

# 排球技术教学 与 裁判法研究

王殿洪 编著



辽宁大学出版社

## 王殿洪 编著

辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

排球技术教学与裁判法研究/王殿洪编著. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5610-5817-6

I. 排… II. 王… III. ①排球运动—体育教学—教学研究  
②排球运动—裁判法—研究 IV. G842

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 102914 号

---

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 辽宁省沈阳印刷厂

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 15.75

字 数: 300 千字

出版时间: 2009 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 葵

封面设计: 李 爽

责任校对: 齐 月

---

书 号: ISBN 978-7-5610-5817-6

定 价: 38.00 元

联系电话: 024 - 86864613

邮购热线: 024 - 86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: [LnuPress@vip.163.com](mailto:LnuPress@vip.163.com)



## 自序

近30年来从事排球教学训练、裁判工作，为排球做了一点应该做的事，也写了一些属于自己的东西，积累了一叠叠文稿。把多年研究的成果和资料进行了搜集、梳理，完成了写作提纲。只是感觉自己研究的还不够深入，还有许多不成熟的地方，一直没有动笔写作。经过一段时间的精心准备，特别是中国女排在17年后，重新夺得了世界冠军，2008年北京奥运会的成功举办，极大地振奋了民族精神，重新燃起了人们对排球的激情，也激发了排球工作者的写作灵感，于是就有了这本集子的问世。

本书选入的内容是我在排球教学、训练、裁判工作中的经验总结和教授学生时的讲稿、编写排球教材时的某个章节以及部分论文汇集而成的，大多数内容在公开专业刊物上得以发表，有些还获得过优秀论文奖，当时是费了一番心力的，好像现在也没有完全过时。

排球运动是集体性、技巧性要求较高的运动项目，学习掌握排球技术可以说易学难精，由于学习时间较长，达到一定的水平又不容易，影响了人们参与的兴趣，这也是影响我国群众性排球运动普及的重要原因。正是由于排球运动的不尽如人意，所以，一直想写本排球教学训练的集子，把我多年积累的教学训练经验，整理归纳成系统文字，能对体育教师和排球爱好者认识排球、学习排球以及对教学训练起到抛砖引玉之作用，本人也深感欣慰。

全书分为九个章节，对排球运动起源的再认识、排球规则修改影响排球技战术的走向、排球技战术教法、排球心理学、排球裁判法等理论性研究是我们多年来对排球理论学习的概括。排球队组建与训练、排球专项准备活动单独作为两个章节并做教学、教法范例，是我多年教学训练的积累和总结。许多东西是经过实践检验的，是可取和切实可行的。这在以往的教材中很难见得到的。因此，我把排球队的组建与训练、排球的专项准备活动的研究内容在书中进行补充和铺垫。



其目的是让更多的人了解排球队组建与训练、专项准备活动，给更多的人启迪，使更多的人参与排球运动。

现代排球是全攻全守的排球，是社会化、商业化和职业化的排球，是竞技排球与娱乐排球的“大排球”，现代排球不仅有内容丰富的实践活动，还要有全面的、全新的理论研究，本书只是我在认识排球过程中的一点尝试。

在撰写此书时，引用、参考了许多专家、学者的有关研究成果和学术观点，同时也得到了刘建新教授的指导与帮助，在此一并表示衷心的感谢。本书的撰写虽然经过了长时间的酝酿和辛苦的劳动，但由于本人水平有限，不足之处，愿望得到广大读者和同仁们的批评指正。

作 者

2009年1月于锦州



# 目 录

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 第一章 对世界排球运动发展的认识 .....          | 1  |
| 第一节 世界排球运动发展的阶段划分 .....         | 1  |
| 第二节 排球技术的发展 .....               | 6  |
| 第三节 排球技战术发展的主要规律和特点 .....       | 10 |
| 第四节 排球竞赛规则对技战术发展的影响 .....       | 11 |
| 第五节 排球规则的修改及战术走向 .....          | 13 |
| 第二章 对我国排球运动发展的认识 .....          | 16 |
| 第一节 我国排球运动的发展概况 .....           | 16 |
| 第二节 我国对世界排球运动发展的贡献 .....        | 19 |
| 第三节 我国排球运动发展中可汲取的经验和面临的问题 ..... | 20 |
| 第四节 排球运动发展态势 .....              | 24 |
| 第三章 排球技术教学法 .....               | 28 |
| 第一节 准备姿势与移动 .....               | 28 |
| 第二节 发球技术教学 .....                | 33 |
| 第三节 垫球技术教学 .....                | 38 |
| 第四节 传球技术教学 .....                | 45 |
| 第五节 扣球技术教学 .....                | 52 |
| 第六节 拦网技术教学 .....                | 61 |
| 第四章 排球战术教学法 .....               | 66 |
| 第一节 阵容配备和位置交换 .....             | 66 |
| 第二节 进攻阵形和进攻打法 .....             | 69 |
| 第三节 接发球及其进攻 .....               | 71 |
| 第四节 接扣球及其进攻 .....               | 74 |
| 第五节 接拦回球及其进攻 .....              | 80 |
| 第五章 排球运动队的组建与训练 .....           | 82 |
| 第一节 排球运动队的组建 .....              | 82 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第二节 排球运动队的技术训练 .....   | 86  |
| 第三节 运动队的战术训练 .....     | 98  |
| 第四节 “自由人”的培养及运用 .....  | 110 |
| 第六章 排球专项准备活动 .....     | 115 |
| 第一节 熟悉球性系列 .....       | 115 |
| 第二节 各种操系列 .....        | 122 |
| 第三节 游戏系列 .....         | 131 |
| 第七章 排球运动员的专项素质训练 ..... | 136 |
| 第一节 专项力量 .....         | 136 |
| 第二节 专项速度 .....         | 138 |
| 第三节 弹跳力 .....          | 140 |
| 第四节 专项耐力 .....         | 143 |
| 第五节 灵活性 .....          | 144 |
| 第六节 柔韧性 .....          | 147 |
| 第八章 排球运动员的心理训练 .....   | 149 |
| 第一节 专项心理特征 .....       | 149 |
| 第二节 心理训练的基本理论 .....    | 155 |
| 第三节 心理训练的方法 .....      | 161 |
| 第九章 排球竞赛规则与裁判法 .....   | 167 |
| 第一节 排球比赛规则及特性 .....    | 167 |
| 第二节 器材与设备 .....        | 173 |
| 第三节 比赛参加者 .....        | 177 |
| 第四节 比赛方法 .....         | 178 |
| 第五节 比赛行为 .....         | 182 |
| 第六节 比赛间断与延误比赛 .....    | 188 |
| 第七节 后排自由防守队员 .....     | 190 |
| 第八节 参赛者的行为 .....       | 191 |
| 第九节 裁判员的职责及工作程序 .....  | 192 |
| 第十节 临场情况与技术判断 .....    | 212 |
| 第十一节 比赛中疑难问题的处理 .....  | 240 |





## 第一章 对世界排球运动发展的认识

### 第一节 世界排球运动发展的阶段划分

百年来,世界排球运动发展的历程大致可分为娱乐排球、竞技排球和现代排球三个阶段。

#### 一、娱乐排球

排球运动诞生之初,是作为一种娱乐性较强的游戏被人们所接受的。人们隔网拍打,追击嬉戏,以不使球落地为乐趣。

开始时排球技术简单而粗糙,仅仅是手拍击球而已。打法也只是争取一次击球过网,如果一次击不过去,才有同伴的再击。

人们在实践中逐渐体会到,一次击球过网不一定是最佳方式,有时从前场近网处甚至跳起击球过网,反而能创造更好的获胜机会。于是出现了多次击球的打法,以寻找最佳时机或为技术更好的同伴创造得分机会,集体配合战术萌发。但是,一方无休止地击球的打法遭到公众的反对,因而出现了必须3次击球过网的规定。这一规定促进了传球和扣球技术的分化,富有攻击性的扣球技术的出现,使排球运动产生了质的飞跃,更吸引了年轻人的参加。拦网技术也相应而生,此时的发球也从仅仅是比赛开始的一种形式,发展成为力求攻击性的技术手段。侧面上手发球的出现,大大地提高了发球的力量。排球的竞技性、对抗性逐渐显露。1921~1938年间,为适应技术的飞快发展,规则进行了一系列的修改和完善。技术动作被明确地规定为发球、传球、扣球和拦球。在运用各项技术的同时,出现了有意识、有目的、有组织的战术配合。于是场上队员出现了位置分工。到了30年代末和40年代,排球技战术得到了进一步的发展,集体拦网的出现给扣球造成了很大的障碍,大力扣球和吊球相结合的打法相继产生,与之相适应的拦网保护战术体系形成。

这一阶段排球运动的特点是从开始的娱乐游戏性质,逐渐地向竞技对抗方向发展,国际间的比赛没有统一的组织、统一的竞赛制度、统一的竞赛规则。

随着排球运动的发展和竞技化的趋势以及一些国家排球协会的相继成立,开





展国际间排球比赛和交流的愿望与日俱增。经过酝酿,在1936年的第6届柏林奥林匹克运动会期间,成立了第一个国际排球组织——排球技术委员会。由于第二次世界大战的爆发,委员会尚未开展工作就解体了。

## 二、竞技排球

第二次世界大战后的1946年8月26日,法兰西、捷克斯洛伐克、波兰3国排球的代表在布拉格召开会议,倡议成立国际排球联合会。1947年4月间,国际排联在巴黎正式召开成立大会。会议制定了国际排联宪章;选举了法国的保尔·黎伯为第一任主席;指定巴黎为总部所在地,英语和法语为联合会工作语言;成立了技术委员会、竞赛委员会和裁判委员会,并正式出版通用国际排球规则,同时,会议决定于1948年在罗马举行欧洲男子排球锦标赛,1949年在布拉格举行世界男排锦标赛。

国际排联的成立标志了排球运动从娱乐游戏时代进入了竞技时代。其后,国际排联出色地领导和组织了一系列的世界大赛。

1948年第一届欧洲男子排球锦标赛。

1949年第一届世界男子排球锦标赛。

1949年第一届欧洲女子排球锦标赛。

1952年第一届世界女子排球锦标赛。

1957年被奥委会批准为奥运会正式比赛项目。

1964年男、女排进入了第18届奥运会。

1965年第一届世界杯男子排球赛。

1973年第一届世界杯女子排球赛。

1977年第一届世界青年男、女排球锦标赛。

这些比赛已经形成传统,每2年或4年举行一次并延续至今。此外,国际排联下属的各洲联合会也定期举办洲锦标赛、洲运动会排球赛、洲青年锦标赛等。

在众多大型比赛和广泛的国际交往促进下,排球运动的技战术得到了蓬勃发展。20世纪50年代初,东欧一些国家排球技术水平较高,他们的技术风格和战术打法基本相似,技术上多采用上手发球、上手传球和扣高球。战术较为简单,大都采用“四二”配备、“中一二”进攻阵形和“心跟进”防守阵势。

前苏联男女队以队员身高体壮、扣球力量大的优势超出一筹,多次蝉联世界冠军,被称为“力量派”。男排居次的捷克斯洛伐克队动作细腻,以扣球的线路变化和落点控制为特色,打吊结合,曾在1956年巴黎世锦赛上击败前苏联队被誉为“技巧派”。虽然有技巧派与力量派的抗衡,但前苏联队连续6次居首。足见那是一个以扣球论长短、以力量论英雄的时代。

20世纪60年代初期,大松博文教练率日本女排,创造了“前臂垫球”、“滚翻防守”和“勾手飘球”技术。以出色的防守、飘忽不定的发球和亚洲的快攻,打破了前苏联称霸女子排坛的局面,一举夺魁。她们突破了划一的技战术模式,

为排球技战术发展注入了新的血液。

20 世纪 60 年代中期到 70 年代末,世界排坛出现了百花竞开、群雄纷争的局面。这一时期女子排球有日本的“防守加配合”的打法与前苏联“进攻加力量”打法相对峙,8 届大赛各分四金。而男子排球的 9 次大赛中,荣登榜首的有捷克斯洛伐克、前苏联、日本、波兰、前民主德国 5 支球队。他们代表了当时技战术发展中的不同流派。



捷克斯洛伐克队仍以“技巧”见长;前苏联队在“力量”的基础上加了“两次球”及其转移战术和“边跟进”防守;前民主德国队则以突出高大进攻队员的“超手扣球”和“高成功率”闻名于世,被称为“高度派”;日本队在学习了中国“近体快”和“平拉开”等系列快攻基础上,创造了“短平快”、“时间差”、“位置差”等战术打法,以“速度派”在世界上崭露头角。日本队不仅有快速配合的特色,而且吸取了日本女排防守成功的经验,攻防兼备。无独有偶,波兰队也是因为攻防全面,且注意战术变化而出人头地的。至此,不同风格、不同流派轮执牛耳,各领风骚,排球技战术发展出现欣欣向荣的局面。由单一模式到不同流派的产生;由重攻轻守到攻防兼备;由追求高度和力量到讲究技术和战术;由注重个人技巧到讲究集体配合,竞技排球技战术产生了质的飞跃。

### 三、现代排球

排球运动自 20 世纪 80 年代进入了现代排球阶段,现代排球的概念是广义的,它包括全攻全守排球,社会化、商业化、职业化排球和“大排球”三个内涵。

#### 1. 全攻全守排球

随着各种流派相互借鉴与交流,排球技战术不断创新又迅速普及,各队取长补短球技猛进,以一技之长便可一统天下的时代一去不复返了。80 年代,中国女排和美国男排的崛起标志了排球技战术及其指导思想的革命。中国女排的“五连冠”和美国男排的“四连霸”是历史的必然,它标志着两个新时代的到来。中国女排在组队之初就确立了“建立一支具有高度,攻防兼备的全面型队伍”的训练思想。在其后长达 9 年的竞赛训练中,创造性地实践了“在技术全面的基础上,向全攻全守型发展。坚持快速,发展高度,力争网上优势……”的中国排球运动技战术指导思想。形成了攻防全面、战术多变,以高制亚洲、以快制欧洲的全方位技战术打法。美国男排大胆运用跳发球技术,后排进攻技术;从沙滩排球中移植了两人接发球技术;创造了扩大防守;设计了立体进攻战术;提出了高度、速度和全面的等边三角形均衡发展学说。他们的共同点是:全攻全守的整体排球思想。这一思想指导他们获得辉煌,其后被世界排坛所接受,并在 90 年代得到蓬勃发展。

全攻全守的整体排球是技战术打法,更是指导思想,现代排球的技战术发展要求运动员必须全面发展,它不只是攻防技术的全面、战术打法的全面,还包括



运动员体能、心智等各种素质的全面，在高强度、高技术水平的激烈对抗中，任何一个缺陷、一个薄弱环节，都可能是导致比赛的失败。

全攻是以攻为主导、以攻贯穿全部比赛过程的总体进攻观念。发展是进攻的开始，拦网是进攻的超前，防守是进攻战术的首要环节。从时间上来看，进攻不再是第3次击球的专利，它是排球比赛的整个始末。从空间上来看，进攻也不仅仅局限在网上和网前，它已纵深发展并充满了立体的三维空间。从内涵上来讲，进攻已经不是拔地而起的一锤定音了，它是两个集团全方位的较量，是整体实力的碰撞。在技战术打法上形成了高快结合、前后结合的全面型进攻的局面。主要特点是：第一，主、副攻分工界限业已打破，主攻常打快球，副攻参与强攻和后攻，他们互相掩护，变化无穷。第二，前排快攻体系与后排进攻体系融为一体，形成前后排交叉掩护复式组合的立体进攻格局。第三，组织进攻战术的二传核心，向网上和场地纵深扩展，提高了技战术的攻击性和组成率。第四，接应二传作用大大提高，成了前后排跑动进攻的主要得分手段。第五，替补队员与主力队员的差距明显缩小，不同组合的不同特点增强了全队整体进攻实力。

没有防守就没有进攻，它们是不可分割的整体。现代排球技战术的飞跃正是得力于全面提高的防守水平，“排球场上没有防不起的球”。这种指导思想，使现代排球比赛有了质的飞跃，变得更精彩、更好看，让总体进攻的思想得以发挥和施展。全攻全守是不可分割的整体。

全面防守的技战术特点主要表现为：第一，全方位的防守技术动作：用手、脚、身体的各种动作参与防守，提高防守质量。第二，提倡有预判的“出击防守”，替代固定位置的“等待防守”。第三，加强前排拦网与后排防守的战术配合，发挥整体效率。第四，针对对方进攻特点，采用不同防守阵型。第五，防守阵型及队员位置安排兼顾防守效果和防守后的反击进攻。

## 2. 排球的社会化、商业化和职业化

在1984年国际排联代表大会的换届选举中，墨西哥人阿科斯塔担任了国际排联主席。他决心把排球运动发展成为世界上最受欢迎的运动项目之一，在他的领导下，国际排联的有识之士对国际排联本身机构和排球运动进行了一系列的改革和调整。

要想使排球运动成为世界上最受欢迎的运动项目，首先要把它推向市场，为社会所接受。在以市场经济为主要形式的世界经济体系中，没有市场就没有竞技体育的社会生存环境，只有进入市场并占有市场，竞技体育才能发展。现代化的传播媒介，给予了发展、推广体育运动和促进提高竞赛水平以绝好的机会。没有传媒介入，特别是没有电视转播的体育运动就不是世界性体育运动，更不可能成为世界上最受欢迎的体育运动。而传媒的商业性，必然要影响体育的商业化。

顺应潮流的国际排联以明智的改革，将排球运动推向了市场。世界男排联赛、女排大奖赛就是改革赛制、修订规则、成功走向市场的范例。它将排球比赛

在世界舞台上导演得轰轰烈烈、有声有色,取得了前所未有的社会效益和经济效益。

走在排球职业化道路前列的是意大利。意大利排协在 20 世纪 80 年代末大刀阔斧地推行排球职业化和俱乐部制度。职业俱乐部的实施使意大利排球水平突飞猛进,尤其男排更为突出。1988 年以前历次世界大赛中,意大利男排只有 4 次进入前 8 名,而 1988 年后每次都打入大赛前 8 名,其中 4 次荣登冠军宝座,1 次获亚军。除意大利外,法国、德国、比利时、荷兰等西欧国家的职业排球也开展得十分红火。日本、俄罗斯、韩国以及美国、拉美和东欧国家也在排球职业化的道路上跃跃欲试。

现代排球运动技战术的高水平发展为排球运动走向社会化、商业化、职业化奠定了基础。国际排联的一系列体制改革也为此创造了良好的条件。而排球运动的社会化、商业化和职业化必将而且已经大大地促进了排球运动的发展。

### 3. “大排球”观念的形成

推向市场的排球运动确实在国际体坛上引起了轰动效应。国际排联的队伍空前壮大,至 1998 年会员国已经发展到 210 多个,是世界最大的单项运动协会。排球比赛的影响在世人中也是闻名遐迩,一场排球比赛的直接观众和电视观众则以亿万数计。

高水平的排球比赛越来越多地受到人们的喜爱,越来越广泛地进入千家万户。但一项只由少数精英们表演的“观赏运动”毕竟不能成为人们最喜爱的体育运动项目。因此,如何普及及推广排球运动是国际排联改革的另一课题。

与足球、篮球不同,排球运动的不持球和球不落地是初学者技能上的难点,而这又恰恰是排球运动内在美的重要组成部分。排球运动为适应不同群体和环境条件需要,繁衍成为多种多样的运动形式,国际排联不仅有计划、有目的普及和推广室内六人排球,同时还大力提倡开展各种形式的排球运动,开发排球人口。

20 世纪 20 年代出现、40 年代流行起来,且在 70 年代就走向职业化的沙滩排球,有很好的群众基础和商业市场,是人们喜爱的运动项目。90 年代国际排联成立了沙滩排球委员会,开始将其列入了整体发展规划。先后规范了世界沙滩排球锦标赛和世界沙滩排球巡回赛,并于 1993 年出版了第一部正式的沙滩排球竞赛规则,还成功地将沙滩排球列入了 1996 年亚特兰大奥运会正式比赛项目。不仅如此,国际排联还计划将沙滩排球从海滨的沙滩推向内陆的沙地,吸引更多的群众参与。沙滩排球的发展势头如火如荼,其在社会上的反响不亚于室内六人排球。

为在青少年中开展排球运动,国际排联成立了“学校排球部”,大力推广和开展“学校排球”和“迷你排球”(“小排球”)活动,每两年都要举行一次世界少年排球锦标赛。学校排球中近年来兴起的软式排球运动也是不可忽视的一支力量。在残疾人的体育运动中,排球项目也是很活跃的。其他形式如气排球、墙





排球、雪地排球、水中排球也应运而生，总之，排球运动一切形式的发展都将受到重视。“阳春白雪”与“下里巴人”并举；竞技排球与娱乐排球共存。“大排球”的观念已经形成。

## 第二节 排球技术的发展

### 一、风格打法的分化

从1949年第一届世界男排锦标赛，到1972年第20届奥运会排球赛，其间20多年，由于各个国家和地区的民族特色不同、身体素质不同、技战术发展水平不同、认识方法不同，形成了不同特色的风格打法。

“力量排球”，以前苏联、保加利亚、波兰男排为代表，他们身材高大，弹跳力强，以凶狠扣杀取胜。

“技巧排球”，以捷克斯洛伐克男排为代表，他们善于用脑，轻打轻吊，以巧取胜。

从1949年到1962年，由于当时其他球队无法阻挡强有力的扣杀或有高度技巧和战术目的的熟练进攻，力量派和技巧派一时在世界大赛中出尽风头。

“高度排球”，以前民主德国男排为代表，二传球高离地面7~8米，扣球手慢起高跳，以高度的保险性将球扣入对方场内。

1964年以后，随着排球规则的修改，使扣球与拦网的空中之争日趋激烈，单纯依靠力量或技巧的进攻最后都归于失败。在1969年和1970年的世界大赛上，高度派以其高举高打、高拦高扣连获世界冠军。

“配合排球”，以日本、中国男排为代表，他们主要依靠默契配合、集体智慧、快速善变来达到取胜的目的。

1972年第20届奥运会上，日本男排打败了以高度排球称王的前民主德国队，获得冠军，亚洲男排第一次在世界性大赛中夺魁。由中国队创造，经日本队发展了的配合排球首次登上了世界排球运动的高峰。

在世界女排天地，以前苏联女排为代表的“进攻型”打法，注重进攻能力和力量，包揽20世纪50年代的世界冠军。以日本女排为代表的“防守型”打法，以顽强的防守、出色的发球，在1962年打破了前苏联的垄断，获得世界冠军。这以后，世界女排进入了日苏对垒的时代，进攻型打法和防守型打法交替获胜。

### 二、不同流派的趋同

1972年以后，世界各队开始学习日本打法，在自己传统技战术打法的基础上，吸取了快速的特点，改变了原有那种重攻轻防、追求单一技术技巧或单凭力量与高度的打法，把高度、力量、技巧、速度、配合有机地结合起来，各流派趋向结合、交融，各流派间界线开始模糊，欧亚不同的战术体系在相互取长补短中逐渐融合。

男排中,首先是波兰队取得了成功,他们以战术多变、攻防结合的打法,连获1974年世界锦标赛和1976年奥运会冠军。随后,前苏联队、美国队、意大利队、巴西队、荷兰队等,以基本功扎实、战术多变、攻防全面、高快结合的特点在世界大赛中摘取金牌。80年代中期之后,快速多变的打法、占有空中优势、完美无缺的技术成了现代高水平排球队必须具备的、有决定意义的、必不可少的取胜因素,它使得以往各流派在高水平、高层次上综合。



女排中,首先是韩国女排、古巴女排朝着这一目标冲击。随后是中国女排,以全攻全守、决速反击的独特打法,从1981年至1986年连续五次获得世界冠军。继中国女排之后,俄罗斯、古巴、巴西等女排,走的也是一条攻守兼备、高快结合的道路,原来那种只重进攻或只重防守的打法已经落后。

### 三、沙滩排球的兴起

20世纪初,排球运动逐渐移到室外。由于它的运动量可大可小,参加人数可多可少,引起了男女老幼的喜爱。在海滨、游乐场、体育场到处都能见到排球。

沙滩排球最早出现在20世纪20年代美国的加利福尼亚州,其在美国的开展比竞技排球更为广泛,被视为美国排球的“国粹”。一到夏季,人们便涌向海滩,架起球网,在柔松的沙滩上,充足的阳光下,尽情地跳跃、翻滚、鱼跃。人们还把游泳、冲浪、打排球结合起来,享受着大自然赋予人类的乐趣。

后来这种海滩娱乐形式被越来越多崇尚户外运动的人所喜爱,并逐渐风靡美洲的巴西、阿根廷,大洋洲的澳大利亚、新西兰以及地中海沿岸国家。随着时间的推移,沙滩排球的观赏性越来越强,参与沙滩排球的人数呈几何数字增长。沙滩排球规则逐步建立,4人制、3人制、2人制代替了6人制,绳子代替了画线,沙滩排球逐渐演变成一种竞技体育运动,并深得人们的喜爱。在美国,许多室内排球国家队的队员就是从沙滩排球练起的。著名的美国前男排队长凯拉里6岁就在海滩上玩排球,12岁便同父亲搭挡与他人对垒。他曾说:“我的成功与沙滩排球是分不开的。”1987年2月,第1届世界沙滩排球锦标赛在巴西里约热内卢南郊的海滩举行,来自7个国家的40名选手参加了比赛。美国选手史密斯和斯多克鲁斯夺得冠军,获奖金6000美元。

1993年在国际奥委会第101次代表大会上,沙滩排球被确定为奥运会的正式比赛项目。1996年亚特兰大奥运会沙滩排球比赛,巴西选手包揽了金、银牌,澳大利亚队获铜牌,美国队获第4名和第5名。

沙滩排球在我国开展较晚。80年代末至90年代初,《中国排球》杂志曾举办过几次民间的国内及国际沙滩排球邀请赛,有四人赛制,也有二人赛制,可谓是中国沙滩排球的初级阶段。1993年,国际奥委会正式确认沙滩排球为奥运会正式比赛项目后,中国排球协会从1994年开始举办正式的全国沙滩排球比赛,1997年首次派队参加了世界沙滩排球锦标赛。



#### 四、娱乐排球的盛行

##### 1. 妈妈排球

妈妈排球开始于日本的名古屋，因参加者多为孩子的妈妈而得名。比赛分7个组别，采用淘汰制，得分不受发球限制，类似乒乓球比赛。1979年6月，名古屋市妈妈队访问我国，介绍和表演了这种娱乐排球，上场表演的队员中还有一位是82岁的已有6个孙子的妈妈的妈妈。从此，妈妈排球在我国也逐渐开展起来。1987年5月，在上海举办了全国首届妈妈排球邀请赛，江苏、山东、上海、国家体委4支妈妈队参加了比赛。

##### 2. 小排球

和妈妈排球相呼应，小排球活动在世界各国普遍得到开展。小排球好就好在“小”字上，球小，仅重190克，是大排球的70%。人小，在日本，小学四年级开始打胶合小排球；在俄罗斯，9~10岁的三年级学生学习小排球；在我国，12岁以下编为业余体校一个组别，开始学习小排球；1983年5月于法国的布瓦塞隆宫成立了欧洲小排球委员会，对12岁以下儿童传授排球。

##### 3. 墙排球

墙排球是近年在美国比较流行的一种娱乐性健身排球。它是在长12.19米、宽6.10米、顶高6.10米的墙球场上架起高2.13米的网，采用三打三、二打二或四打四的形式，打法和普通排球一样，但可以利用墙的反弹，只要球不落地就可继续打。这种健身排球对人的反应和技术技巧要求较高，玩起来精彩有趣。1987年2月，中国男排访美时，邹志华、余有为教练和刘军翻译3人就曾同美国男排教练邓菲、路迪、沙托在德克萨斯州的阿马雷诺市进行了一场墙排球比赛，结果中方3人以3:0获胜，但赛后他们浑身的酸痛也持续了四五天，由此可见墙排球的健身功效。

##### 4. 气排球

气排球是我国土生土长的一项群众性排球活动。1984年，呼和浩特铁路局济宁分局为了开展老年人体育活动，在没有规则限制的情况下，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，最后又改用儿童软塑球。随后又参照六人排球规则制定了简单的比赛规则，并将这种活动形式取名为“气排球”。

1991年，在北京举行的全国铁路老年体育工作会议决定在全路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。

1992年3月，在石家庄举办了第一期全路气排球学习班。同年11月，在武汉举行了首届全路老年人气排球比赛，共有7支男队和6支女队参赛。

1993年3月，火车头老年人气排球协会在北京正式成立。同年7月，全路第2届老年人气排球赛分别在齐齐哈尔和锦州举行。从此，一年一届的老年气排球



赛在全路形成。

气排球由软塑料制成。比赛用球重约 100 ~ 150 克,比普通排球轻 100 ~ 150 克;圆周 79 ~ 85 厘米,比普通排球圆周长 15 ~ 18 厘米;比赛场地 12 米 × 6 米,比普通场地长宽各少 6 米和 3 米;比赛网高男子为 2 米、女子为 1.80 米,比普通网高各低 0.43 和 0.44 米;参赛队员 5 人。球的颜色为黄色。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。



气排球的上述特点使排球运动的技巧性降低,比赛中球的飞行速度减慢,来回球的次数增加,击球花样增多,初学者对球的恐惧感消失,因而大大提高了气排球比赛的趣味性、吸引力和可观赏性。这些特点尤其适合老年人健身需要和少年儿童活动的需要。

### 5. 软式排球

软式排球是日本排球协会于 1988 年 2 月推出的一项娱乐排球活动。软式排球由柔软的橡胶制成。成人组用球重  $210 \pm 10$  克,周长  $78 \pm 1$  厘米;儿童组用球重  $150 \pm 5$  克,周长  $66 \pm 1$  厘米。场地为 13.40 米 × 6.10 米,网高 2 米。比赛时双方场上队员均为 4 人。比赛有家庭组和年龄组两种。家庭组比赛由从家庭中选出的成人男女各一名和儿童两名组队。年龄组分金、银、铜三个级别组,铜组为 30 ~ 39 岁男女各一名及 40 ~ 49 岁男女各一名组成,银组为 40 ~ 49 岁男女各一名及 50 ~ 59 岁男女各一名组成,金组为 50 岁以上男女各两名组成。比赛采用三局两胜制。按顺时针轮转发球后无场上位置限制,4 名队员都可参与拦网及网前扣球,但家庭组的成人在后排时不得进入前场区扣球及拦网。任何队员都不能扣、拦发球,不能过网拦网。比赛采用每球得分制,最高分限为 17 分。

软式排球重量轻、体积大、球体柔软的特性,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技术基础的初级比赛,使排球的基本技术如上手传球等操作起来更容易,深受不同年龄层次人们的欢迎。如今,软式排球已推广到新加坡、韩国、加拿大和美国等国家。

我国于 1995 年引入日本软式排球,同年 4 月,在北京体育大学举办了我国历史上首次软式排球比赛。1996 年 1 月,中国排球协会宣布,中国排协拟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。

### 6. 坐式排球

坐式排球是专为双下肢残疾的人设计的一种坐在地面打的排球活动。比赛场地 10 米 × 6 米,进攻线距中线 2 米,男子网高 1.15 米,女子网高 1.05 米;网宽 0.8 米。比赛采用 6 人排球规则,只是增加了比赛中击球时击球队员臀部不得离地这一规定。1994 年 9 月,在北京第 6 届远南伤残人运动会上,我国首次举行了坐式排球比赛。

### 7. 站式排球

站式排球是为单下肢残疾的人设计的一种戴假肢站立而打的排球活动。比赛



规则和场地要求完全同六人排球，只是要求参赛者必须有一假下肢。

### 8. 盲人排球

盲人排球是为盲人专门设计的排球活动。排球中装有响铃，球飞行时或落地时会发出清脆的响铃声以便于盲人朋友玩耍。

### 9. 雪地排球

雪地排球是在美国滑雪盛地开展的一项排球活动。人们在零下 15℃ 的高山雪地，头戴滑雪帽，脚穿滑雪鞋，衣着滑雪服，在雪野中竞赛。比赛采用 3 人制，每局 7 分球。

## 第三节 排球技战术发展的主要规律和特点

排球比赛是一方千方百计地使球在对方场区落地或造成失误；而另一方则极力防起各种来球，再转守为攻去争取主动和胜利。这种隔网相对攻防的矛盾对抗构成了排球比赛的基本内容和形式。进攻与防守技战术的相互对抗、相互制约，又相互联系、相互促进是排球技战术发展的主要动力。

20 世纪二三十年代的扣球的产生，导致了拦网的出现；而拦网技术的成熟，又促使技巧的提高。变线扣球、打手出界、打吊结合的进攻战术，又诱发了拦网保护的防守战术。60 年代勾手飘球的出现，刺激了前臂垫球技术的发展，大幅度地提高了接发球的到位率，为快速多变的接发球进攻战术提供了条件；而网前跑动换位、交叉掩护等快攻战术，又造就了重叠、换位、二次跳等拦网战术；而拦网能力的加强，又推动了后排进攻战术。这种进攻技战术带动防守技战术，而防守技战术又反过来刺激进攻技战术发展的往复过程，形成了排球技战术发展螺旋式递进的特征。一般地说，攻防处于相对平衡时，比赛往往相持较久，争夺激烈，精彩耐看，如果防守居优，进攻无术，比赛往往表现为久攻不下，疲软粘滞。此时必然要激发进攻技战术的革命。而进攻如果大大超前于防守，则比赛会表现为无惊无险、单调乏味。此时会酿就防守技战术的革命。

纵观百年来排球技战术发展的历程，其发展演变的特点如下：

### 一、新技术出现的三个途径是“改进、移植和创新”

1. 改进原有技术：如前臂垫球技术是对翘腕垫球技术的改进和发展。
2. 移植其他技术：如前伸式拦网移植篮球的“盖帽”技术。
3. 创造新技术：如发飘球技术等。

### 二、创新技术是偶然出现——普遍运用——规范动作——自由运用的过程

如“快板球”是 30 年代我国流行九人排球时，前排队员应急跳起“压球”而偶然使用的。因其突然进攻的威力，逐渐提炼为规范的“快板球”。后来又被世界所拥有，并不断发展创造出“短平快球”、“平拉开快球”、“高快球”、“错位快球”、“远网快球”等形形色色的系列快球。