

VOLLEY BALL



# 排球

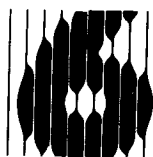
基本技術與戰術

李安格 編著  
陳招娣

廣東人民出版社  
出版

體壇名將技術叢書

---



# 排球

基本技術與戰術

李安格·陳招娣編著

廣東人民出版社  
萬里書店有限公司  
出版

# 該書與香港萬里書店有限公司合作出版

责任编辑：关紫楹

摄影：杨晓楠等

绘图：陈汉中

版面设计：香港万里集团制作部

责任技编：余文

排 球

李安格 陈招弟

\*

广东人民出版社 出版发行  
香港万里书店有限公司

广东惠阳印刷厂印刷

880 × 1230 毫米32开本 3.75印张 4插页

1991年1月第2版 1991年1月第2次印刷

印数5001—7960册

ISBN7—218—00517—9/G·96

\*

定价4.50元

限国内发行

# 序 言

袁偉民

世界排球運動迄今已有九十多年的歷史。1895年美國發明了排球，蘇聯和東歐對推廣和普及排球運動曾起了積極的作用。亞洲各國也隨之提高了排球技術水平，並對技術和戰術的發展作出了貢獻。西歐和南、北美洲的排球水平迅速提高，出現了不少優秀的隊伍。非洲的排球運動也得到發展。當今世界的排球運動已達到相當高的水平。

國際排聯自1947年成立以來，致力於世界排球運動的發展，如今已擁有163個會員國。卓有成效地組織了各種世界性比賽。各大洲的排聯也為發展本洲和世界排球運動作出了積極的努力。

中國的排球運動受到廣大羣衆的喜愛，水平不斷提高，並對技術和戰術的發展作出了自己的貢獻。八十年代，中國女排發展到高峯時期，出現了一批優秀運動員，創新了一些技術和戰術，並獲得了“五連冠”的好成績。本書作者選擇了我國女排中有代表

性的隊員，把她們的特長和絕招，用電影連續圖片和各種照片，形象地表達出來，不但配以文字，說明其要領，而且還有運動員本人獨到的體會。這更有利於讀者，尤其是青少年深刻領會各項技術的真諦。

本書還傳播了我國先進的排球戰術理論、攻防戰術配合和陣形，體現出我國快速多變進攻的戰術特點。並有清晰的圖解，便於學習、理解。

對技術、戰術教學訓練工作和身體素質訓練的基本理論的論述，能反映出我國的普遍經驗。對教學訓練工作有指導意義。

本書的出版對推動和促進排球運動的發展將起到有益的作用。

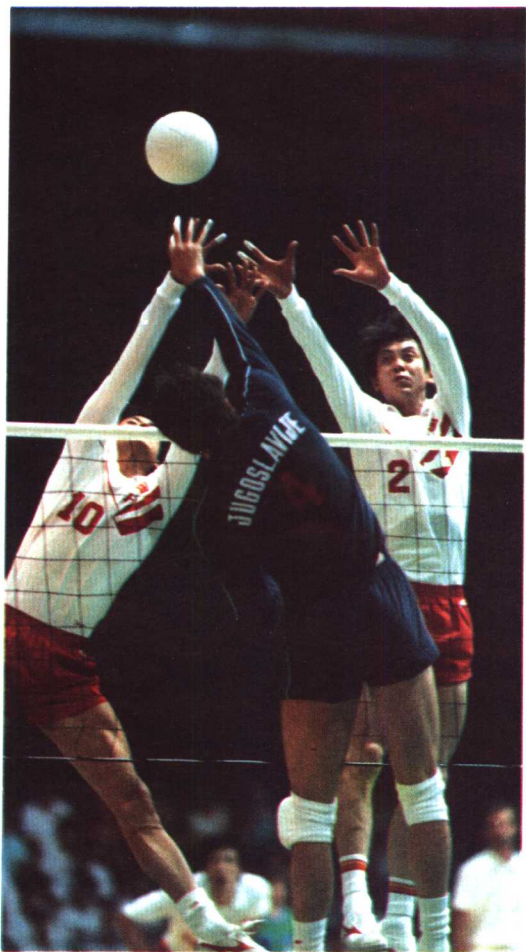
# 目次

序言	I
排球運動簡介	11
排球的由來	11
創下“五連冠”殊榮的中國女排	14
第1章 中國對世界排球運動發展的貢獻	17
一、首創快攻	18
二、發明“插上”戰術	19
三、創造“平拉開”	19
四、“蓋帽”攔網	20
五、“空間差”進攻	20
六、“單腳背飛”	21
七、“快速反擊”戰術	22
八、全攻快攻	23
第2章 排球基本技術	24
一、準備姿勢	26
二、移動	27
三、傳球	29
四、墊球	32
五、發球	41
六、扣球	44
七、攔網	63
第3章 排球戰術	75
一、陣容配備與位置交換	76
二、戰術分類	78
三、個人戰術	80
四、集體進攻戰術	84
五、接發球及組織進攻	96
六、接扣球及組織進攻	102
七、接攔回球及組織進攻	109

八、接傳墊球及組織進攻 .....	111
第 4 章 身體訓練 .....	114
一、彈跳力訓練 .....	114
二、反應移動訓練 .....	116
三、揮臂速度訓練 .....	116
四、靈活性和耐久力 .....	117



郎平一記重扣，為中國女排贏得冠軍奪得最後一分（一九八四年洛杉磯奧運會女排決賽）



▲ 雙人攔網

▼ 二號位快攻扣球







▲ 四號位強攻

▶ 扣殺成功





中國隊攔網▶

二號位大力扣殺▼

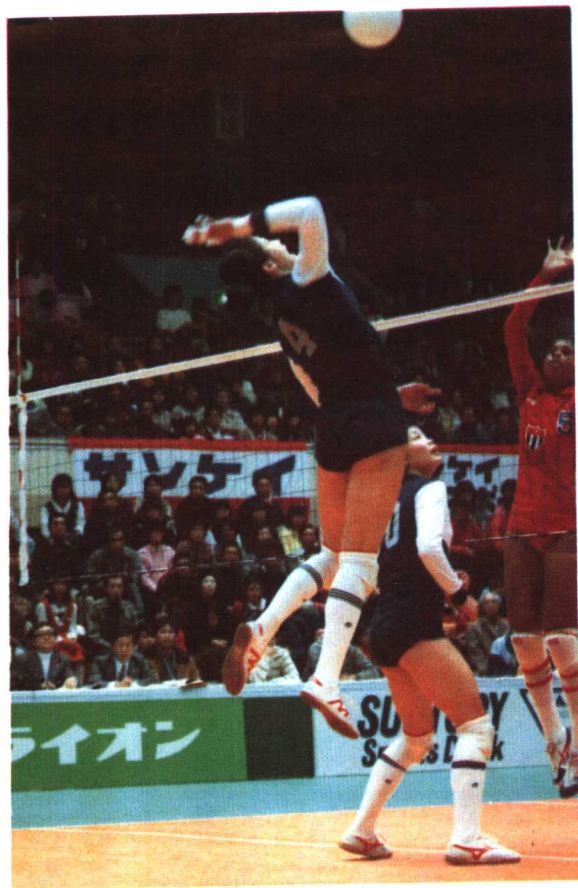


◀ 汪嘉偉前飛扣球



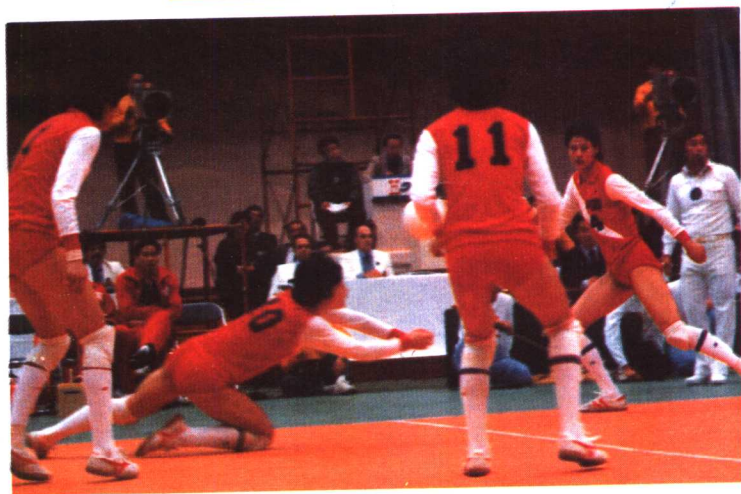
三人攔網 ▼



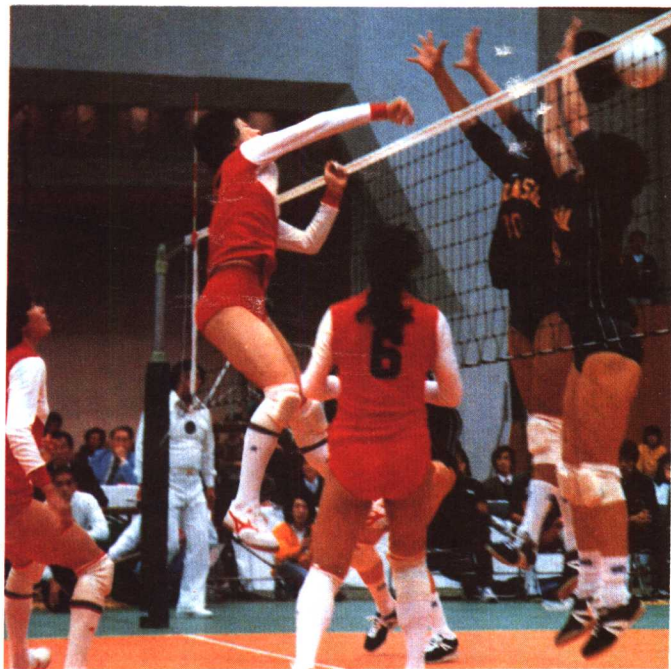


侯玉珠短球進攻▶

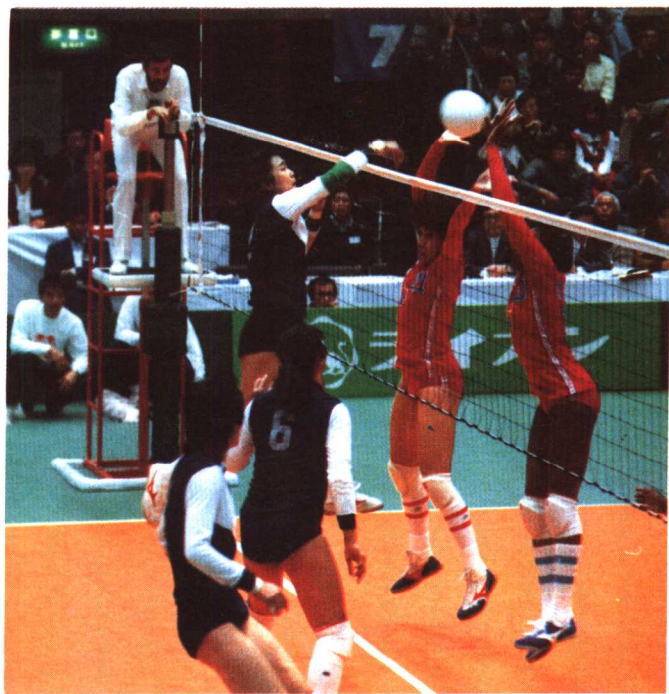
楊曉君撲救險球▼

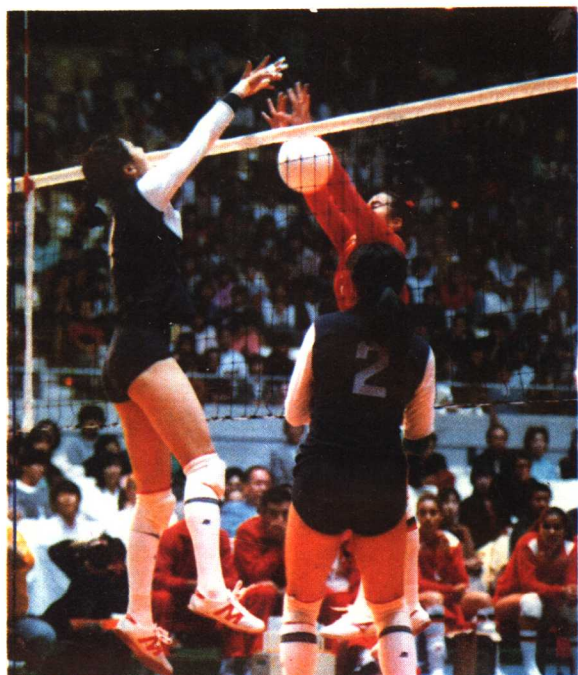


◀ 楊曉君扣快球



▶ 梁艷拍快球





侯玉珠網口爭奪▶

梁艷與同伴雙人攔網▼



## 排球運動簡介

### 排球的由來

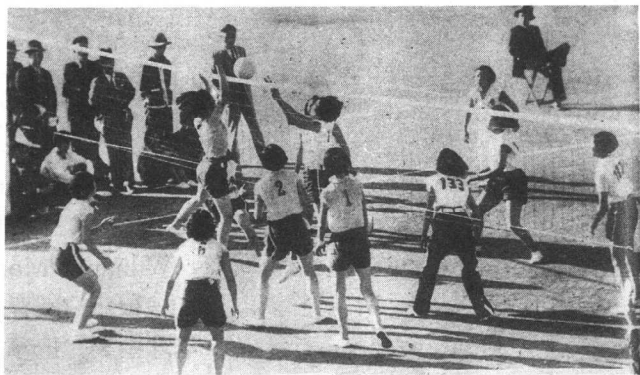
一八九五年，在美國麻省好利若城（Holyoke）青年會有一位幹事，名字叫威廉·摩根（William·Morgan），他發明了一種新的體育遊戲。他在室內網球場裏，把參加遊戲的人分成兩隊，用籃球膽當球隔着球網拍來拍去，力爭不使球落在自己的場區內。這種遊戲經過不斷地發展，最後變成現代排球運動，國際上稱作“Volley-ball”。

這項運動於廿世紀初傳到中國時，是採用十六人制。開始人們按譯音叫它“華利波”，後來

圖0-1 1927年第八屆遠東運動會中日女排比賽



圖0-2 1935年中國第六屆全運會上海對廣東女排比賽



有人根據比賽雙方排成排進行較量的陣型，形象地稱它為“排球”也有人稱它為“隊球”。一直到了一九三〇年，才統一稱作排球，並沿用至今。（圖0-1）

排球運動傳入歐洲雖然較亞洲遲些，但它採用的是六人制，更接近現代排球，並且一開始就是作為一項競賽項目在歐洲流傳。亞洲排球運動則先後經歷了十六人制、十二人制和九人制（圖0-2），最後才統一採用國際上通行的六人制。中國也是到了五十年代初，才從九人制改為六人制的。

國際排球聯合會成立於一九四七年，至今已有一百三十多個

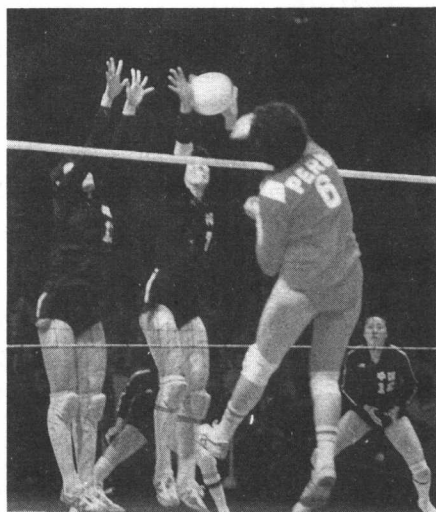


圖0-3  
1982年第九屆錦標賽，中國對秘魯



會員。國際排聯舉辦的世界排球錦標賽（圖0-3）和世界杯排球賽（圖0-4），以及奧運會排球賽（圖0-5）是當今世界排壇最重要的三大賽事。每項賽事四年舉行一次，也就是四年之中，除去輪空的一年，每年都有一項賽事舉行。除此之外，還有洲際的排球錦標賽等。這些激烈的角逐、高水平的競爭，極大地推動了排球運動的迅速發展，使排球運動得到人們的廣泛注意和喜愛。

圖0-4 1985年第四屆世界杯中中國對日本

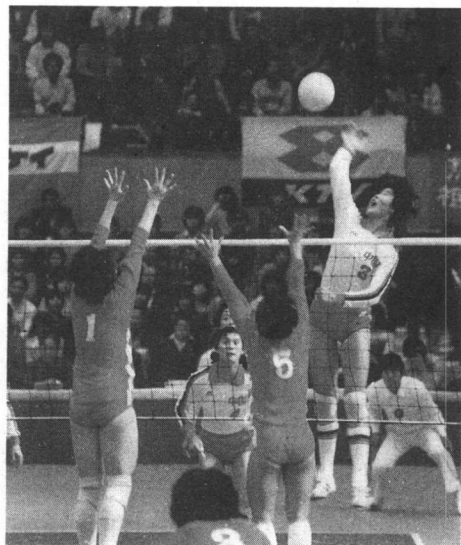


圖0-5 1984年奧運會中美決賽

