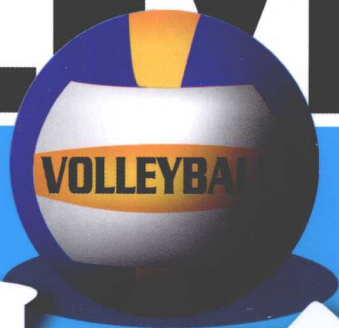


VOLLEYBALL



排球

技战术全图解

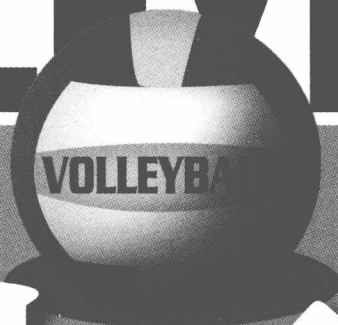
赵青 主编



北京体育大学出版社



VOLLEYBALL



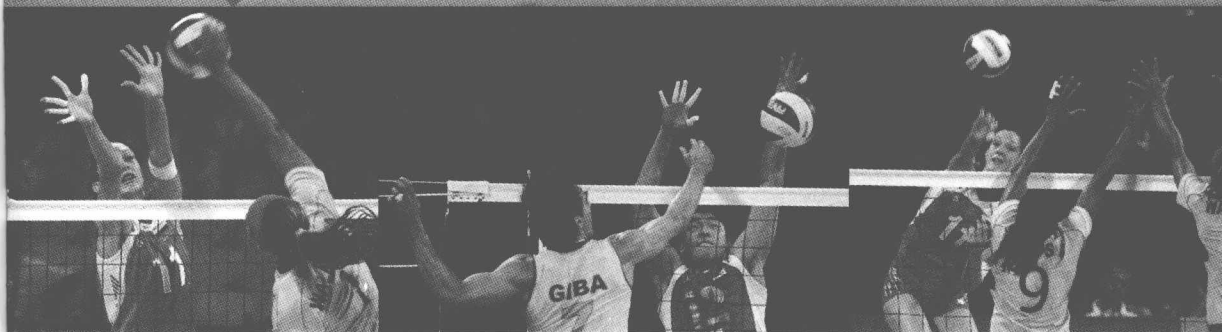
排球

技战术全图解

赵青 主编



北京体育大学出版社



策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

排球技战术全图解 / 赵青主编, -北京: 北京体育大学出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5644-0218-1

I .排… II .赵… III .排球运动-运动技术-图解 IV .G842.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第139413号

排球技战术全图解

赵青 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮 编: 100084
网 址: <http://www.bsup.cn>
网 店: shop36324830.taobao.com
电 话: 010-62989432、62989438
印 刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 787 × 960 mm 1/16
印 张: 12
印 数: 4000册
版 次: 2009年8月第1版第1次印刷
定 价: 23.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主 编：赵 青（清华大学）

副主编：郝振生（包头市第一中学）

郑树国（山东省淄博市竞技体校）

王晓毅（中国大学生体育协会）

李安平（福建泉州仰恩大学）

目录

第一章	开启排球学习之门.....	7
一、	排球知识知多少.....	7
二、	场地、器材、设备.....	20
三、	规则及裁判法简介.....	27
第二章	准备姿势和移动.....	39
一、	准备姿势.....	39
二、	移 动.....	42
三、	准备姿势和移动的运用.....	48
第三章	发球技术.....	54
一、	发球技术要领.....	55
二、	正面上手发球.....	57
三、	侧面下手发球.....	59
四、	正面上手发球.....	60
五、	勾手大力发球.....	63
六、	正面上手发飘球.....	66
七、	侧面勾手飘球.....	68
八、	跳发球.....	69
九、	发高吊球.....	70
十、	侧面勾手飘球.....	71
十一、	发球技术的教学与训练.....	72
第四章	垫球技术.....	74
一、	正面双手垫球.....	75
二、	体侧双手垫球——侧垫.....	81



目
录

三、背向双垫球——背垫.....	82
四、跨步垫球.....	82
五、低姿垫球.....	83
六、半跪垫球.....	84
七、让 垫.....	85
八、单手垫球.....	86
九、挡 球.....	87
十、侧倒垫球.....	88
十一、翻滚垫球.....	89
十二、前扑垫球.....	90
十三、鱼跃垫球.....	92
十四、单臂滑行鱼跃垫球.....	94
十五、铲球.....	94
十六、其他部位垫球.....	94
十七、垫球技术的教学与训练.....	95
 第五章 传球技术.....	102
一、双手正面传球.....	103
二、背 传.....	108
三、侧 传.....	110
四、跳 传.....	112
五、传球技术的运用.....	114
六、传球技术的教学与训练.....	122
 第六章 扣球技术.....	126
一、正面扣球.....	127

目录

二、单脚起跳扣球.....	138
三、双脚冲跳扣球.....	139
四、小轮臂扣球.....	140
五、勾手扣球.....	141
六、扣球技术的几种变化.....	142
七、扣球技术的运用.....	149

第七章 拦网技术.....	160
一、单人拦网.....	161
二、拦网技术的运用.....	165
三、个人拦网战术.....	166
四、集体拦网战术.....	168

第八章 排球基本战术.....	175
一、排球战术的分类.....	175
二、阵容配备.....	175
三、位置交换.....	177
四、进攻战术.....	178
五、防守战术.....	181
六、攻防转换.....	186





第一章

开启学习排球之门

历经100多年的蓬勃发展，现代排球运动已经成为一项世界性的竞技体育项目。近年来国际排联的队伍空前壮大，已成为世界上最大的单项运动协会之一。高水平竞技排球激烈对抗的精彩场面吸引了众多观众，一场比赛的直接观众和电视观众可达亿万人。由于排球比赛隔网对抗，没有身体冲撞，运动负荷可大可小，因此使更多的观众产生了参与排球运动的强烈欲望。

一、排球知识知多少

1891年，詹姆斯·奈·史密斯博士在美国春田学院发明了篮球运动。4年之后，离篮球发明地仅10英里之遥的美国马萨诸塞州霍利奥克城，刚刚迈出大学校门才一年的春田学院毕业生威廉·盖·摩根，担当起了霍利奥克城基督教青年会体育干事的工作。在工作中他发现，篮球运动对常坐办公室的人和年龄较大的人来说过于剧烈了，他们不愿在球场上上气不接下气的奔跑、冲撞，他们需要一项新的运动来满足他们既要活动出点

儿汗，又要得到身心放松而不太累的需要。摩根根据人们的这一需要，在体育馆内挂上网球网子，用篮球胆在球网上空来回打。技术大都移植自网球和手球，规则类似棒球，由9局组成，连胜3分为1局，双方上场人数不限，但须对等。

摩根给这种运动形式取了一个颇为有趣的名字“Mintonette”，意即“小网子”。“小网子”活动满足了中年人娱乐和体育之需，受到了人们欢迎。于是，排球运动就这样从嬉戏篮球胆的球戏中发展起来了。1896年，美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会体育指导大会在霍利奥克城举行，大会期间举行了历史上最早的“小网子”比赛，两队各出5人，双方队长分别是霍利奥克市市长库兰与消防队长林奇。兴致勃勃观看表演的A·T·哈尔斯博士觉得“小网子”一词意犹未尽，提议把“Mintonette”改为“Volleyball”，取“空中飞球”之意。这一提议形象地概括了排球运动的性质，得到与会者一致同意。1947年，世界排球联合会在法国巴黎成立，1964年东京第18届奥运会上排球被列入正式比赛项目，从此，排球——“空中飞球”开始起飞。



排球之球

排球运动开创之初，采用的是篮球，但篮球打起来太重、太沉，打得人们手腕发疼，且易伤手指。于是，摩根将篮球胆从篮球中取出，球胆充气后既轻又飘，打起来比篮球好多了。但球胆又太轻，难以控制方向。摩根找到斯伯丁体育用品公司，请他们设计一种用软牛皮包制的球，这种球既不伤手指，又不会一打就跑。斯伯丁公司按摩根的设计要求做出了第一批排球，球重255~340克，圆周63.5~68.6厘米，橡皮胆外包皮套或帆布套。后来，块皮缝合代替了皮套或布套，胶合技术代替了缝合技术，终于形成了现在的排球：由柔软皮革制成外壳，内装橡皮或类似质料制成的球胆。1947年，国际排联成立时颁布的第一本国际排球规则规定：排球重量250~300克，圆周65~68.5厘米，气压0.52~0.58公斤/平方厘米。





排球

技战术全图解

9

Volleyball在我国最早译为“队球”（也叫华利波），1925年3月广东省第9届运动会将其改名为“排球”，主要取其队员分排站位之意。早期的排球比赛上场人数不是6人，1918年才做出上场人数为6人的规定。排球运动1900年传入亚洲后，采用的不是6人制，而是16人制，1913年第1届远东运动会采用16人制，1919年第4届远东运动会采用12人制，1927年第8届远东运动会采用9人制。1950年7月，在中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上，首次介绍了6人制排球规则与比赛方法，1951年正式采用6人制，从此6人制排球在我国逐步地开展起来。

中国排球协会于1953年在北京成立，1954年被国际排联正式接纳为正式会员。在1959年第1届全国运动会上，上海男排和解放军女排获得了全国冠军。国家体育总局排球运动管理中心于1996年11月在北京成立。截止2006年12月，参加全国排球联赛的32支俱乐部已完成了在中国排球协会的正式注册，并分别获得社会各界的资助。

排球运动自1895年创始以来，迄今已有100年的历史。排球从开始仅仅是少数人的一种游戏、娱乐的手段，发展到今天已成为遍及世界五大洲，为广大群众所喜闻乐见的体育运动项目之一。排球规则在发展过程中也不断完善，1912年排球比赛规则规定，双方上场的运动员必须轮转位置。1917年规定每局为15分，5局3胜制。1918年规定上场运动员每队为6人。1922年规定每方必须在3次以内将球击过网。

随着排球市场化运作的需求，国际排联经过多年的调研，对排球规则进行了重大改革。1998年前后，排球运动为了提升自己的吸引力，室内排球开始进行了一些规则上的改进。

首先是改发球得分制为每球得分制：这是为了有利于电视转播时间的掌控和防守也可以得分的需要。以往只有在本方发球的情况下才可得分，现在接发球一方获胜也可得分。电视转播比赛的时间也相应得到了缩短，减少了发球方不得分，换发球的时间。

其次是将比赛每局局分作了相应的更改。即比赛前4局每局比分为25分，最后1局比分为15分。如前4局比分达到24平，第5局比分达到14平之后，比分必须超过对方2分的队获胜。每局比分不封顶，也就是说，可以无限制地延续下去，直至某队领先2分获胜为止。



第三项是每局设两次技术暂停，其目的是为了插播电视广告，从而提升了排球比赛商业化运作的优势，使得赞助商的利益得到充分的体现。此项改革有利于排球赛事的全球推广。

第四项是“自由人”的设立，这是为了进一步提高排球比赛的观赏性，增多排球比赛中的攻防回合，加强防守，改变攻强守弱的倾向，使得比赛更加精彩。每支球队设1名“后排自由防守队员”，他身穿与队友不同颜色的上衣，可以在后排替换任何一名队员，但不许发球、扣球或参与前场进攻。

（一）国际排联（FIVB）

国际排球联合会(International Volleyball Federation)，简称国际排联（FIVB），1947年根据法国排球协会倡议在巴黎成立。创办国还有比利时、巴西、意大利、黎巴嫩、波兰、土耳其、捷克斯洛伐克等。国际排联现有218个协会会员，分属欧洲、亚洲、非洲、中北美和加勒比地区、南美5个洲级排球联合会。国际排联总部设在瑞士洛桑，正式用语为法语、英语、俄罗斯语、西班牙语。

1957年国际奥委会将排球列为奥运会项目，承认国际排联为领导世界排球运动的唯一组织，1964年排球正式成为奥运会比赛项目。1996年沙滩排球也被列为奥运会正式比赛项目。沙滩排球诞生于美国加利福尼亚州圣莫尼卡，比赛在沙地上进行，每队各两名队员，赤脚比赛。目前全世界约有2000名职业沙滩排球选手。

国际排联旨在通过各种计划、组织、营销和宣传活动，在世界范围管理各种形式的排球及沙滩排球运动。国际排联与其协会会员合作，组织世界水平的国际赛事，开发高质量的项目与资源，并在管理中应用现代管理原则，为排球运动的参加者与观赏者提供公平竞赛的机会以及团结友好的环境。

国际排联的最高权力机构是代表大会，每年召开1次。一个协会会员可派两名代表，但只有1票表决权。国际排联的领导机构是17人组成的行政理事会，由理事长、副理事长、秘书长、副秘书长、司库、理事以及各洲联合会主席组成，理事由代表大会选举产生理事会的决议由执委会付诸实施。执委会由国际排联主席、第一副主席和其他7名副主席、司库和1名委员组成。



国际排联现任主席是墨西哥人鲁宾·阿科斯塔(Ruben Acosta)。

国际排联设有世界联盟理事会、女子世界大奖赛理事会和世界沙滩排球理事会，并设有以下专门委员会：财务委员会、组织竞赛委员会、技术委员会、大众传播委员会、竞赛规则委员会、裁判委员会、教练委员会、医学委员会、管理委员会、学校排球委员会。

中国排协于1952年成为国际排联的临时会员，1953年成为正式会员，1958年退出，1974年恢复国际排联的会员资格。

(二) 排球三大赛

世界排球三大赛分别是：世界排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛。

1. 世界排球锦标赛

世界排球锦标赛是由国际排联主办的国际排球赛事，是排球最早的、规模最大的世界性比赛，4年举行1届，受到各国普遍重视。原与奥运会同年举行，1962年起改在奥运会后第2年举行（女子第5届除外），世界排球锦标赛冠军获得者可直接参加下届奥运会。

第1届世界锦标赛始于1949年，最初只有男子比赛，女子比赛始于1952年。最开始比赛并不受洲际人数的限制，即提出参赛申请的队，都可获得参



世界排球锦标赛竞赛方法

世界排球锦标赛的比赛分预赛、复赛、决赛三个阶段进行。预赛分4个组进行循环赛，每组第1名参加决赛，每组第2名在复赛中再抽签决定对每组的第3名，胜的4个队参加决赛，负的4个队经淘汰决出9~12名。预赛中分组的第4名抽签进行循环赛决出13~16名。决赛阶段，分组第1名的4个队再抽签分两组赛一场以排定座位，再与复赛中的两个队（也抽签排位）进行4场对抗，胜者采用淘汰制决出前4名，负者采用淘汰制决出5~8名。这种新的竞赛方法使竞赛更加激烈。



历届世界男排锦标赛前三名

时间	冠军	亚军	第三名
1949年	苏联	捷克斯洛伐克	保加利亚
1952年	苏联	捷克斯洛伐克	保加利亚
1956年	捷克斯洛伐克	罗马尼亚	苏联
1960年	苏联	捷克斯洛伐克	罗马尼亚
1962年	苏联	捷克斯洛伐克	罗马尼亚
1966年	捷克斯洛伐克	罗马尼亚	苏联
1970年	东德	保加利亚	日本
1974年	波兰	苏联	日本
1978年	苏联	意大利	古巴
1982年	苏联	巴西	阿根廷
1986年	美国	苏联	保加利亚
1990年	意大利	古巴	苏联
1994年	意大利	荷兰	美国
1998年	意大利	南斯拉夫	古巴
2002年	巴西	俄罗斯	法国
2006年	巴西	波兰	保加利亚

历届世界女排锦标赛前三名

时间	冠军	亚军	第三名
1952年	苏联	波兰	捷克斯洛伐克
1956年	苏联	罗马尼亚	波兰
1960年	苏联	日本	捷克斯洛伐克
1962年	日本	苏联	波兰
1967年	日本	美国	韩国
1970年	苏联	日本	韩国
1974年	日本	苏联	韩国
1978年	古巴	日本	苏联
1982年	中国	秘鲁	美国
1986年	中国	古巴	秘鲁
1990年	苏联	中国	美国
1994年	古巴	巴西	俄罗斯
1998年	古巴	中国	俄罗斯
2002年	意大利	美国	俄罗斯
2006年	俄罗斯	巴西	塞黑



赛资格；但从1986年（男子第11届，女子第10届）开始，国际排联规定只允许16个队参加世锦赛，因为排球运动已逐渐成为一项世界性的热门运动，希望获得参赛资格的国家越来越多。具体参赛资格为上一届比赛获得第1~7名的7支球队，东道主、五大洲锦标赛5个冠军队、最后资格预选赛（巡回优胜杯）的前3名，共16只参赛队伍。1994年国际排联对世锦赛的参赛资格作了修改，最后资格预选赛从取原来的前3名增加至前9名有资格参加比赛。取消“世锦赛上届比赛2~7名有当然参赛资格”的规定。

2. 世界杯排球赛

这项赛事的前身是“三大洲”排球赛，即亚、欧、美三大洲。1964年国际排联将其更名为“世界杯”排球赛，并决定于1965年9月在波兰举行首届世界杯男子排球赛，1973年在乌拉圭举办了第1届世界杯女子排球赛。世界杯是由全球高水平的男、女球队参加的国际性的排球比赛，每4年举办一次。从1991年日本世界杯赛改为在奥运会的前一年举行，相当于是奥运会的资格赛。获得前3名的队伍则有资格进入奥运会。

世界杯排球赛的参赛资格是：东道主、当年举行的各大洲锦标赛的冠亚军、下一届奥运会的举办国共12支球队队。比赛采用单循环制。

历届男排世界杯赛前三名

时间	冠军	亚军	第三名
1965年	苏联	波兰	捷克斯洛伐克
1969年	民主德国	日本	苏联
1977年	苏联	日本	古巴
1981年	苏联	古巴	巴西
1985年	美国	苏联	捷克斯洛伐克
1989年	古巴	意大利	苏联
1991年	苏联	古巴	美国
1995年	意大利	荷兰	巴西
1999年	俄罗斯	古巴	意大利
2003年	巴西	意大利	塞黑
2007年	巴西	俄罗斯	保加利亚



历届女排世界杯赛前三名

时间	冠军	亚军	第三名
1973年	苏联	日本	韩国
1977年	日本	古巴	韩国
1981年	中国	日本	苏联
1985年	中国	古巴	苏联
1989年	古巴	苏联	中国
1991年	古巴	中国	苏联
1995年	古巴	巴西	中国
1999年	古巴	俄罗斯	巴西
2003年	中国	巴西	美国
2007年	意大利	巴西	美国

3.奥运会排球赛

1964年东京第18届奥运会上,排球运动第一次被列为奥运会正式比赛项目。奥运会是世界最高水平比赛,每4年举行1次。参赛球队分别是:各洲的冠军队、主办国的代表队、上一届世界排球锦标赛的前3名、还有由国际排联直接管辖的预选赛产生的3支球队,加起来共12支球队。比赛采用先分组循环,获得前两名的队再进行交叉赛,但有时也根据场地、时间等情况而有所变动,竞赛方法的变动必须事先由国际排联研究决定。

(三) 排球六大技术

排球基本技术有多种分类方法,通常所说的排球六大技术,分别是准备姿势和移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网。

1. 准备姿势和移动

准备姿势就是准备迎接各种来球的身体姿势。在排球比赛中攻防的多数技术都是在准备姿势或快速移动后完成的,因此它是完成各项基本技术的基础。移动的作用是为了接近球,保持好人与球的位置关系,以保证击球动作



历届奥运会男排比赛前三名

时间	冠军	亚军	第三名
1964年第18届	苏联	捷克斯洛伐克	日本
1968年第19届	苏联	日本	捷克斯洛伐克
1972年第20届	日本	民主德国	苏联
1976年第21届	波兰	苏联	古巴
1980年第22届	苏联	保加利亚	罗马尼亚
1984年第23届	美国	巴西	意大利
1988年第24届	美国	苏联	阿根廷
1992年第25届	巴西	荷兰	美国
1996年第26届	荷兰	意大利	南斯拉夫
2000年第27届	南斯拉夫	俄罗斯	意大利
2004年第28届	巴西	意大利	俄罗斯
2008年第29届	美国	巴西	俄罗斯

历届奥运会女排比赛前三名

时间	冠军	亚军	第三名
1964年第18届	日本	苏联	波兰
1968年第19届	苏联	日本	波兰
1972年第20届	苏联	日本	朝鲜
1976年第21届	日本	苏联	韩国
1980年第22届	苏联	民主德国	保加利亚
1984年第23届	中国	美国	日本
1988年第24届	苏联	秘鲁	中国
1992年第25届	古巴	独联体	美国
1996年第26届	古巴	中国	巴西
2000年第27届	古巴	俄罗斯	巴西
2004年第28届	中国	俄罗斯	古巴
2008年第29届	巴西	美国	中国

的合理。比赛中常用的移动步法有滑步、交叉步、跨步和跑步。

2. 传 球

传球是在额前上方用双手（或单手）借助蹬地、伸臂动作，通过手腕手指的弹击力量来完成的击球技术动作。传球主要作用是把接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该队的传球水平。为了争夺网上优势，使进攻战术快速多变，二传手更起着核心作用。

3. 垫 球

垫球是在距腹前一臂距离处借助蹬地、抬臂动作，用双手前臂的前部，利用来球的反弹力将球击出的技术动作。垫球在比赛中多用于接发球、接扣球和接拦回球，是比赛中争取多得分、少失分由被动变主动的重要技术。

4. 发 球

发球是由队员自己抛球，用一只手将球从网上空两标志杆内击入对方场区的技术动作。发球是比赛和进攻的开始。是排球技术中唯一不受别人制约的技术动作。攻击性强的发球不仅可以直接得分，还能破坏和削弱对方的进攻，打乱对方的部署，在心理上给对方造成威胁。

5. 扣 球

跳起在空中用一只手臂做弧形挥动，用手将本方场区上空的球，从两标志杆内的球网上空击入对方场区的技术动作。扣球在比赛中是进攻最积极最有效的武器，因此是得分、得权的主要手段。

6. 拦 网

队员在网前以腰部以上身体任何部位主要是手臂、手掌，在球网上沿阻挡对方击球过网的技术动作。拦网是防守的第一道防线，是反攻的重要环节。拦网可将对方有力地扣杀拦起，减轻后排防守的压力，为本方组织反攻创造条件。而且拦网能把对方的扣球直接拦回、拦死，在比赛中是得分、得权的重要手段之一。

