

排球讲义

沈阳体育学院编印

一九七七年二月

目 录

第一章 我国排球运动简介

第一节 排球运动简介.....	1
第二节 我国排球运动发展概况.....	3
第三节 我国排球运动发展方向.....	9

第二章 ~~排球技术~~ 教学训练

第一节 发 球.....	13
一、发球技术分析.....	14
二、发球技术运用.....	20
三、发球教学训练方法.....	22
四、发球教学训练应注意的问题.....	26
第二节 传垫球.....	26
一、传垫球技术分析.....	27
二、传垫球技术运用.....	38
三、传垫球教学训练方法.....	43
四、传垫球教学训练应注意的问题.....	53
第三节 扣 球.....	55

一、扣球技术分析	56
二、扣球技术运用	60
三、扣球教学训练方法	64
四、扣球教学训练应注意的问题	65

第四节 拦网

一、拦网技术分析	67
二、拦网技术运用	69
三、拦网教学训练方法	71
四、拦网教学训练应注意的问题	73

第三章 排球战术教学训练

第一节 阵容配备

第二节 接发球进攻战术

一、“中一二”接发球进攻战术分析	79
二、“边一二”接发球进攻战术分析	82
三、“插上”接发球进攻战术分析	84
四、“两次球”及“转移”接发球进攻战术分析	91
五、接发球进攻战术教学训练方法	93
六、接发球进攻战术教学训练应注意的问题	94

第三节 接扣球防守反攻战术

一、接扣球防守战术分析	96
二、反攻战术分析	100

三、保护战术分析·····	101
四、接扣球防守反攻战术教学训练方法·····	102
五、接扣球防守反攻战术教学训练应注意的问题··	104

第四章 排球训练计划制订

第一节 全年训练计划的制订·····	106
第二节 制订全年计划的内容和方法·····	106

第五章 排球比赛指导工作

一、赛前准备工作·····	113
二、临场指挥工作·····	114
三、赛后总结工作·····	116

第六章 排球运动专项身体训练

一、力量训练·····	117
二、速度训练·····	119
三、灵敏训练·····	120
四、柔韧训练·····	121
五、耐力训练·····	122
六、综合训练·····	122
七、身体训练应注意的问题·····	123

第七章 排球裁判法

第一节 如何组织一场比赛.....	125
第二节 临场比赛裁判员的分工与配合.....	128
第三节 主要规则的判断方法.....	131
第四节 规则解释.....	144

附：排球竞赛记分法及记分示例表

第一章 我国排球运动简介

第一节 排球运动简介

排球运动是球类运动项目之一，作为一种锻炼身体的手段，运动量可大可小，不同年龄、性别的人，都可以根据个人的身体情况，参加活动。场地、器材设备比较简便。因此，排球运动已在我国城乡普遍开展，成为广大工农兵和青少年所喜爱的一项球类运动。

排球比赛场地长18米，宽9米（图1）；儿童场地长16米，宽8米。中线将球场分为两个场区。在中线上空设有长9.5米，宽1米的球网；儿童网长8.5米，宽0.8米。男子正式比赛网高2.43米，女子为2.24米；少年比赛网高，男子2.30米，女子为2.10米；儿童为1.9—2米。

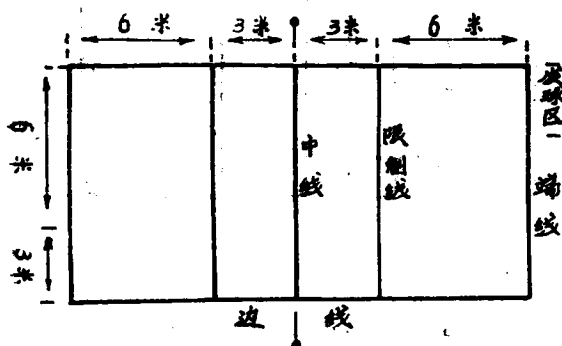


图 1

比赛方法：每队上场六人，其中有一人为场上队长。队员的位置，分前后排站立，站在网前的三人为前排队员；站在后面的三人为后排队员。每半场划分为六个区，从后排右开始为1号位，按逆时针方向依次为2、3、4、5、6号位。比赛是从发球开始。在比赛进行中，每队至多击球三次（拦网一次不包括在内），并将球从网上标志杆内击入对方场区，每人不得连续击球两次（队员拦网时，球触手后落入本方场区，该队员还可以再击球一次）。选择发球的一队，由后排右1号位队员在发球区内将球抛起，用单手击入对方场区。在进行中，如果本方队员犯规或失误，应判对方发球；若是对方犯规，则判发球队得分。凡是得分的队应继续发球。而获得发球权的队，应先向顺时针方向依次轮转一个位置，然后再由后排右1号位队员发球(图2)。比赛满15分为一局，儿

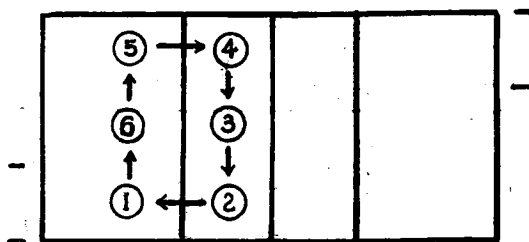


图 2

童满11分为一局。如迁双方积分14:14（儿童10:10时）应继续比赛，直至某一方连续多得两分，16:14（儿童12:10）时为胜一局。双方进行第二局比赛，应先交换场地再进行比

赛。正式比赛采取五局三胜制，一般比赛可采取三局二胜制，如双方局数打成2:2或1:1时，应进行第五局或第三局的决胜局比赛。在决胜局比赛中，任何一队先得8分时，应交换场地按原位置站好，继续进行比赛直至终场。

排球运动能够全面发展身体，提高健康水平，培养勇敢、顽强、机智、果断的意志品质和集体主义精神。对于发展弹跳和腰腹力量有着特殊的作用。

第二节 我国排球运动发展概况

排球运动在我国已有较长的历史。据说最早的排球比赛，每队上场队员为16人，以后逐渐演变，为12人以至解放前9人制；解放后1950年我国改行6人制。

毛主席教导说“在现在世界上，一切文化或文学艺术都是属于一定的阶级，属于一定政治路线的。”体育也不例外。

解放前，在国民党反动统治下的旧中国，排球运动如同其它体育运动项目一样，而使有一些活动，也是在少数人的把持和操纵下，为国民党反动统治服务的，广大劳动人民长期遭受“三座大山”的重重压迫，过着饥寒交迫的悲惨生活，根本谈不到参加体育活动。它既没有群众基础，技术水平也很低。

但是，在解放区里则完全不同。毛主席、党中央非常重视人民群众的健康和体育事业的发展。广大军民在毛主席的“锻炼身体，好打日本”的号召下，在频繁对敌作战和十分艰苦的环境中，坚持经常开展各种各样的体育活动，并举行

不同规模的体育竞赛活动，排球运动就是其中项目之一。

全国解放以后，在毛主席革命体育路线指引下，党和政府非常重视和关怀人民的健康，大力提倡和积极开展群众性体育运动，为我国体育事业的发展、体育运动的普及和提高，开辟了广阔的道路。我国排球运动和其他体育项目一样，迅速的摆脱了过去的落后状态，在普及的基础上不断提高，朝气蓬勃，迅猛前进，取得了很大成绩。

1950年中华全国体育总会筹委会，第一次介绍了六人制排球，明确提出在我国普遍推广和开展这项运动。同年在天津举行了五大城市男子学生排球队第一次六人排球选拔赛。1951年在北京举行了第一次全国排球比赛大会，近200名男女排球运动员参加了比赛。同年选拔了国家男子排球队，第一次代表我国参加了在德国举行的第三届世界青年联欢节的排球比赛，并取得了第六名。通过参加国际比赛，进一步学习了六人排球的技术和战术。

1952年，毛主席发出了“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，为我国体育运动进一步指明了方向。全国各地掀起了开展体育活动锻炼身体的热潮。

鉴于球类运动的发展，为了更有利于技术水平的提高，1956年我国实行运动竞赛制度，举行了全国甲、乙级排球联赛。

1958年是我国大跃进的年代，在总路线、大跃进、人民公社三面红旗的光辉照耀下，广大排球工作者和运动员，破除迷信，解放思想，发扬敢想敢干的革命精神，大胆创新，进行了大运动量训练，并运用毛主席哲学思想，对排球技术战术进行了研究和探讨，结合我国排球运动特点，有计划、

有目的地进行科学训练，排球技术水平有了显著提高。

大跃进推动了排球运动的进一步普及。如广东省台山县基层排球队发展到二千多个，四川省基层排球队有一万多个。排球运动从城市到乡村，从内地到边疆、工厂、矿山、农村、部队、机关、学校都开展了起来，参加人数日渐增多，已成为千百万工农兵所喜爱的一项运动。党和政府为了促进排球运动的开展，除召开全国运动会以外，还经常举办不同类型的成年、青少年全国性和区域性以及省市、自治区等竞赛活动。召开了各种排球专业会议，举办各种学习班，成立了青少年业余体校（设有排球班），体育院校系科培养了教师和教练员，有计划地进行了科学研究工作等。党和政府还拨出经费，修建了排球场、馆，有计划地生产和供应器材设备。特别是在党的领导下，大搞群众运动，自己动手，自力更生，为开展青少年排球运动提供了物质保证，群众性排球运动空前普及。

1959年召开了规模盛大的第一届全国运动会。在毛主席“自力更生”，“奋发图强”，“百花齐放”，“百家争鸣”的方针指引下，各队进一步发展了自己的特点和风格。

1960年前后，在我国迁到了严重的自然灾害的这一时期，尽管全国排球运动的普及受到一定影响，但在毛主席的无产阶级革命体育路线指引下，我国广大排球工作者、运动员和全国人民一样，奋发图强、克服困难、刻苦训练，不断提高了排球技术水平。在国内坚持了排球联赛，在国际比赛中也取得了好的成绩。

1963年以后，由于开展社会主义教育运动和反对了右倾保守思想、教条主义和“骄娇”二气，改变了训练作风，进

一步明确了技术、战术指导思想，狠抓了身体、基本技术的训练，贯彻了当时提出的“三从一大”原则，使运动队伍的精神面貌发生了深刻变化，技术水平得到了迅速提高。各队根据自己的特点，逐渐确立了不同类型的技术风格和打法。如以台山队为代表的快速进攻，以北京队为代表的高打重扣，以四川队为代表的“细腻”稳健，又有快速多变，技术全面的上海队打法等，表现了百花齐放，各有千秋。在1965年第二届全国运动会上，我们的排球创造了“盖帽”技术，在以后的国际比赛中效果很好。由于拦网技术的提高，突出地促进了快速进攻战术的新发展，“四号位平拉开”、活点进攻等打法，都是在原有基础上发展形成的新战术。

1972年6月10日为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”光辉题词发表二十周年，在北京举行了有史以来规模盛大的全国五项球类运动会。这次运动会是在毛主席为首的党中央亲切关怀下召开的，是毛主席革命路线的大宣传，是群众体育运动大推动，是对提高排球技术，赶超世界先进水平的大动员。参加这次大会的男女59个队，在比赛中打出了风格，打出了水平。反映了我国体育战线无产阶级文化大革命以来的新面貌。

1973年8月在山东省的烟台、吉林省的长春、分别举行了解放以来规模空前的全国中学生运动会，更进一步推动了青少年、儿童排球运动的开展，他们在比赛中，表现了积极主动，勇敢顽强、灵活机动的战斗作风，技术比较全面，战术多变，显示了我国青少年一代运动员的茁壮成长。

1975年在北京召开的规模盛大的第三届全国运动会上，广大排球工作者和运动员，以阶级斗争为纲，坚持党的基本

路线，批判修正主义，批判资产阶级，朝气蓬勃，意气风发。“友谊第一，比赛第二”的方针得到了进一步贯彻落实。为革命而炼的精神大发扬，新生事物茁壮成长，推动了我国排球运动更加发展和提高。排球技术明显进步，战术明显发展。

毛主席教导我们：“正确的政治和军事路线不是自然地平安的产生和发展起来的，而是从斗争中产生和发展起来的。”

无产阶级文化大革命以来，我们党经历了三次大的路线斗争的考验。在这三次大的路线斗争中，反映在体育战线上，毛主席的革命体育路线和修正主义体育路线的斗争也是非常激烈的。

刘少奇一伙早在文化大革命前，一贯推行修正主义路线，大搞“技术第一”、“锦标主义”、“物质刺激”；胡说什么比赛就是政治；鼓吹“洋奴哲学”、“爬行主义”。妄图扼杀群众性体育运动，把体育引向邪路，以达到其破坏毛主席革命体育路线，复辟资本主义的罪恶目的。在无产阶级文化大革命中，遭到广大革命群众彻底批判之后，以林彪为头子一伙反革命阴谋集团又跳了出来，散布什么“体育取消论”、“体育无用论”，打着政治可以冲击技术的旗号，破坏运动员的正常训练，疯狂的破坏干扰毛主席的革命体育路线，虽然时间不长，但使体育运动的发展也受到了一定的影响。

“四人帮”反党集团，继承林彪衣钵，猖狂的反对毛主席和毛主席的革命路线，妄图篡党夺权，复辟资本主义。他们伙同安插在体委的亲信，在体育战线用他们的修正主义黑

资反对毛主席的革命体育路线。他们提出蛊惑人心的“体育革命”口号，胡说“十七年是没有资产阶级的资产阶级体育”，妄图以此否定毛主席的领导和毛主席的革命体育路线。他们形而上学猖獗，把政治与业务、红与专、革命与训练、普及与提高等辩证关系对立起来，割裂开来。他们把为社会主义学习业务和技术、在无产阶级政治统率下钻研技术、提高成绩，一概说成是“白专道路”、“技术第一”、“锦标主义”。他们叫嚷“宁要三年不出成绩，也要把路线搞端正”。他们的险恶用心，就是要反对我们为革命钻研业务、学习技术和提高成绩，使社会主义体育事业遭到破坏和损失。破坏知识分子队伍和体育运动队伍的建设，以反对无产阶级专政下的继续革命。

在两条路线斗争中，体育战线的广大革命群众受到锻炼。由于毛主席的革命路线深入人心，在毛主席革命体育路线指引下，革命的体育工作者和运动员，对修正主义路线进行了抵制。修正主义路线虽然没有得逞，但对它所造成的危害不能低估。特别是“四人帮”散布种种谬论，混淆路线是非，造成的思想混乱，流毒和影响是很大的。

华主席党中央一举粉碎“四人帮”，体育战线得解放。我们要在华主席为首的党中央领导下，高举、捍卫毛主席的伟大旗帜，努力学习马列主义、毛泽东思想，狠揭猛批“四人帮”，分清路线是非，坚持毛主席的革命体育路线，坚决贯彻执行华主席党中央提出的抓纲治国的战略决策，大干快上，把“四人帮”耽误的时间夺回来。坚持政治统帅技术，发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，刻苦锻炼，勇攀高峰，为把我国排球技术搞上去，赶超世界先进水平，做出

我们的贡献。把无产阶级专政下的继续革命进行到底。

第三节 我国排球运动发展方向

一、坚决走自己的道路

毛主席教导说：“我们不能走世界各国技术发展的老路，跟在别人后面一步一步地爬行。”

坚决走自己的路，要善于实践，善于创新；要贯彻“百花齐放，百家争鸣”的方针；要相信群众，依靠群众，放手发动群众，尊重群众的首创精神。

坚决走自己的道路，并不排斥批判地吸取国外有益的经验，相反，要虚心学习，认真研究，贯彻“洋为中用”，既要防止骄傲自大，故步自封，闭关自守，又要反对迷信洋人，盲目崇拜，生搬硬套的两种倾向。

二、我国排球技术、战术发展方向

根据当前世界排球技术、战术发展趋势，结合我国排球运动特点和实践经验，我国排球技术、战术的发展方向是在技术全面发展的基础上，“以攻为主，积极防守，发展高度，加强配合，实现快、活、准、狠。”根据这样的发展方向，在训练工作上应当明确认识并抓住掌握技术全面是基础，灵活快速是重点，集体配合是保证这三个方面。

（一）技术全面是组织各种战术，实现快、准、变的物质基础，没有全面的技术，就形不成快速战术，也就没有中国队的特点。根据我国排球运动的特点以及训练实践，在

掌握技术全面基础上，要有主次，以攻为主，积极防守。在训练中根据各队具体情况，在不同训练阶段中有所侧重，在技术全面基础上，一个队要有特色，一个人要有“绝招”，形成自己独特打法。

(二) 灵活快速，是我国排球运动独特打法。目前，由于规则的改变，世界各队身材和弹跳的增加，网上争夺更为激烈，进攻战术日益向快速方向发展。因此，我们必须充分发挥我国运动员快速灵活的特长，进一步充实战术体系内容，力争在速度上，战术变化上超过对方。为了组成快速体系，实现快速进攻，在精神面貌和作风上要体现快速；基本技术熟练、动作快；还要具备完成快速的身体素质。

贯彻灵活快速为重点的战术打法，应正确处理好快与活、快与准、快与狠、快与慢、快与高、点与线以及打法的多样性与独特性之间的辩证关系。

(三) 集体配合是组成各种战术，实现快速打法的组织保证。不论进攻与防守，任何战术的成功和快速打法，要求队员必须有统一的思想，统一行动，高度默契，密切配合的集体主义精神。在集体配合的前提下，最大限度的发挥个人的主观能动作用，争取时间和空间的有利战机，造成我方在网前“一攻一”或“二攻一”的以多胜少或在防守上互相支援，协同配合，变被动为主动，集中优势兵力，出奇制胜。

三、严格训练，严格要求，进行大运动量训练

严格训练，严格要求是毛主席的一贯教导，在排球训练

中，必须坚持这一原则。无论是意志锻炼，作风培养、身体、技术和战术训练，都要高标准、严要求。既要有远大的目标，又要有切实可行的具体措施；既要有数量的保证，又要有质量的要求。

排球比赛是在进攻与防守的反复激烈对抗中进行的。因此，在训练中必须遵循从实际需要出发，从难、从严，要求在快速移动中训练；在激烈对抗中训练；在连续动作中训练；在突然变化中训练；在复杂困难条件下训练；在超过比赛难度情况下训练。

大运动量训练是高速提高技术水平的必要途径，是保证在比赛中正常发挥技术的重要手段。是成功的经验。实践出真知，大运动量训练是为了反复通过实践，巩固提高已掌握的技能，这是实践第一的马克思主义观点。因此，在训练中要认真贯彻大运动量训练原则，为迅速提高我国排球运动技术水平贡献力量。

四、加强身体训练，狠抓基本技术

（一）身体训练

现代排球运动的发展，要求运动员有较高的身体训练水平。身体素质训练是掌握高难度技术的重要基础。身体训练水平越好，技术水平提高的越快。身体训练要全面进行，全面提高灵活、速度、柔韧、力量和耐力等素质。身体训练要全年进行，不同时期应有所侧重。全年训练比重，青少年应占30%左右。身体训练应与专项技术有机结合起来。根据专项技术要求发展起动、移动速度、灵敏反应、弹跳力、腰腹力

量和挥臂速度等。

（二）基本技术训练

基本技术是组成战术的保证，没有全面、熟练、准确、实用的基本技术，一切战术都无法实现。在技、战术训练上，应以基本技术训练为主，战术训练为辅。狠抓基本技术。要把灵活、快速具体落实到基本技术各环节中去；要严格技术动作规格，形成正确合理的动作定型；要掌握全面攻防技术，发展个人特长；基本技术训练应带有战术因素，以提高技术运用能力；要根据每个人的具体情况，对症下药，分别对待；要贯彻以攻为主、积极防守的原则。正确处理好身体、技术、战术训练之间的关系。

五、认真抓好青少年训练工作

大力开展青少年的排球运动，积极地组织青少年和儿童参加排球活动，是贯彻毛主席革命体育路线、党的教育方针的需要。它不仅能丰富青少年的文化生活，而且能培养他们勇敢顽强、坚韧不拔、团结互助的高贵品质和革命精神，对于无产阶级同资产阶级争夺青少年的斗争，也有着重要的意义。同时，抓好青少年和儿童业余训练工作，也是促进我国排球技术水平不断提高和后备力量不断增长的重要途径。青少年运动员是运动队伍的接班人，是赶超世界先进水平的主力军。因此，我们必须以满腔热情、高度负责的态度，认真抓好对青少年运动员的训练工作，打好思想、身体素质和基本技术等基础。使这支队伍健康的成长，不断的壮大。