暂时解决突破拦网的问题，获得1969和1970年两届冠军。1972年日本男排在学习我国“平拉开”的基础上发展了“短平快”扣球技术，并创造了“时间差”、“位置差”等自我掩护扣球的进攻打法，夺得了世界冠军。此后，高打强攻和快速多变的风格打法互相结合，形成了全面、高度、快速、多变缺一不可的四种制胜因素。

70年代中期，我国首创了“空间差”打法。我国男排创造的前飞、背飞、拉三、拉四等新技术，在世界比赛中取得良好的效果，丰富了快中有变的自我掩护打法，为世界排坛作出了新贡献。

1977年排球规则又改为拦网手触球后仍可再击球三次。我们根据过去的经验，及时研究掌握了有利组织反击，对发展快速反击提供机会的新规律，首先在女排中创造性地把我国的快攻特长运用到反击得分中去。同时又不断地创新了多种快攻技战术，在国际比赛中成功地运用了单脚起跳背飞扣球、快抹、短平快错位单脚前飞、快球错位单脚背飞等一系列新技术，为我国女排在80年代的腾飞开拓了一条自己发展

的新路。在技术全面、全攻全守、顽强拼搏的基础上，自1981年至1986年荣获“五连冠”。这些技战术上的发展和创新，也是我国对世界排球运动发展的一大贡献，已为世界各强队所采纳。

1984年国际规则改为不允许拦发球。从而促进和加强了发球的作用，提高了发球的攻击性，造成接发球的困难。同时规定在防对方扣球以及拦回球时不判连击，改善了防守条件，使比赛愈加精彩激烈。

为控制比赛时间过长，1989年规则又改为每局比赛最高限为17分；第五局采用每球得分制，也使比赛的争夺更加激烈紧张，要求运动员掌握技术更加全面、熟练和准确。

我国排球在发展过程中，总结了经验教训，认识到必须根据自己的特点，制订符合我国运动员特点的技战术指导思想；还必须不断地改革、发展和创新，走自己发展的道路，不能盲目地跟着别人走。50年代我国就制订了“积极主动，灵活快速”的技战术指导思想，经多年的不断修订，1989年排球训练工作会议上确定为“技术全面，突出特点，准确熟练，快速善变，发展高度，不断创新”。在正确指导思想的指引下，多年来我们不断改革、发展和创新了符合我国传统特点的快速多变进攻技战术。这些都是我们成功地走自己发展道路的重要经验。

从我国排球运动发展的过程中还可以深刻地体会到，除了上述的经验外，还必须具备过硬的训练作风、顽强的拼搏精神和优秀的心理品质。这是能否提高训练质量，能否在比赛中正常发挥技术水平的根本保证。为此，必须加强思想教育，严格要求，严格管理。

五、世界排球运动的发展趋势

目前世界排球运动正向着全、高、快、变的趋势发展。

全：指攻防各项技术都必须全面掌握，向全攻全守的方向发展。在进攻上打破专位进攻的形式，能强攻也能快攻，前排能攻，后排也能攻；在防守上，到前排能拦，到后排能防。每个队员不仅没有漏洞，还各有特长。

高：指队员身材高、弹跳高，强攻击球点高，威力大；拦网有高度，对对方威胁大。

快：指进攻中各种快攻打法的速度和配合节奏快。不仅一攻快，反击也快；不仅副攻快，主攻和接应二传队员也能参加快攻。防守中的拦网移动、起跳要快，后防移动、倒地等动作也要快，才能对付各种快攻。过去那种单凭强攻制胜的打法已难以取得比赛的主动。

变：不仅指快攻本身的变化多端，也包括拦网、防守的变化能跟上需要。在进攻上不仅是快攻第一板打法要有多种变化，包括个人的变化和自我保护的变化，而且在第二板进攻配合上也要变化多端。这是当今世界各队进攻上的发展趋势。进攻变化少的队不仅难以克敌制胜，而且也很难在防守上适应对方的多变进攻。

尽管世界各强队各有特长，但都必须符合全、高、快、变这四个方面的发展趋势，否则就不可能立足于世界强队的行列。

六、国内与国际比赛

国内排球比赛有4年举行一次的全运会排球比赛和全国青运会的排球比赛。每年举行一次的有全国甲级队、乙级队

联赛（升降级比赛），全国甲级队锦标赛，全国青年队联赛，全国少年甲组、乙组联赛。

目前世界性比赛中，由国际排联正式组织的有世界排球锦标赛（已举行男子11届，女子10届），世界杯比赛（已举行男子6届，女子5届），奥运会排球赛（1964年第18届奥运会正式列为比赛项目，已举行男、女各7届），世界青年排球锦标赛和世界少年排球锦标赛。

思考题：

1. 排球运动与其它球类项目相比，有何特点？对人的锻炼价值如何？
2. 在世界排球运动发展过程中有哪些流派打法？
3. 排球规则有哪些重大修改？对技战术的发展有何影响？
4. 我国排球运动的特点是什么？
5. 我国排球历史发展过程中有哪些主要经验？
6. 我国排球对世界排球运动的发展有哪些贡献？
7. 排球比赛的四种制胜因素是什么？是如何形成的？
8. 世界排球运动的发展趋势如何？

第二章 排球基本技术

排球技术是在排球规则允许条件下所采用的各种合理的击球动作。技术是组成战术的基础，只有掌握了正确熟练的技术，才能保证各种攻防战术的运用和发展。因此，现代排球比赛要求运动员要正确、全面地掌握技术，熟练地、灵活地运用技术。

排球基本技术有 6 大项（图 1）。

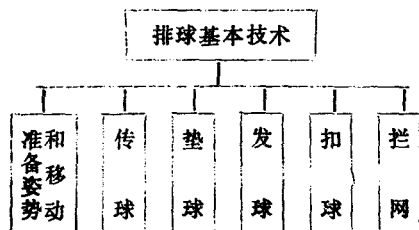


图 1

在各项技术中还可根据不同技术特点和运用方法等分出许多技术动作，这些我们在下面各项技术分析中再做介绍，在本教材中的主要教学内容是：准备姿势和移动，正面双手传球，正面双手垫球，上手发球（正面和侧面），正面扣高球，单人拦网。另外还有部分次要教学内容和介绍性教学内容。

一、准备姿势和移动

(一) 定义和作用

准备姿势就是准备迎接即将发生的情况，准备移动或迎接各种来球的身体姿势。也就是在准备行动而又不知做什么具体动作前的准备姿势。即我们通常所说的一般准备姿势，也就是排球最基本的准备姿势。另外还有在做各项技术动作前的专门准备姿势，这将在后面各项技术分析中分别论述。

准备姿势的作用就是为了起动快和便于击球。移动的作用是为了及时接近球，保持好人与球的位置关系，以便正确击球，同时也为了迅速占据场上的合理位置，有利于各项攻防技术合理有效地运用和集体战术的有效配合。排球比赛中，攻防的多数技术都是在快速移动后或移动中完成的。因此，准备姿势和移动的能力直接影响着技术、战术的质量，是完成各项基本技术、组织攻防战术的基础。

(二) 准备姿势的技术分析

两脚左右开立比肩稍宽，一脚在前，两膝弯曲成半蹲。脚跟稍提起，身体重心稍前倾，两臂放松，自然弯曲，双手置于体前，身体适当放松，保持微动（图2）。准备姿势身体重心的高低可根据本人习惯，一般多采取稍蹲姿势，以移动灵活为准。



(三) 几种移动的步法分析

在排球比赛中使用最多的是两三步的短距离移动。现就几种常用的基本步法分析如下：

1. 滑步：当来球较近、弧度较高时，可采用滑步。如

向右滑步时，右脚先向右迈出一步，左脚迅速并上，落在右脚的左面，如此连续做，即为滑步。向前滑步时前脚先迈出一大步，后脚迅速跟上落于前脚之后，同样如此连续做。滑步可以一步也可多步，移动时速度稍慢，但容易保持身体平衡，便于随时做好击球准备。主要用于传球、垫球、拦网等技术。

2. 交叉步：当来球在体侧约两米左右时，可采用交叉步移动。向右移动时，上体稍向右转，左脚从右脚前面向右交叉迈出一大步，右脚再迅速向右跨步落于左脚的右边，同时身体转向来球方向，保持击球前的准备姿势。交叉步移动步子大，动作快，便于制动。主要用于防守、一传、拦网等。

3. 跨步：当来球较低，也常常用跨步去垫低球。即向移动方向跨出一大步，屈膝，上体前倾，身体重心移至跨出腿上。跨步可以向前、向侧前或向侧方跨出。

4. 跑步：是大家熟悉的基本移动步法，不再详述，只是在跑步的起动时应根据来球的方向，边跑边转身向球。

无论采用哪种移动的步法，都要求迅速起动。这取决于正确的准备姿势，保持好身体的重心能及时转向移动的方向。

起动要快，移动后的制动也要快，使击球前能站稳并对正球，保持有利的击球位置。

二、传 球

（一）传球的定义和作用

传球是在额的前上方用双手（或单手）借助伸臂、蹬腿的动作，通过手指手腕的弹力来完成的击球技术动作。

由于手指的控制能力强，因此传球的准确性较高。传球

的主要作用在于把防起的球传给前排队员进攻。一个队的进攻能力能否充分发挥，在很大程度上取决于传球的水平，特别是二传队员的传球技术及其发挥。现代排球进攻战术快速多变，二传起着越来越重要的桥梁与核心作用。另外传球还可以用于吊球、处理球等。

（二）传球的种类

双手传球的技术动作通常分为正传、背传、侧传三类（图3）。都可以在原地传或跳传。单手传球较少采用，多在来球过高不便双手传时作为弥补。

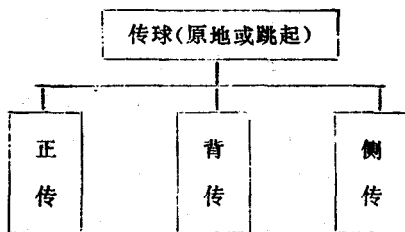


图 3

三种传球也都可以传出各种供进攻队员扣的高、低球，平、快球和集中、拉开球等。

（三）传球的技术分析

1. 正面传球：

（1）准备姿势：看清来球后，迅速移动到球的落点上对正来球，身体站稳，采用稍蹲的准备姿势，上体适当挺起看球，双手自然抬起，放松置于脸前（图4之1）。

（2）击球点与手型：击球点在额前上方约一球距离处（图4之3）。当手触球时，两臂弯曲，两肘适当分开，两手自然张开成半球形，使手指与球吻合，提高控制球的能力，