

经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科试用教材



排 球

苏 阳 主编
王伯中

广西师范大学出版社

G1842
25=2

390929

经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科试用教材

Ty10/08

排 球

主编

苏 阳

王伯中

广西师范大学出版社

内 容 提 要

本书共分五章,较系统地阐述了排球运动的发展及其发展趋势,排球技术和攻、防的集体战术的教学与训练方法,以及排球竞赛的组织、规则与裁判方法等。编写中吸取了已有教材的优点和当代科技成果与发展方向,紧密地结合专科教学与训练实际,适合高校专科体育教育专业的需要。

(桂)新登字 04 号

全国高等院校体育教育专业专科试用教材

排 球

苏 阳 王伯中 主编

责任编辑:覃丽梅 责任校对:李敏俐 封面设计:杨 琳

广西师范大学出版社出版

邮政编码:541001

(广西桂林市中华路 36 号)

全国各地新华书店经销

湖南省地质测绘印刷厂印刷

*

开本:850×1168

1/32

印张:6.5

字数:163 千字

1995 年 6 月第二版

1995 年 6 月第一次印刷

印数:00001—10000 册

ISBN 7-5633-0827-X/G · 699

定价:4.40 元

《全国高等院校体育教育专业专科教材》

编 辑 委 员 会

名 誉 顾 问 曲宗湖

顾 问 季克异

主 任 委 员 王步标

常务副主任委员 李英贤

副 主 任 委 员 邓树勋 周绍忠 丰孝法 黄 桑

编辑委员会委员 (以姓氏笔画为序):

刁在箴	于文海	马明保	万昌志	王步标	王开江	王伯中
王录倪	王崇喜	邓树勋	丰孝法	卢义锦	田继宗	阳亚雄
吉忠友	刘世纪	刘宗达	刘泽珍	刘湘生	孙光英	<u>苏 阳</u>
闵 倜	李英贤	李 祥	李永生	李德孝	岑汉康	张中尧
张百振	张纬法	张景海	吴坤芬	吴锦毅	吴鉴鑫	陈则端
陈翠然	林 立	林木生	金钦昌	封官声	孟宪林	孟昭祥
周绍忠	周德昌	柳 景	<u>莫以华</u>	秦光樵	钱济华	梁柱平
黄 桑	黄益苏	黄超文	黄满棧	谢 清	谭平平	

序

由中南、西南地区高等院校体育系协作编写的体育专科教材，经过修订，与广大读者见面了。这套教材的出版，结束了多年来专科无适宜的成套教材的被动局面，必将对体育专科的教学工作产生积极的影响。

这套教材的组编工作始于1989年。1990年10月我到益阳师专，《武术》教材主编之一、当时任该校副校长的黄益苏同志送给我一册试用本，那是我同这套教材的第一次具体接触。翌年3月在桂林参加教育科学规划领导小组军事教育学科组会议期间，我有幸到广西师范大学参观，当时任该校副校长的王伟炘、廖明斌同志和专科教材编写组常务副组长李英贤同志，送给我全套试用教材，并较全面地介绍了本套教材的组织编写、出版发行和试用情况。其后，在短短的四年内，近百余位作者紧密结合教学实际，团结协作、锲而不舍，于1992年、1994年对试用本做了两次较大的修订，并在最后一次修订前按国家教委有关规定报全国高等学校体育教学指导委员会审定。经40余位专家审阅后，全套14本教材定为合格和基本合格的各7本，由广西师范大学出版社出版，正式向全国发行。现在读者看到的就是按专家审阅意见修订后的版本。

我曾想过，在一个篇幅有限的短序里，用几近一半的文字叙述一套教材的组编过程是否合适。考虑再三，还是这样做了。我觉得，这套教材从组编、试用到修订、出版的过程可能给我们一些有益的启示，至少有以下几点应当是可供借鉴的：坚持为一线

教学工作服务，选题从实际需要出发；作者参与教改实践，在试用中不断完善；组织地区性协作，发挥集体优势；严格执行编审规定，保证教材质量；统一协调组稿、修订、印刷各环节，充分发挥出版社的作用。

需要说明的是，毕竟这是第一套供全国使用的专科教材，希望各专科校、系的师生对其中的错误、缺陷或不足提出宝贵意见。

宋尽贤

1995年2月于北京

编写说明

教材建设是高等教育重要的基本建设。高等院校体育教育专业本科教材已出版使用多年,对本科教学质量的提高起到了重要的积极作用。然而,由于各种原因,尚没有供专科专用的教材,使专科教学长期使用本科教材,给专科教学带来诸多不便,也不利于专科教学质量的提高。

为了深化高校教育改革,为九年义务教育培养更多合格师资,有必要编写专供专科使用的高等院校体育教育专业专科教材。1988年10月,在中南西南地区高等院校体育系协作区年会上,广西师范大学体育系提出了联合组织编写专科教材的建议与调查报告,得到与会代表一致同意,并由协作区组织40多所高校(含专科学校)的教学经验丰富、学术水平和写作水平较高的老师,共同编写专科10门主干课程教材,它们是:《体育理论》(现改名为《学校体育学》)、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《田径》、《体操》、《武术》、《篮球》、《排球》、《足球》等,以解决体育教育专业无专科教材的问题。

这套教材的编写,成立了编审领导组,严格执行国家教委关于教材编写的有关规定,把好质量关,并邀请了协作区内外一些专家,包括国家教委原高师体育教材编审委员会的部分专家对各部门教材进行审定。教材严格从专科培养目标出发,根据专科教学计划与大纲的要求,吸取已有教材的优点,并努力反映当前体育科研的成果与进展,突出教材的思想性、科学性、可读性和高师专科的特点。经专家审定,于1990年7月由广西师范大学出版社

出版，在协作区各校使用。各校使用中反映良好，要求重印以供专科教学用。一些协作区外的学校也纷纷来信要书。鉴于这一情况，协作区于1992年组织各教材编者根据反馈信息对书稿重新修订。并根据用户的要求，续编了《体育心理学》、《体育测量与评价》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等4本书9门课程教材。全套教材14本书于1994年3月送国家教委审定。由国家教委全国高校体育教学指导委员会组织同行专家，对送审的14本书19门课程教材进行了严格的审定。审定结果是：《田径》、《武术》、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《体育测量与评价》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等7本书为正式教材；《体操》、《排球》、《足球》、《学校体育学》、《体育心理学》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《篮球》等7本书为试用教材。国家教委于1994年5月下文由广西师范大学出版社正式出版，供全国高校体育教育专业专科教学使用。

这次出版的，经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定的14本书19门课程教材，可作为高等院校体育教育专业专科和函授专科的通用教材；也适用于教育学院、电大普通师范体育专业使用；还可供在职的中师和初中体育教师培训用书，此外也可作为在职体育教师的教学参考书。

本教材由[苏 阳]、王伯中主编，参编人员有（以姓氏笔画为序）：王伯中（第三章），[苏 阳]（第二章），吴坤芬（第一章、第四章第六节、第五章第三节），陈伟腾（第四章第五节、第五章第一、二节），李跃群（第四章第一、二、三节），李建国（第四章第四节）。全书由[苏 阳]统稿，由王伯中修订和绘图。

这套教材从开始组编到现在，一直得到国家教委体育、卫生与艺术教育司的关怀、指导和支持；得到广西、广东、湖南等省（区）教委的关心、指导和支持；还得到有关院校的领导和老师的支持与合作；桂林威达集团公司独家赞助召开了第二次教材编写

与修订大会；编委会挂靠在广西师范大学，得到广西师范大学及其出版社各方面的大力支持；李英贤教授为编写本套教材在调查论证、组织编写、资金筹集、参与组织各次会议、联系出版发行等方面做了长期的、大量而具体的工作；本套教材近半数的图表是特聘湖南师大谢清老师描绘或创作的。在此，特向上述单位的领导和老师一并致以衷心的感谢。

本套教材在组织编写过程中，虽然我们在主观上尽了最大的努力，但是由于经验、水平所限，教材难免有不妥甚至错误之处，恳请读者批评指正。

全国高等院校体育教育专业专科教材编委会

1995年1月于桂林

目 录

第一章 排球运动概述.....	(1)
第一节 排球运动简介.....	(1)
第二节 排球运动发展概况.....	(4)
第二章 排球技术和教学方法.....	(12)
第一节 准备姿势和移动.....	(12)
第二节 发球.....	(18)
第三节 垫球.....	(31)
第四节 传球.....	(45)
第五节 扣球.....	(56)
第六节 拦网.....	(68)
第三章 排球集体战术和教学方法.....	(78)
第一节 集体战术.....	(78)
第二节 阵容配备和交换位置.....	(81)
第三节 接发球及进攻战术.....	(86)
第四节 接扣球及进攻战术.....	(96)
第五节 接拦回球及进攻战术.....	(110)
第六节 排球集体战术的教学及练习方法.....	(113)
第四章 排球教学与训练工作.....	(120)
第一节 教学、训练文件的制订.....	(120)
第二节 中学排球基本技术和基本战术分析.....	(127)
第三节 中学排球队的组建和训练工作.....	(132)
第四节 少年排球运动员的身体训练.....	(138)
第五节 排球比赛的指导工作.....	(147)

第六节	排球的技术简单统计.....	(154)
第五章	排球竞赛和裁判工作.....	(159)
第一节	排球竞赛工作.....	(159)
第二节	竞赛制度、编排与成绩计算方法.....	(163)
第三节	裁判工作.....	(172)

第一章 排球运动概述

第一节 排球运动简介

一 比赛场地和比赛方法

(一) 比赛场地

排球比赛场地呈长方形，边线长 18m，端线宽 9m。场地平坦，上空 7m 以内的空间和四周至少 2m（室外至少 3m）的范围内不得有障碍物。连接两条边线中点的线叫中线，它将场地分成均等的两个场区。中线两侧 3m 处与中线平行的线叫进攻线。中线和进攻线都应视为向场外无障碍区无限延长的线。球场两条端线外两条相距 3m 的短线与端线构成发球区，短线长 0.15m，距端线 0.20m，发球区应看成是向端线外无限延伸的。球场上所有线宽均为 0.05m，视为场区的一部分。进攻线前为前场区，进攻线后为后场区。场地各条线应为白色或黄色（图 1-1）。

球网张挂在中线的垂直面上空。正式比赛男子网高 2.43m，女子网高 2.24m（儿童和少年的球网高可根据实际情况另作规定）。

(二) 比赛方法

正式比赛，每队上场队员 6 人，由一方后排右边队员在发球区内将球直接发过网开始。每方最多击球三次（拦网除外）就需击球过网，不得使球在本方场内落地，不能连击。比赛进行中，队员不能触网和越过中线触及对方场区。每球争夺结束后，由胜队发球，如原发球队胜球，就由原发球队队员继续发球；如对方夺得发球权，则要先顺时针轮转一个位置再发球。场上位置分布及轮

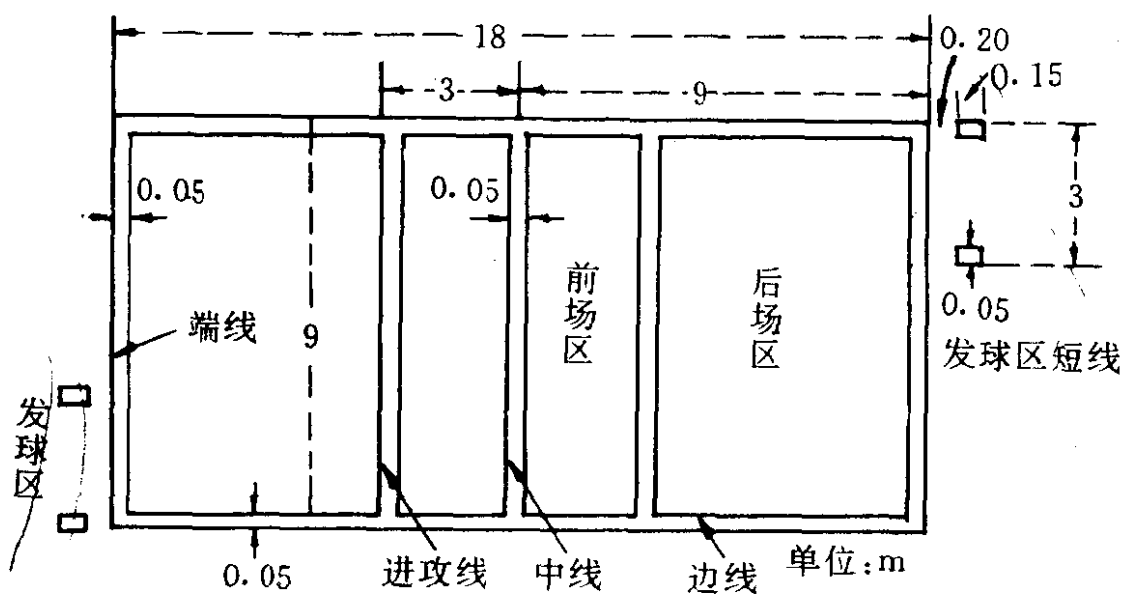


图 1-1

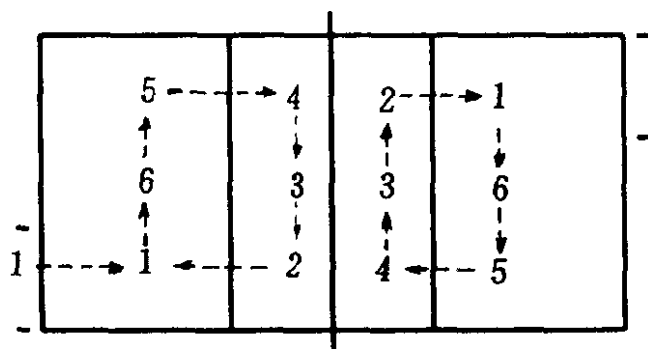


图 1-2

转方向如图 1-2 所示。

正式比赛采用五局三胜制。现行规则规定，前四局的比赛有发球权的队才能得分，而第五局（决胜局）则是胜球就得 1 分。前四局比赛先得 15 分并多 2 分者为胜一局，但每局最多只打 17 分。如当比分为 16 : 16 时，则先得 17 分的队为胜一局。第五局（决胜局）当比分为 14 : 14 时，比赛继续进行至领先 2 分为止，无最高分限。

目前，我国最高水平的排球比赛是全国运动会排球比赛、全

国甲级队联赛和全国锦标赛。世界上最高水平的比赛是：奥林匹克运动会排球赛、世界排球锦标赛和世界杯排球赛。

二 排球运动的特点和锻炼作用

(一) 技术特点

排球运动的技术特点，主要是击球的准确性和攻防技术的两重性。所谓准确性，是指触球不能有较长时间停留，必须将球清晰地击出，否则就容易持球或连击（拦网和第一传的触球除外）。对击球在时间和击球部位、触球点上要准确。攻防技术的两重性，表现在各项技术在完成击球之前，首先不使球落在本方场地内，是具有防守的性质，但完成击球的瞬间，防守即为结束，转为进攻的开始，既可直接进攻，如打探头球、盖帽式的拦网等，又可为同伴的进攻创造条件，如一传、二传等。所以说排球的各项技术都具有攻与防的两重性，攻中有防，防中有攻，相互转化，相互制约。

(二) 战术特点

排球战术包括个人战术与集体战术。而严密的集体性和高度的技巧性是排球战术的主要特点。在比赛中，除了发球外，各种攻防战术的组织都是在集体的配合下完成的。不论是一攻中的一传、二传、扣球或是防反中的拦网、后排防守和组织反击等，都是一环扣一环进行，只要有一个环节缺少默契或配合失调，都会直接影响到战术的质量和效果，甚至失误。而战术的组织又离不开个人的高度技巧，如果个人技术缺乏技巧，即使组成了战术，也不可能有很好的效果。集体战术要通过个人去实现，个人的高度技巧必须融于集体之中才能体现出来。因此，水平越高的比赛，战术的集体性和个人的高度技巧性就越强。

(三) 时间特点

一场排球比赛没有时间的限制，直到决胜局的最后一分才能决定胜负。一场水平较高、实力相当的比赛，一个球往往要经过

多次争夺才能得分，有时，一场比赛可打两个多小时，一局比赛可打 50min。因此，要求队员必须具备持续的思维力、良好的弹跳力和迅速移动的持久力。

(四) 锻炼作用

根据排球运动的特点，参加排球运动不仅能提高人的速度、力量、弹跳、耐力、柔韧性和灵活性等素质和运动能力，而且能使人体各器官、各系统的机能得到改善，是一项增强人的体质的良好运动。同时，通过训练和比赛，还能使人的心理素质、思想修养以及行为作风都得到很好的培养和锻炼。

第二节 排球运动发展概况

一 排球运动的起源和传播

排球运动起源于美国。由美国麻省好利若城青年会体育干事威廉·摩根于 1895 年创造。开始是用篮球胆在网球网的两边拍来拍去，使球不落地的一种游戏，称为“Volleyball”意即“空中飞球”。当时参加活动的人数和击球的次数都不限制。随着技术水平的提高，规则也逐渐形成。但美洲的排球运动长期没有作为一种竞赛项目，因此，运动技术水平提高不快。

1900 年，排球运动传入亚洲，是 16 人制排球。首先传到印度，之后又相继传到中国、日本、菲律宾等国家。1913 年举行第一届远东运动会，16 人制排球被列为比赛项目。后来远东运动会排球比赛逐步演变为 12 人制和 9 人制。远东运动会对亚洲的排球运动的开展和提高起到了推动作用。

1917 年，排球运动传入欧洲，是 6 人制排球。第二次世界大战结束后，排球运动在原苏联等东欧各国得到较广泛的开展，运动技术和战术水平也较高。

非洲和大洋洲的排球运动开展比较晚，水平较低。

二 世界排球运动发展概况

从世界排球运动发展的近百年历史看，可分为两个主要发展阶段，即自行发展阶段和推广提高阶段。

（一）自行发展阶段

从排球运动产生，至 1947 年国际排球联合会成立，排球运动主要在欧洲，尤其是东欧各国和亚洲的一些国家开展。美国人发明了排球运动，但由于没有列入竞赛项目而缺乏重视。这个时期的排球运动具有明显的地域特点，亚洲开展的是 9 人制排球，欧洲推行的是 6 人制排球，世界上没有统一的排球竞赛规则，也不举行世界性的比赛。可见，在漫长的 52 年里，排球运动只是在不同的地域范围内自行发展，进步是缓慢的。

（二）推广提高阶段

国际排球联合会成立后，6 人制排球运动在全世界得到广泛的推广，运动技术水平提高很快，排球已成为当今世界上最受人们喜爱的体育运动项目之一。究其原因，一是依赖于国际上处于相对稳定的和平环境，经济繁荣，科技进步，这是各项体育事业发展的有利条件；二是国际排联努力把排球向世界推进，并逐步修改完善竞赛规则，使排球成为世界性的体育竞赛项目。1949 年举行了第 1 届世界男子排球锦标赛，1952 年又举行了第 1 届世界女子排球锦标赛，从 1964 年起排球列为奥林匹克运动会正式比赛项目，从 1965 年起又举办世界杯排球赛。此外，还举行世界青年排球锦标赛、世界大学生运动会排球赛、世界中学生排球赛以及各种洲际比赛、杯赛、邀请赛等。通过世界性比赛，不断促进了排球技术、战术及训练水平的提高，使排球运动发展呈现出一派生机勃勃的局面。

本世纪 50 年代，东欧的排球技术和战术水平最高。在世界排球锦标赛和其他世界性比赛中，男女排前六名基本上是原苏联和东欧各国家等队。进入本世纪 60 年代后，亚洲、美洲、西欧的排

球运动在迅速发展。1962年，日本女排在第四届世界排球锦标赛上夺魁，1972年，日本男排夺得第20届奥运会排球赛冠军，1978年南美洲的古巴女排在第8届世界排球锦标赛上获得第一名。本世纪80年代，中国女排扬威世界排坛，在世界级大赛中连续五次夺冠，获“五连冠”殊荣。1985年以来，美国男排在世界锦标赛、世界杯赛和奥林匹克运动会上均击败原苏联队，相继夺得冠军。1989年古巴男女排在世界杯赛中分别击败原苏联、美国、中国等国强队夺得冠军。当今世界排坛的多强抗衡，把世界排球运动向着更高的水平推进。

三 我国排球运动发展概况

我国的排球运动发展，可分为推行6人制排球赛前、后两个发展时期。

（一）推行6人制排球之前的排球运动

1905年，排球运动传入我国的广东等地。最早的比赛是16人制。分4排站位，每排4人，故称排球。因受到远东排球比赛规则演变的影响，我国排球1919年改为12人制，1927年又改为9人制。1914年，男子排球列入全国运动会比赛项目，我国女子排球比赛首先是1921年在广东省运动会上开始的。

1913年至1934年，共举行过十届远东运动会，我国男排获得五次冠军、五次亚军。远东运动会的女排比赛从1923年的第6届开始，我国女排在五届比赛中均名列第二。

在推行6人制排球之前，我国的9人制排球运动已有24年的历史。广州、上海、香港等一些大城市开展得比较好。在广东省的台山、海南省的文昌等县的一些城乡，9人制排球运动也比较活跃。

9人制排球场地长22m，宽11m。场上队员分3排站位，每排3人。在比赛中上场队员位置不作限制，既可以在前排扣球、拦网，也可以在后排防守，对击球的持球、连击判罚尺度也较宽。因此，