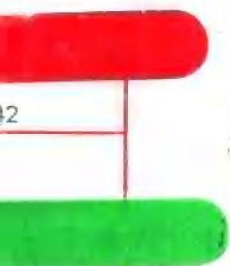


排球十日通

尹洪满 左琳 主编



京华出版社

排球十日通

尹洪满 左琳 主编

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

排球十日通/尹洪满,左琳主编. —北京:京华出版社,
1998.8

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-317-7

I. 排… II. ①尹… ②左… III. 排球运动—普及读物
IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 11063 号

排球十日通

尹洪满 左琳 主编

责任编辑:李 征 责任校对:施 瑜

技术编辑:凌 敏 封面设计:常 青

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京忠信诚印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 5.875 印张 142 千字

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-5000 定价:6.00 元

前 言

排球是我国开展得比较普及的一项运动。在亚洲排坛,我国具有一定的优势;在世界排坛,我国属中上游水平。我国女子排球队曾取得过“五连冠”的佳绩,我国男子排球队的水平也在稳步地提高。从事排球活动,不仅可以增强人的体魄,而且可以培养人们的集体合作精神,同时还能极大地丰富人们的业余文化生活。

《排球十日通》一书,以简洁的文字和图解,介绍了排球运动的历史、比赛种类、比赛方法,以及各项技、战术。读者通过短时间的学习和实践,可以达到一定的水平。

本书在编写过程中,参考了国内外有关资料。参加编写的还有赵振东、王志刚、路明辉等同志。由于时间仓促,错误之处敬请读者指正。

目 录

第一日课程 排球运动基本知识	1
一、排球运动的起源与发展	1
二、排球运动的特点	3
三、排球比赛简介	5
第二日课程 准备姿势与移动、传球技术	15
一、准备姿势和移动技术	15
二、准备姿势和移动技术的训练	17
三、传球技术	17
四、传球技术的训练方法	31
第三日课程 垫球技术	36
一、垫球技术概述	36
二、垫球基本技术	38
三、垫球技术的运用	43
四、垫球技术训练步骤	48
五、垫球技术的练习方法	50
第四日课程 发球技术	54
一、发球技术概述	54
二、发球基本技术	56

三、发球技术的运用·····	63
四、发球技术训练步骤·····	64
五、发球技术的练习方法·····	65
第五日课程 扣球技术 ·····	67
一、扣球技术概述·····	67
二、扣球基本技术·····	70
三、扣球技术的运用·····	76
四、扣球技术训练步骤·····	83
五、扣球技术的练习方法·····	85
第六日课程 拦网技术 ·····	87
一、拦网技术概述·····	87
二、拦网基本技术·····	89
三、拦网技术的运用·····	92
四、拦网技术训练步骤·····	97
五、拦网技术的练习方法·····	98
第七日课程 接发球进攻战术 ·····	100
一、阵容配备 ·····	101
二、接发球站位 ·····	103
三、接发球进攻阵形及换位 ·····	108
四、接发球进攻战术的打法 ·····	111
五、接发球进攻战术训练步骤 ·····	113
六、接发球进攻战术的练习方法 ·····	115

第八日课程 接扣球进攻战术	117
一、接扣球防守阵形	117
二、接扣球反击战术	124
三、接扣球反击战术训练步骤	127
四、接扣球进攻战术的练习方法	128
 第九日课程 排球比赛的组织编排与规则	131
一、排球比赛的组织编排	131
二、比赛方法	135
三、犯规与判罚	136
 第十日课程 排球运动员身体素质训练方法	152
一、身体素质训练概述	152
二、速度素质训练方法	157
三、力量素质训练方法	162
四、耐力素质训练方法	171
五、弹跳力训练方法	173
六、灵活性及协调能力训练方法	175

第一日课程

排球运动基本知识

一、排球运动的起源与发展

1895年，美国麻省好利诺（Holyoke）城青年会干事威廉·摩根（Willian Morgan），受到网球运动和篮球运动的启发，招集了几个人，用篮球胆为球在室内网球场的球网两侧将球拍过来拍过去进行游戏。在游戏过程中，规定不许球落地，如果球在哪边落地则判该方失误。这种游戏随着时间的延续，在人们的热情参与下，经过规则的不断修改和场地器材的不断完善，逐渐演变成今天的排球运动。

1896年，在美国春田市举行了首次排球公开赛，参加这次公开赛的是该市的两支球队。在这两支球队中，一个队的队长是该市市长库兰先生；另一个队的队长是该市消防署长林基先生，比赛采用五人对五人的形式。这一新项目的表演博得了观众的一致好评，在当地引起了轰动。此后，排球运动在美国各地的体育协会、青年会和学校广泛地开展了起来。同时，这项运动也引起了美国军队的广泛兴趣，军队将排球运动列为军事体育项目，特别是在空军中，排球运动曾一度达到狂热的程度。

1916年，斯波尔丁（Spaulding）体育出版社出版了第一本正式排球比赛规则的图书，规定排球比赛采用“轮转制”，“每局15分”。1918年，排球比赛规则又做出上场人

数为6人的规定。从此，美国开始流行“六人制”排球。

排球运动在美国诞生之后，通过各种途径逐渐传播到世界各地。第一次世界大战（1914—1918年）期间，美国士兵将“六人制”排球运动传播到欧洲各国。而在更早一些时期，美国人通过宗教活动和文化交流活动将排球运动传到了亚洲。在亚洲，各国排球运动的发展先后经历了“十六人制”、“十二人制”、“九人制”等多种形式。这是因为美国当时有体育馆，较适合6人打排球，而当时的亚洲各国还不具备这样的条件，排球比赛多在室外进行，因此上场的人数较多。比赛采用固定站位，而不是采用轮转站位。

1905年，美国基督教青年会将排球运动随传教活动传入我国。当时被称为“华利波”（排球英文VOLLEYBALL的译音）或称之为“队球”。此运动首先在香港、广东等地的学校盛行，之后传播到中国各地。1913年至1934年，我国曾先后组队参加了第一届至第十届远东运动会的排球比赛，五次夺得冠军。1910年至1948年，旧中国曾举行过七届全国运动会，除第一届外，其他六届均将排球列为正式比赛项目。1914年，在第二届全国运动会上，排球比赛采用的是“十六人制”，从1924年的第三届全国运动会起开始采用“十二人制”，1927年后开始采用“九人制”。比赛规定每局21分，采用三局两胜制。直到新中国成立后的1950年，我国才开始推行“六人制”排球。

新中国成立后，我国排球运动的发展大致经历了“六人制”排球的起步阶段（1950—1959年）、“六人制”排球技术水平发展与提高阶段（1960—1977年）、“冲出亚洲走向世界”阶段（1978年以后）。中国女排曾先后在1981年世

界杯、1982年世界锦标赛、1984年奥运会、1985年世界杯和1986年世界锦标赛上连续五次夺得世界冠军。中国男排也曾多次夺得亚洲冠军，并在1977年世界杯和1981年世界杯比赛中夺得第五名。中国男女排在世界大赛中取得的优异成绩，特别是中国女排创造“五连冠”的奇迹，极大地振奋了中国人民的爱国热情，在神州大地掀起了一股经久不息的排球热。中国排球运动的发展为世界排球运动的发展做出了杰出的贡献，快球、平拉开、前飞、背飞、拉三、拉四等快攻技术，以及以快攻掩护为核心的战术打法均为我国首创。在当今世界排坛高打强攻和快速多变两大技战术打法流派中，中国排球独树一帜。

当今世界排球运动的发展已深入人心，据有关资料统计，在全世界范围内从事排球运动的人数和人们对排球运动的喜爱程度仅次于世界第一大运动项目足球，而成世界第二大运动项目。竞技排球运动正向着运动员身材的大型化、跳得高；进攻速度快、变化多；攻守平衡、技术全面这一方向发展。世界级排球比赛有世界杯、世界锦标赛、奥运会；亚洲洲级排球比赛有亚洲杯、亚洲锦标赛、亚运会；我国的国内重大排球比赛有联赛、锦标赛和全运会。可以相信，随着我国排球运动的职业化以及其奖金额度的提高，排球比赛将更加激烈、精彩、好看；随着大众健身运动的日益普及，作为一种良好娱乐健身方式的排球运动，将更加广泛地融入百姓的日常生活。

二、排球运动的特点

排球运动场地设备较为简单，比赛规则容易掌握，既可以在专门的球场上进行训练和比赛，也可以在一般的场地上

自由练习；运动量可大可小，人数可多可少，时间可长可短，适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同训练程度的人参加活动。因此，排球运动具有广泛的群众性。

排球比赛规则规定，比赛中球不能落地，每边击球三次必须过网。不论是采用传、垫、发、拦、扣何种击球动作，击球时间均非常短暂，击球空间多变。因此，排球技术与其他运动项目技术相比具有高度的技巧性。同时，规则规定，比赛中每个队员要进行位置轮换，既要在前排扣球和拦网，又要到后排防守和接应，要求每个队员必须全面掌握排球运动的各项技术。因此，经常从事排球运动，对于发展和提高中枢神经系统的时、空分辨能力及神经—肌肉的协调能力均有良好的锻炼作用。同时，排球运动还可以提高人体的力量、速度、灵敏、耐力、反应等运动素质，增进健康水平。

排球运动是集体隔网对抗性项目，除发球外其他各项技术动作的完成，都是通过集体配合来进行的，没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法发挥攻、防战术的作用。它的特点在于：在集体协同配合下展开进攻、进行防守；在激烈的对抗中进行攻防的快速转换；个人不同的职能分工和不同技术的运用，构成全队整体的攻防战术；每人各项技术动作的完成既有进攻性又有防守性，攻中有防、防中有攻，互相转化；各项技术的运用既能得分又能失分。因此排球比赛既具有高度的集体性，又具有强烈的对抗性。观赏排球比赛，可以陶冶情操，娱乐身心；参加排球比赛，可以培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质和团结战斗的集体主义精神，可以塑造自己胜不娇、败不馁、勇敢顽强、不怕困难的优良作风。

三、排球比赛简介

现代排球运动在室内“六人制”排球的基础上，已发展派生出沙滩排球、软式排球等不同的运动竞赛形式，“六人制”排球的比赛方法与规则是其他各项排球比赛方法与规则的基础（室内“六人制”排球的比赛规则将在以后的章节进行详细介绍）。沙滩排球和软式排球运动的比赛方法与规则和室内“六人制”排球运动大致相同，其不同点本章将向您做一个比较详细的介绍。

（一）室内“六人制”排球

1. 场地器材与设备

（1）场地

室内六人排球比赛的场地如图 1-1 所示。场地的所有界线宽度均为 5 厘米，线的宽度包括在场区内；中线是向边线以外无限延长的；端线之后两条边线的延长线为发球区，发球区是向端线外的无障碍区无限延长的；中线与进攻线之

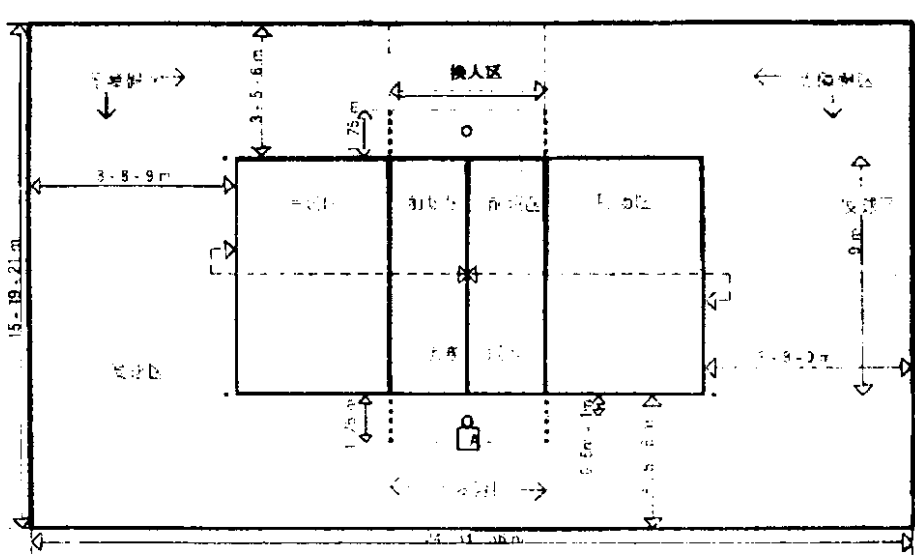


图 1-1

间为前场区，前场区被认为是向边线外的无障碍区无限延长的；两条进攻线在无障碍区的延长线直至记录台前的范围为换人区。正式比赛场地四周至少要有 3 米宽的无障碍区，上空至少要有 7 米高的无障碍空间。

(2) 球网

球网为黑色，长 9.50 米，宽 1 米，设在中线的中心线垂直面上。

成人比赛球网的高度，男子为 2.43 米，女子为 2.24 米。少年比赛球网的高度，男子为 2.35 米，女子为 2.15 米。儿童比赛的网高可根据情况自行确定。

(3) 标志带

标志带长为 1 米，宽为 5 厘米，分别设在球网两端垂直于边线和中线的中心线的交接处，两条标志带均被认为是球网的一部分。

(4) 标志杆

标志杆长 1.80 米，直径 10 毫米，分别设在标志带的外沿和球网的不同侧面，并高出球网 80 厘米。标志被认为是球网的一部分。两根标志杆和球网的上沿构成球体的过网区，标志杆被认为是向上无限延长的。

(5) 球

正式比赛用球应该为浅色，球体的周长为 65~67 厘米，重量为 260~280 克，气压为 0.40~0.45 千克/平方厘米。正式比赛采用三球，在一次比赛中所用球的周长、重量、气压、型号必须是统一的。

2. 比赛方法

室内“六人制”排球比赛，是两队各 6 名队员在长 18

米、宽 9 米的场地上，从中间隔开的球网上方，根据规则的规定，运用各种击球技术进行集体攻防对抗，使球不在本方场内落地的一种球类运动。

比赛是由后排右边的队员在发球区内，用一支手直接将球击过球网开始的。每方最多击球三次（拦网触球除外）就要将球击入对方场区内，一名队员不得连续击球两次（拦网除外）。比赛不间断地进行，直到球落地、出界或某一队员犯规止。

场上 6 名队员分前后排站立，获发球权的队，6 名队员必须顺时针方向轮转一个位置，由轮转到后排右边的队员发球。

正式比赛采用五局三胜制，即最多打五局，先胜三局的队取得该场比赛的胜利。第一至四局采用发球得分制，即只有发球一方胜 1 球才能得 1 分，而接发球一方胜 1 球只能得到发球权。第五局采用每球得分制，即比赛时胜 1 球即可得 1 分。每局比赛先得 15 分，并超出对方 2 分的队胜该局，但限最高分为 17 分（如 15:13，16:14，17:15，17:16）。但第五局没有最高分的限制。

（二）沙滩排球

沙滩排球，即在海边沙滩上进行的排球运动。它最初是人们在海滩度假休闲时进行的一项体育娱乐活动，深受人们的喜爱。经过几十年的发展，沙滩排球已在世界各地的海滩上推广流行，参加者越来越多，水平也越来越高，逐步演变成为一项新的竞技体育运动。沙滩排球精彩纷呈，引人入胜，魅力无穷，吸引着无数的观众，体现了这项新兴体育运动的價值。在国际排球界的共同努力下，在 1993 年 9 月 18 日国

际奥林匹克委员会第 101 次会议上，正式通过沙滩排球作为第二个排球项目，列为 1996 年亚特兰大奥运会的比赛项目。沙滩排球成为奥运项目的梦想终于成为现实。我国 1988 年首次参加日本男子国际沙滩排球邀请赛，1989 年我国在北戴河首次举办了全国沙滩排球比赛。1997 年，沙滩排球被列为第八届全国运动会的正式比赛项目。

1. 场地与器材

沙滩排球的场地器材与室内排球基本相同（见图 1-2）。所不同的是，国际排联组织的正式沙滩比赛要求场地边线外和端线外至少有 5 米的无障碍区，场地上空的无障碍空间至少高 12.5 米；场地地面要求必须有至少 40 厘米深的细沙组成，且必须平整。比赛间隙由专人负责整理场地；场地界线宽 5~8 厘米，由与沙滩不同颜色的坚固的缎带构成；

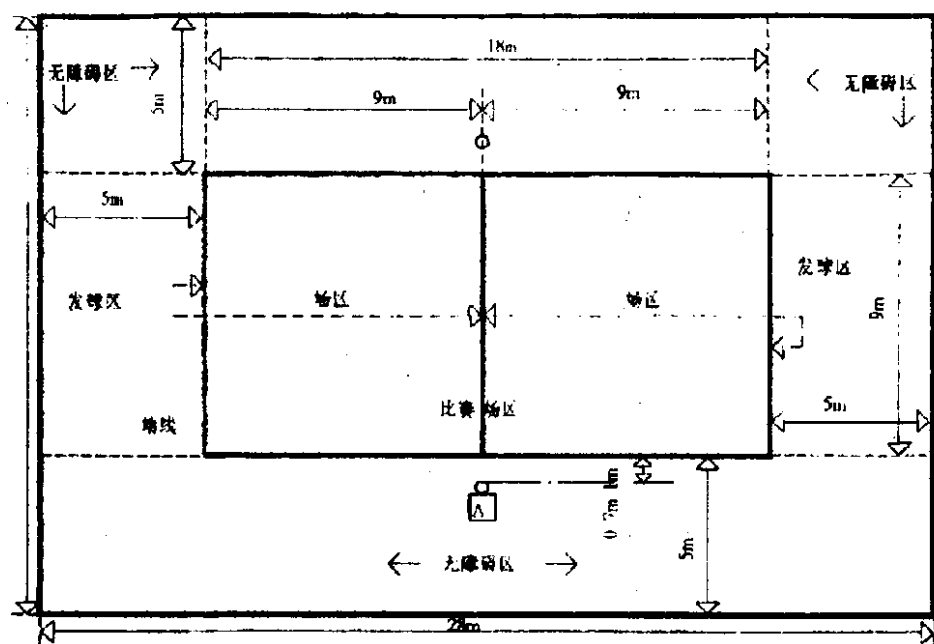


图 1-2

场地上设有中线和进攻限制线；沙滩排球的球网要求上下沿的全长都缝有 5~8 厘米的深蓝色或其他鲜明颜色的帆布带；标志带的宽度与界线同宽；比赛用球的内压比室内排球小得多，为 0.175~0.225 公斤/平方厘米。

2. 比赛方法

(1) 参加人数

国际排联组织的正式比赛采用“两人制”，参赛队不论男女均由两人组成。除“两人制”外，其他的比赛形式还有“女子四人制”、“男女混合四人制”、“男女混合两人制”和“男女混合三人制”。

(2) 比赛方式

①一局制。比赛采用发球得分制，即只有发球权的队胜 1 球才能得 1 分，否则胜 1 球只能得发球权。比赛为一局比赛定胜负，一个队得 15 分并同时超出对方 2 分时即获得该场比赛的胜利。当 14:14 时比赛必须进行至 16:14 方可获胜，比赛限最高比分为 17 分，即 16:16 时先获 17 分的队即使只领先对方 1 分，也取得该场比赛的胜利。

②三局两胜。比赛最多进行三局，胜两局的队胜该场比赛。前两局比赛采用发球得分制，先得 12 分的队胜该局（当比分为 11:11 时，先得第 12 分的队胜该局）。第三局为决胜局，比赛采用每球得分制，即任意队胜 1 球则得 1 分，决胜局一个队必须赢得 12 分，同时超出对方 2 分才能胜该局。当比分为 11:11 时，比赛继续进行，直到某队领先 2 分（13:11，14:12），才能结束该局比赛，比分没有最高分的限制。

3. 沙滩排球的规则特点

沙滩排球的比赛规则大致与室内 6 人排球相同，但也有其自身的特点。

(1) 每队的两名队员必须始终在场上。当发球队员击球时，除发球队员外，双方队员必须在本场区内，但可随意站位，无固定位置，无位置错误或轮转错误（但有发球次序错误）。一局比赛每队首次发球时，记录员记录发球次序。比赛中记录员应展示发球队员号码的号码牌，指明该队的发球次序，当记录员发现某队发球次序错误时，应在发球者击球后立即通知裁判员。

(2) 每队最多可击球三次，拦网触手也计击球一次，第三次击球时必须将球从球网上方的有效空间击入对方场区。拦网时，球可以触及身体的任何部位。

(3) 队员用上手传球完成进攻性击球时，其传球动作轨迹必须与双肩连线垂直，否则为失误。

(4) 队员不能用手指的吊球动作完成进攻性击球。

(5) 用上手传球完成防守重扣球时，允许球在手中有短暂的停滞，而不判为持球。当双方队员在网上同时触球，球在双方队员手上有较长时间的停留时，也不判为持球。

(6) 由于没有中线，因此队员在不妨碍对方比赛的情况下，允许队员穿入对方空间场区。

(7) 由于没有进攻限制线，所以任何队员在本场空间都可以对任何高度的球进行进攻性击球。

(8) 每局比赛中，每队最多可请求 4 次暂停，每次时间为 30 秒。任何一个队员都可以向裁判员提出暂停要求。

(9) 在所有方式的全部比赛中，当双方得分相加为 5 分时，由记录员通知裁判员，双方交换比赛场地。交换场地时