

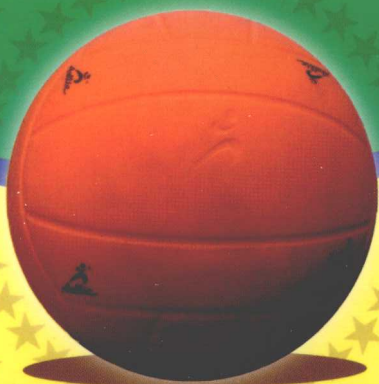
SOFT VOLLEYBALL

北京体育大学出版社

软式排球

普通高校体育选项课教材

赵青 孙平 刘立君 主编



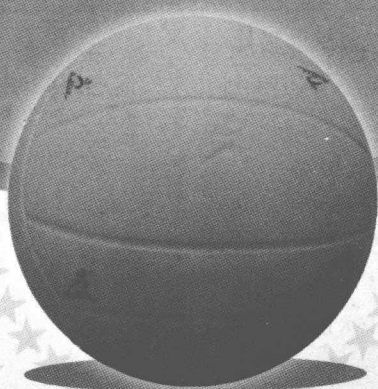
SOFT VOLLEYBALL

北京体育大学出版社

软式排球

普通高校体育选项课教材

赵青 孙平 刘立君 主编



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

软式排球/ 赵青等主编, -北京: 北京体育大学出版社, 2009.9
普通高校体育选项课教材
ISBN 978-7-5644-0230-3

I .软… II .赵… III .排球运动-高等学校-教材 IV .G842

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第151803号

软式排球

赵 青 孙 平 刘立君 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: 850 × 1168 mm 1/32

印 张: 8

印 数: 4000册

版 次: 2009年9月第1版第1次印刷

定 价: 17.00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）

孙 平（北京体育大学）

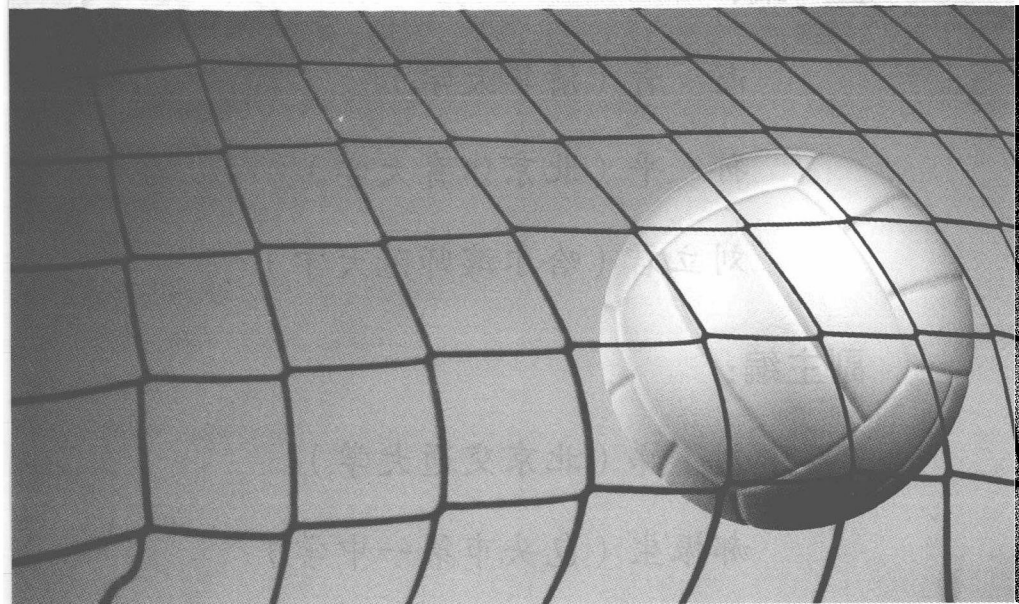
刘立君（哈尔滨师范大学）

副主编：

刘 娣（北京交通大学）

郝振生（包头市第一中学）

王晓毅（中国大学生体育协会）



SOFT VOLLEYBALL

软式排球是一项新兴的体育运动项目，
以免充气、质地软、球速慢、难度小、趣味
性高、娱乐性强、老少皆宜、健身价值高等
特点，深受广大青少年儿童和中老年人的喜
爱和欢迎。

编者的话

软式排球运动符合学校体育实施健康第一、以人（学生）为本、全员参与的教改方向，能够满足社会各界、各团体开展大众化的群众体育竞技比赛的要求，已成为学校素质教育及全民健身运动的重要手段和内容，具有深厚的群众基础和强大的生命力。2000年11月，教育部颁布新修订的中、小学《体育与健康》教学大纲，首次将软式排球纳入教学大纲内容，这说明将有更多的青少年加入到软式排球运动中来，我国将成为世界软式排球运动人口最多的国家。现在，我国的软式排球运动已进入了大发展时期，推广普及活动规格高、范围广、数量多，推广普及和科学研究并举，发展形势之快，令世人瞩目。

本书是作者在多年软式排球运动实践的基础上，将理论与实践紧密结合，根据软式排球运动的发展需要，博采众家之长而悉心编写的。内容通俗易懂，深入浅出，可读性强。本书的宗旨是，帮助广大排球运动爱好者借助软式排球尽快享受到排球运动的乐趣，而不是通过软式排球来提高竞技硬排球的水平为目的。

本书主要包括：软式排球的起源和发展；软式排球的主要规则；软式排球基本技术、战术及其教学；

软式排球游戏；校园软式排球、适合不同人群的软式排球比赛方法；软式排球科研方法等。书中还介绍了软式排球各项技术与硬式排球的区别，能帮助有硬式排球基础的人群尽快适应软式排球。

本书既可作为普通高校体育选项课教材，又可作为软式排球普及读物；既可供大、中、小学体育老师进行软式排球教学时参考使用，也适合广大学生和各年龄段的排球运动爱好者阅读。

由于软式排球运动开展的时间不长，我们对软式排球运动的规律还在探索，认识还有一定的局限，所以书中不足和错误之处，希望广大专家和读者给予宝贵的批评意见。

本书附有2002年版《软式排球竞赛规则》，欲了解软式排球发展的最新动态以及规则的最新变化，请查阅中国排球协会官方网站 www.cva.com.cn。

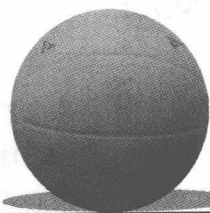
目 录

SOFT VOLLEYBALL

9	第一章 软式排球概述
10	一、软式排球的起源与发展
17	二、软式排球的场地与规则
27	三、软式排球技战术特点
31	第二章 软式排球基本技术
32	一、准备姿势和移动
37	二、发 球
44	三、垫 球
56	四、传 球
63	五、扣 球
70	六、拦 网
76	七、脚击球
79	八、技术应用
86	第三章 软式排球基本战术
87	一、基本位置及位置的轮转
88	二、阵容配备
91	三、防守阵形
96	四、进攻阵形
99	五、进攻打法
100	六、战术教学

目 录

104	第四章 软式排球游戏
105	一、单人游戏
118	二、双人游戏
134	三、集体游戏
143	四、游戏创编
145	第五章 校园软式排球
146	一、小学软式排球
152	二、初中软式排球
159	三、高中软式排球
167	四、大学软式排球
174	第六章 软式排球竞赛方法
175	一、竞赛的组织工作
180	二、竞赛制度与编排
185	三、成绩计算方法
187	第七章 软式排球科研方法
188	一、软式排球科研内容
190	二、软式排球科研方法
201	三、软式排球科研步骤
204	四、怎样撰写科研论文
211	附录：软式排球竞赛规则



第一章 软式排球概述

SOFT VOLLEYBALL

- 一、软式排球的起源与发展
- 二、软式排球的场地与规则
- 三、软式排球技战术特点



一、软式排球的起源与发展

1895年，一个名叫摩根的体育干事，根据人们不喜欢激烈的篮球运动，需要更柔和的球类运动的需求，把篮球胆从篮球中取出，在体育馆内挂起网球网，用篮球胆在球网上空来回戏打，排球运动由此应运而生。而后这一运动以准确、细腻的技巧性，快速、激烈的对抗性，成为人们喜闻乐见的现代体育运动项目之一。然而随着排球运动技巧性的日益凸显，熟练、准确、细腻在促进竞技排球水平不断提高的同时，也不断阻碍着排球运动的普及和作为健身手段在大众中的运用。因初试身手就挫伤手指而产生恐惧感的情况，以及捡球的时间远比打球时间多得多，都不断地激起人们渴望找回昔日嬉戏篮球胆的热闹情景。这种强烈的渴望感成了当今娱乐排球再度兴起的推动力。

软式排球20世纪80年代初起源于日本，开始只是作为家庭体育活动和中老年健身、娱乐，随后进入日本中小学体育课堂。软式排球虽然历史并不长，但以其独特的“软”性，有效地填补了硬式排球适应开展范围的“真空”。大而轻的球体，鲜艳的各种颜色，柔软的质地，使参与者拥有极佳的感官效果；减慢的飞行速度，简易的击球动作，多样的击球手法，不断曾多的来回球次数，不仅消除了初学者对硬式排球的伤手指、疼手臂的恐惧感，大大增强了其参与信心，而且体现了集娱乐性、观赏性、健身性为一体的显著特点。



(一)软式排球在日本的诞生与发展

1988年,一种以柔软的橡胶制成的排球,在日本家庭成员的体育活动中广为开展。因球体柔软被称为“软式排球”。球体按重量、大小分为成人球和儿童球。成人用球重约 210 ± 10 克,周长 78 ± 1 厘米;儿童用球重约 150 ± 5 克,周长 65 ± 1 厘米。球的颜色为浅黄、浅绿、浅蓝、乳白、粉红等,色彩十分鲜艳,感官效果极佳。软式排球因重量轻、体积大、球体质地柔软,使得它不受性别、年龄、体质、技术水平的限制,可组织真正没有排球基础的初级比赛,使排球基本技术,如上手传球等操作更容易,深受不同年龄层次人们的欢迎。

1988年诞生的软式排球,当年在日本文部省主办的第1届全国体育娱乐节中,被确定为正式比赛项目,日本排球协会制订了软式排球竞赛规则。1988年8月,在神奈川县举行了第1届全日软式排球学习班。10月在山梨县举行了第1届中老年组软式排球比赛。1989年该项目主管组织——日本软式排球联盟成立,随后制订了软式排球竞赛规则。1989年4月,日本全国各都、道、府县分别举行了家庭组软式排球比赛。

1991年,日本软式排球联盟修改并出版了单行本软式排球竞赛规则,日本排协从全国选出3所小学进行实验,旨在将软式排球运动引入小学体育课堂。1991年2月,日本小学组的比赛同成人组分开,并取名为“小软式排球”。由此软式排球运动进入日本学校,成为中小学体育课的一项教学内容,并且在高校女生中也得到开展。1991年4月1日,日本文部省表示支持此计划,“软排指导员”认定资格制度被确认。

1993年4月,日本沙滩及软式排球协会宣布成立,该协会

内的软式排球控制委员会具体主管软排事务。后来该组织并入日本排球协会，现在是由日本排协下属的软排协会主管软排方面的一切事务。1994年2月，日本软式排球规则进一步修改。1994年8月举行了第5届日本全国软式排球家庭大赛，并在山梨县举行了第2届分年龄组比赛。1994年10月，日本排协向美国派出了30人软排代表团进行访问。经过10多年的稳步发展，在日本除每年定期举行全国比赛外，各类不同形式的比赛和区域性的比赛层出不穷，软式排球作为群体活动的健身和娱乐项目，不断地受到人们的关注和喜爱。

（二）软式排球在中国的引进与发展

在日本推出“软式排球”之时，我国也出现了极为相似的娱乐排球——气排球。1984年，呼和浩特铁路局集宁分局为了开展老年人体育活动，组织离退休职工用气球在排球场上打着玩。由于气球过轻且易爆，他们将两个气球套在一起打，后又改用儿童塑料球。随后又参照6人排球规则制订了简单的比赛规则，并将这种活动取名为“气排球”。

气排球由软塑料制成，球重约100~150克，圆周长79~85厘米，颜色为黄色，其打法和记分方法与竞技排球基本相同。因球体大而轻，使比赛中球的飞行速度减慢，击球花样多，来回球次数增加；技术难度降低消除了初学者对硬球的恐惧感，大大提高了气排球的趣味性、吸引力和可观赏性，此特点尤其适合老年人健身和少年儿童活动的需要。

1991年在北京举行的全国老年体育工作会议决定，在全国老年人中推广气排球。火车头老年体协依据排球规则编写了第一本《气排球竞赛规则》，并在上海特制了比赛用气排球。





软式排球

13

1992年3月，在石家庄举办了第1期全国气排球学习班。1992年11月，在武汉举行了首届全国老年人气排球比赛，共有7支男队和6支女队参赛。1993年3月，火车头老年气排球协会在北京宣布正式成立。同年7月，全国第2届老年气排球赛分别在齐齐哈尔和锦州举行。从此，一年一度的老年气排球赛在全国形成。

为了推广气排球，1994年北京体育大学排球教研室与火车头老年体协合作，就如何提高气排球质量，延长气排球使用寿命而苦苦思索时，从外文资料获悉，日本正在开展软式排球，就托人从日本买回两个软式排球供研究。1995年5月，利用买回的两个软式排球，北京体育大学举办了我国历史上首次软式排球比赛，受到教职工的热烈欢迎。同时发现，软式排球的质地和手感大大优于气排球。1995年8月，在一次国际学术会上，日本软式排球协会理事长丰田博教授对中国北京体育大学开展软式排球活动表现出极大的关心和支持，当即答应与会的钟秉枢教授，将无偿提供给北京体育大学一批软式排球。1995年11月，利用北体大得到的丰田博教授赞助的软式排球，天津体院举办了教职工软式排球大赛。随后在成都体院、哈尔滨铁路局工会逐步推广。

北京体育大学排球教研室成为最早将软式排球引入我国并加以推广的单位，并与天津利生体育用品公司合作，仿制出软式排球投入市场，极大地促进了软式排球的发展。从此，软式排球在我国逐步推广开来。1996年，中国排协决定大力开展沙滩排球和软式排球活动，以吸引广大青少年投身其中。1996年6月，北京体育大学举办了有32个队300多名师生员工参赛的全校软式排球比赛，14天共进行了128场比赛，比赛期间进行了专题调研。

1996年6月，国家体委在天津体院举办了首届软式排球学



习班。1996年12月，国家体委科教司在成都体院举办的“全民健身”活动创编、引进项目表演与研讨会上，软式排球被指定为重点项目。1999年，为进一步推动软式排球的开展，中国排球运动管理中心成立了以中心副主任高沈阳为组长、青少部主任甄九成等为副组长的全国软式排球推广领导小组，统一安排组织和管理全国软式排球活动。先后组织了北京市中小学“永林杯”软式排球邀请赛、京津中小学软式排球对抗赛、北京市高校教职工“永林杯”软式排球比赛、北京市大学生软式排球比赛、全国大学生软式排球赛、全国青少年首届“永林杯”软式排球比赛、高校软式排球培训班等活动。

随着软式排球在我国的研制生产，随着软式排球的教学和技术性开发工作及竞赛规则的“适合中国特色”改造工作的完成并逐步推广，软式排球以其独特的魅力在我国迅速开展起来。通过对青少年排球兴趣的激发，促进了竞技排球的开展；通过对中老年人群的吸引，满足了群众体育活动的需要，从而使软式排球成为人们能终身从事锻炼和娱乐的活动项目。

目前，在国内使用的软式排球分免充气式和充气式两种：免充气式软式排球，以永林公司生产的“121软排”为代表。还有上海奥力健体育用品公司生产的“奥力牌”软式排球。另一种为充气式软式排球，以天津南华利生体育用品公司生产为代表。两种不同的软排都具有“软”的共性，但在使用上呈现出不同的特点。欧美国家主要使用免充气式软排球。

121软式排球是北京永林研究所(公司)为贯彻《全民健身计划纲要》，推动软式排球运动的普及，解决当时软式排球运动没有标准用球的问题，历经两年的研制，于1999年1月，向社会推出“永林牌”121软式排球。121软式排球的成功研制，填补了中国软式排球没有标准用球的空白。1999年3月29日，产品标准通过了北京有关部门的审定；4月，产品通过国家体



育用品质量监督检测中心检测，获得了由国家体育用品质量监督检测中心颁发的合格证书。121软式排球具有轻软柔、高弹力、无伤害、多色彩、免充气、无内胆、耐磨性能良好、适用范围广等特点。随后不久，上海奥力牌软排球也通过了有关部门的质量、性能检测，并获得国家教委和中国排协的认可。

各种软式排球的主要参数和使用特点

	充气式排球		免充气式排球	
品 牌	日本 MIKASA	天津 南华利生	“永林121”	“奥力牌”
型 号	成人球 儿童球	成人球 儿童球	5号球 4号球	大号球 中号球 小号球
周 长 (CM)	78 $\pm$ 1 65 $\pm$ 1	66 $\pm$ 1 64 $\pm$ 1	68 $\pm$ 1 62 $\pm$ 1	66 $\pm$ 1 60 $\pm$ 1 52 $\pm$ 1
重 量 (G)	210 $\pm$ 10 150 $\pm$ 5	180 $\pm$ 10 150 $\pm$ 10	230~260 210~230	280~300 230~250 160~170
最 适 宜 人 群	中老年 少年儿童	成年人 少年、儿童	成年人 少年、儿童	青年人 中老年 妇女 少年儿童
主 要 特 点	球体轻 球速慢 易飘晃 垫传易控制	球体轻 球速慢 易飘晃 垫传易控制	有气门 传球易控制 与硬排兼容 性好	无气门,防水 球体稍重 与硬排兼容 性较好



2000年,软式排球推广工作在全国范围内大规模开展起来。排球管理中心先后主办了青少年、大学生和中老年3个全国“永林杯”软式排球锦标赛,以及两个全国培训班。与此同时,辽宁、北京、湖北、重庆、浙江等省市分别举办省级大学、中小学软式排球比赛;山东、江苏、四川、辽宁的一些地级市还组织了地市级比赛活动。另有12个省市分别举办了省级培训班,受训教师达到1900余人。2000年11月,上海第5届全国健身运动会上,举行了“奥力杯软式排球比赛”。2000年11月1日,教育部颁布了新修订的九年义务教育《体育与健康教学大纲》,修订的大纲中把软式排球列入中小学体育教学的正式限选课教学内容,软式排球正式进入中小学学校体育教学。在中小学体育课和课外活动中开展和推广软式排球运动,除了娱乐、健身,培养学生对排球运动的兴趣与爱好,达到终身体育的教育目标外,还将对扩大排球运动人口、为当前我国较低迷的室内竞技排球注入新的活力,并且在将软式排球作为少年儿童竞技排球运动的前导训练,为开展排球运动良好的基础等方面,都具有积极的、现实的意义。

2001年2月28日,排球管理中心召开了全国软式排球推广领导小组会议。会议决定,在继续办好2001年3个全国软式排球锦标赛和20多个省级比赛的基础上,抓紧制订软式排球竞赛规则和出版普及读物,协助各省、市、自治区学校编写好体育与健康课中软式排球运动项目的教材和做好教学、培训、比赛等工作,制订好“软排十年发展规划”,推动软排运动进一步向前发展。

任何一项体育运动项目,在推广、普及的过程中,必须具备3个条件:组织管理+媒体推广+企业介入。国家体育总局排球运动管理中心成立全国软式排球推广领导小组,保证了软式排球运动在全国有组织、有计划地开展;电视台、广播电台、