

排球专项理论（一）

排球课程组

2018.7



目录

一、排球运动发展概述

二、排球运动的特点和锻炼价值

三、排球基本技术

四、排球比赛中的阵容配备和基本战术

(一) 排球运动的起源

排球运动起源于美国。1895年，美国麻省霍利约克城基督教青年会干事威廉·G·摩根创造。在当时的这种运动被称为“小网子”。首次排球比赛是1896年在美国斯普林费尔体育专科学校举行的。规格简单。



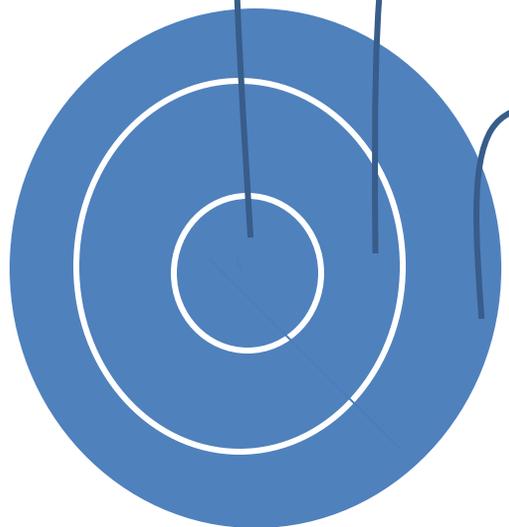
(二) 排球运动的传播

排球问世后，由美国传教士和驻外国军官、士兵带到了世界各地。

1900年，传入加拿大；1905年，传入古巴，其女排被誉为“黑色橡胶”；1912年，传入乌拉圭；1914年，传入墨西哥。

排球传入亚洲的时间也比较早，约在1900年左右传入印度、中国、日本和菲律宾等国。经历了由16人制—12人制—9人制—6人制演变过程。

在欧洲的传播欧洲的排球是第一次世界大战时，由美国士兵带过去的。1917年最早出现在法国；以后传到苏联、捷克斯洛伐克、波兰等东欧诸国。



(三) 排球运动的发展



娱乐排球阶段：隔网拍打，空中击球的游戏。

竞技排球：众多大型比赛，广泛的国际交往。

1936年第一个国际排球组织——排球技术委员会成立。

(四) 排球运动的定义

排球运动是由两支人数相等的球队，在被球网隔开的两个均等的场区内，根据规则以身体任何部位，将球从网上击入对方场区，而不使球在本方场区内落地的攻防对抗体育项目。



(一) 排球运动的特点



5. 形式多样的排球运动

- (1) 水上排球
- (2) 软式排球
- (3) 雪地排球



5. 形式多样的排球运动

(4) 沙滩排球

(5) 泥地排球

(6) 公园排球



(二) 排球运动的锻炼价值



排球
Volleyball

具有较强的娱乐性、健身性和观赏性。

经常参加排球运动可以改善身体器官系统的功能状况增强体质，增进健康。

能培养积极主动果断沉着、勇猛顽强的意志品质，使人的身心得到和谐发展。

排球运动需要同伴间的协调配合，对于培养良好的团结协作和集体主义精神具有积极作用。

(一) 排球技术概念



指在规则允许的条件下，运用人体解剖和运动生物力学的原理，所采用的各种合理击球动作和为完成击球动作的其他配合的总称。

(二) 排球技术的特点



完成动作时间短促。

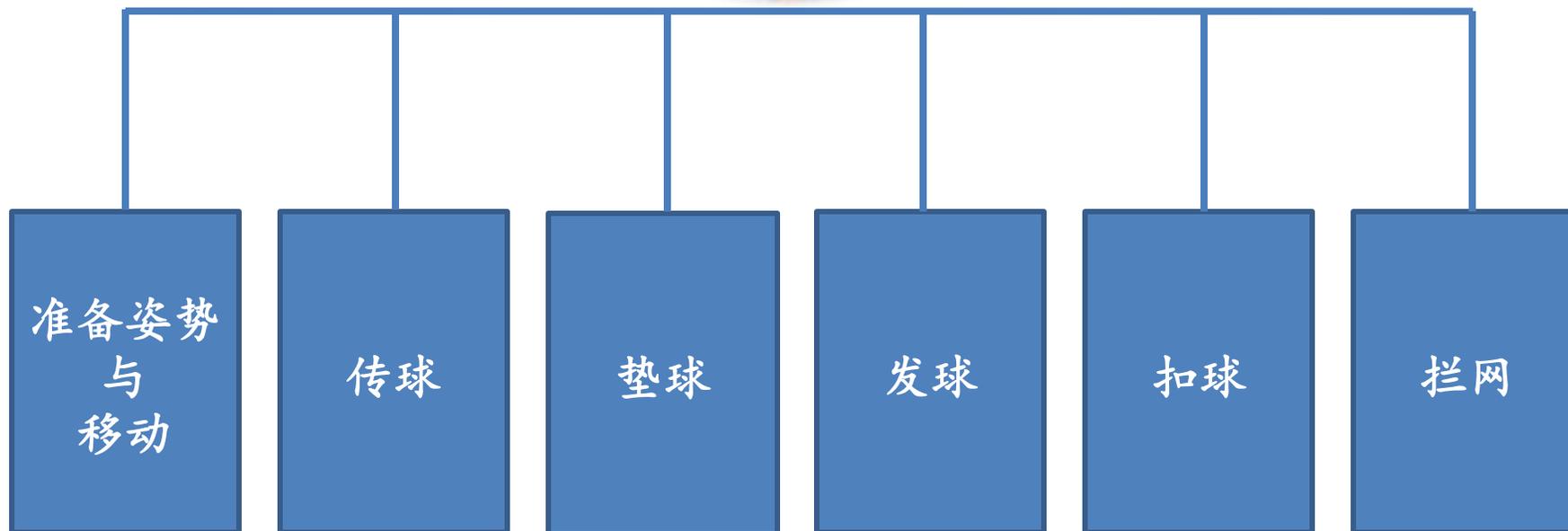
完成技术动作要有准确的判断能力。

完成技术动作身体活动范围大。

进攻技术与防守技术之间无明显界限。

(三) 排球技术的分类

排球技术根据不同的技术特点和运用方法，可分成六大类。



(一) 准备姿势与移动

准备姿势与移动是排球基本技术之一，属于无球技术，是完成发球、垫球、传球、扣球和拦网等击球技术的前提和保障，并对各项击球技术的运用起到串联和纽带作用。



1.准备姿势



稍蹲：主要用于二传、扣球、接高发球、处理球。



半蹲：用于接发球、传球、拦网、短距离移动、防守低球。



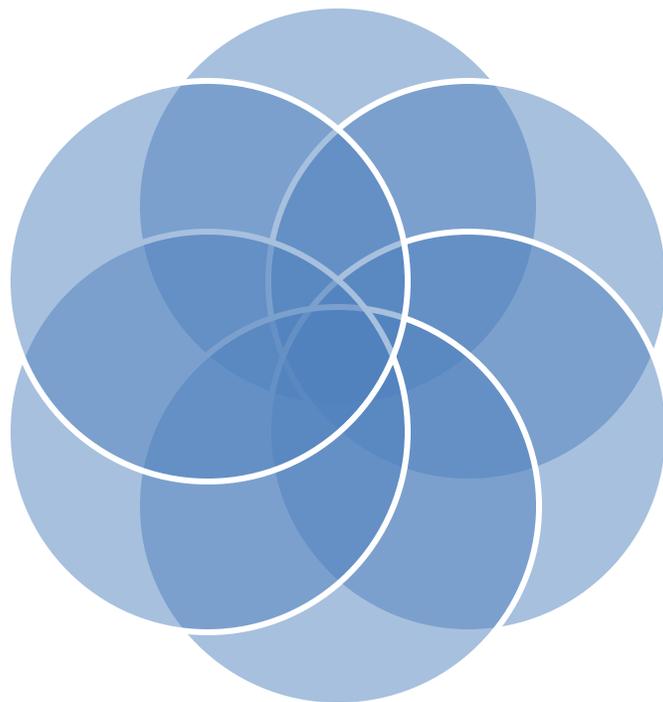
低蹲：用于后排防守、前场保护、接低远球、倒地动作等。

2. 移动

综合步：主要用于身体离球较远，用一种步法不便于完成击球动作时采用。

跑步：经常与交叉步、跨步等结合运用。

并步：近距离的移动。



滑步：短距离的移动。

交叉步：用于体侧2~3米左右的来球，或二传手和拦网者在网前移动及防守两侧来球时运用。

跨步：可以单独使用，也可与滑步、交叉步、跑步的最后一步结合运用。

种类	常犯错误	纠正方法
准备姿势	两脚前后左右距离不当。	用可量化语言强调。如：同肩宽，比肩稍宽。
	两脚方向不当（外八字）。	语言强化：脚尖向前；脚尖内扣。
移动	起动慢，起动步法不正常	<ol style="list-style-type: none"> 1.强调身体重心保持稍前。 2.专门练习想不同方向的起动步法。
	移动步法运用不正确 步法变换不准确。	<ol style="list-style-type: none"> 1.分别熟练集中常用步法（滑步、交叉步、跑步）。 2.专门练习组合步法（并步-交叉步；交叉步-并步；交叉步-跑步；跑步-交叉步等）。
	移动后制动不好取位不准确。	<ol style="list-style-type: none"> 1.从慢速移动到制动开始练习。 2.明确制动的重要性，进行专门练习。 3.加强结合视觉判断、场地位置概念的移动练习。

(二) 发 球

发球是排球基本技术之一，是排球比赛中一项重要的进攻技术，是1号位队员在发球区内自己抛球后用一只手将球直接击入对方场区的一种击球方法。发球是排球技术中唯一不受他人制约的技术。



1. 正面下手发球

正面下手发球是正面对网，手臂由后下方向腹前将球击入对方场区的一种发球方法。

动作方法：面对球网，两脚前后开立，左脚在前。上身稍前倾。左手持球于腹前，将球抛起在体前右侧，在抛球的同时右臂伸直以肩为轴向后摆动，右腿蹬地，右手在腹前以全手掌、掌根或虎口击球后下方。



2. 正面上手发球

准备姿势：面对球网，两脚前后自然开立，左脚在前，左手托球于身前。

抛球引臂：平托上送，将球平稳的垂直抛于右肩前上方，抛球的同时，右臂屈肘后引，肘于肩平，上体稍向右转。





3. 正面上手发球

击球：蹬地、转体和收腹带动手臂挥动，在右肩前上方伸直手臂的最高点，以全手掌击球的中下部。手指自然张开吻合球，手腕要迅速主动做推压动作，是基础的球呈上旋飞行。

技术要点：抛球，弧线挥臂，包击推压。

4.跳发球

跳发球是为了加强攻击性，运动员采用助跑起跳的方式，在空中将球直接击入对方场区的发球。跳发球也有跳发飘球、但主要是跳发上旋球，这种发球由于其队员跳起在空中击球，击球点较高，身体能充分伸展，有利于充分发力，故而力量大、旋转强、速度快。



种类	常犯错误	纠正方法
发球	1. 抛球不准不稳。	1.对篮筐抛球，在墙边或挡网边抛球。
	2. 击球用不上全身力量。	2.做远距离抛球动作，体会全身用力。
	3. 手掌未包满球。	3.对墙反复练习动作，体会包满球，打旋转。
	4. 击球不上旋。	4.首先抛出上旋，然后再用包球手法击球。

(三) 传球

传球技术是排球基本技术之一，是利用手指手腕的弹击动作将球传至一定目标的击球动作。



按照传球的方向基本上把传球动作分为正面传球、背传球和侧传球。

1. 正面传球

动作方法：

- (1) **准备姿势**：稍蹲准备姿势。
- (2) **击球点**：在额前上方约一球距离处。



- (5) **最后用力**：蹬地、伸臂和手指手腕弹力。



- (3) **击球手型**：两手半球形，手腕稍后仰，拇指相对成“一”字形。
- (4) **击球部位**：用拇指内侧，食指全指部，中指的二三指节触球的后下部，无名指和小指在球两侧辅助控制传球方向。

易犯错误	纠正方法
取位不及时，击球点不正确	1.移动后用前额顶球
	2.移动后用正确的击球点接球
	3.传固定球，体会正确击球点，解决击球点或高或低的错误
手型不正确	1.用传球手型接球，并检查手型
	2.近距离对墙传球，或传固定球，检查手型并体会手指触球
	3.用小篮球传球，强迫将手张开
用力不正确、不协调	1.一抛一传，传球后身体重心移向前脚
	2.自抛自传远距离球，强调蹬地伸臂力量
	3.自传一高一低球，解决手指手腕发力问题并体会协调发力

(四) 垫球

垫球是排球基本技术之一。通过手臂或身体其他部位的迎击动作，使来球从垫击面上反弹出去的击球动作，称为垫球。



1. 正面双手垫球

击球点：腹
前位置
用力：脚蹬
地，身体协
调用力

击球部位：腕
以上10cm处的
前臂



准备姿势：
半蹲准备姿
势

手型：叠指式

2. 鱼跃垫球技术



常犯错误

纠正方法

两臂与身体夹角太小。

- 1.连续自垫练习，手臂抬起与地面平行。
- 2.近距离对垫或对墙垫。

用力不协调。

- 1.反复强调膝关节屈伸的发力动作，并给与示范。
- 2.远距离对墙垫高球，体会蹬送动作。
- 3.垫不同力量的来球，体会发力和缓冲动作。

垫击部位不准。

- 1.不同距离移动后垫球练习，体会小臂垫击部位。
- 2.连续向上自垫或对墙垫不同高度的球。

曲肘垫球或手臂上撩。

- 1.强调降低重心、插到球下、以肩为轴垫球动作。
- 2.垫远距离、低弧度球。
- 3.选择辅助设备，固定肘关节。

两臂反射角度不佳。

交叉垫近距离和远距离的球，学会调整手臂角度。

对球判断不准确。
人球关系保持不佳。

- 1.接不同距离，尤其是远距离来球，提高判断能力。
- 2.接不通弧度和不同性能的来球。

(五) 扣球

扣球是排球基本技术之一，是队员跳起在空中，将高于球网上沿的球有力地击入对区的一种击球方法。



1. 扣球的作用

扣球是比赛中得分的主要手段，是进攻中最积极有效的武器，是一个队摆脱被动、争取主动的途径。扣球的成败，体现着队伍的战术质量和效果。扣球效果好，可以鼓舞全队士气，振奋精神，从而挫伤对方的锐气，给对方造成强大的心理压力。

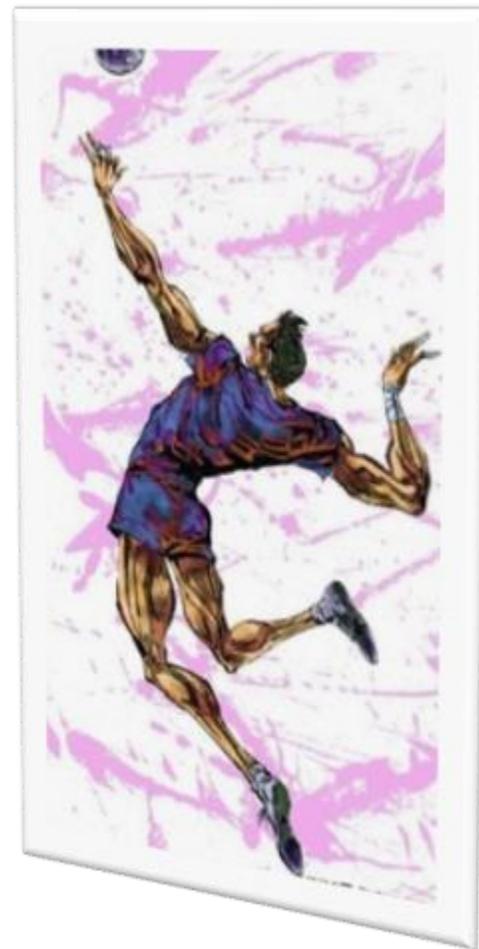


2. 正面扣球

动作方法：

(1) **准备姿势**：稍蹲准备姿势，观察判断，做好准备。

(2) **助跑**：左脚先迈出一大步，接着右脚跨出一大步，左脚并上，踏在右脚之前，两脚尖稍向内转。向上起跳。



(3) **起跳**：在助跑跨出最后一步的同时，两臂绕体侧向后引，左脚在并上踏地制动时，两臂自后积极向前摆动配合双腿。

(4) **空中击球**: 挺胸展腹, 上体稍右转, 右臂向右上方抬起, 身体成反弓形。挥臂时以转体、收腹动作发力, 依次带动肩、肘、腕成鞭打动作。击球: , 五指微张全手掌包满球, 击球的后中部。屈腕向前推压, 使扣出的球加速上旋。



(5) **落地**: 前脚掌先着地, 屈膝缓冲下落力量。

常犯错误	纠正方法
助跑起跳前冲，起跳点选择不好。	<ol style="list-style-type: none"> 1.在地上划出起跳点和落地点的限制线进行练习。 2.助跑起跳接不同网距和不同拉开程度的抛球，提高找球能力。
助跑启动时机不当。	<ol style="list-style-type: none"> 1.以口令、信号帮助学生找好助跑时间和启动时机。 2.助跑起跳接不同高度的球，提高找球能力。
击球点保持不好。	<ol style="list-style-type: none"> 1.改进助跑起跳，把握起跳时机和起跳点。 2.固定二传球，帮助学生找好正确的击球点。
挥臂没有鞭打动作。	<ol style="list-style-type: none"> 1.反复徒手挥臂，强调发力顺序和手臂放松。 2.挥臂甩球皮或网球或羽毛球。
击球手包不满球，球不旋转（乱旋）。	<ol style="list-style-type: none"> 1.扣固定球，要求每次都全手掌包满球。 2.对墙自抛扣高球，提高挥臂击球速度。 3.3米线附近隔低网原地自抛扣球，改进上旋手法。

(六) 拦网

拦网是排球的基本技术之一，是队员靠近球网，将手伸向高于球网处阻挡对方来球的行动。



从参与拦网的人数上分，拦网可分为单人拦网和集体拦网，集体拦网又分为双人拦网和三人拦网。

1. 拦网的作用



拦网具有强烈的攻击性，可以直接拦死、拦回对方的扣球，能够削弱对方的锐气，造成心理压力。拦网是防守的第一道防线，是反攻的重要环节，拦网可以将对方有力的扣球拦起，减轻后排防守的压力。

2. 单人拦网

动作方法：队员面对球网，两脚左右开立约与肩宽，距网30至40厘米，两膝微屈，两臂在胸前自然屈肘。屈膝蹬地身体垂直起跳。手臂摆动帮助起跳。



拦网时两手从额前平行球网向网上沿前上方伸出，两臂平行，两肩尽量上提，两臂尽力过网伸向对方上空，两手接近球，自然张开，手触球时双手要突然紧张，用力屈腕。主动盖帽捂住球。

常犯错误

纠正方法

起跳时机不当。

- 1.用口令帮助学生选择起跳时机。
- 2.跑不同高度的球进行判断起跳练习。

起跳后身体碰网。

- 1.反复练习起跳后的含胸收腹动作。
- 2.网前双手持球起跳，含胸收腹向下抛球。

拦网时双手扑网。

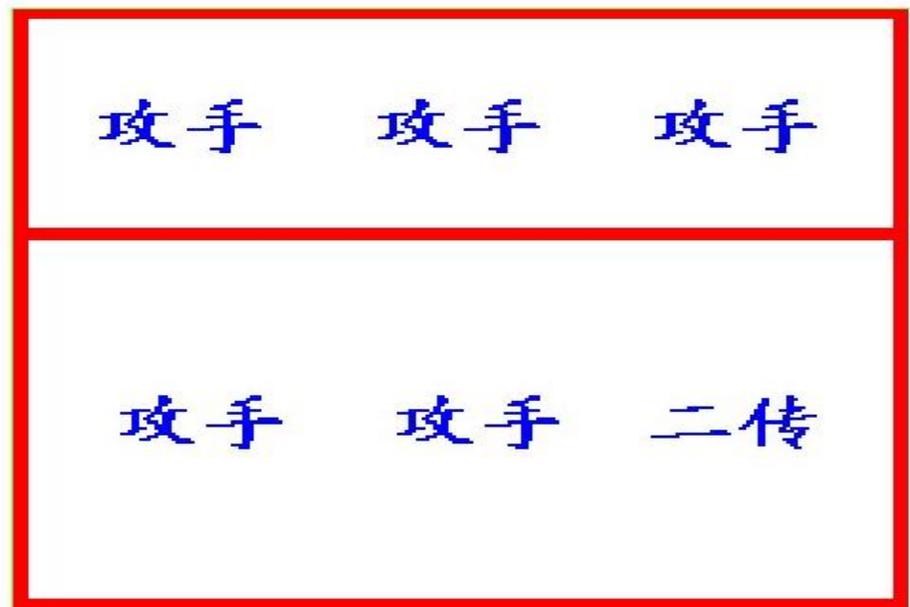
- 1.徒手练习提肩曲腕拦击动作。
- 2.网前双手持球起跳，含胸收腹甩腕向下掷球。

手离网太远。

- 1.反复做原地和移动后跳起双手伸过网的练习。
- 2.拦固定在对方网口的球。

(一) 阵容配备

阵容配备是指比赛时场上人员的搭配布置。



阵容配备的目的：是合理地把全队的力量搭配好，更有效的发挥每一个队员的特长和作用。

常见的阵容配备有两种配备：“四二”配备；“五一”配备。

1. “四二”配备

安排两个二传站在对角的位置上，两个主攻和两个副攻分别站成两个对角，使前排在任何时候都能保持一个二传手和两个进攻手。

注：适用于初学者和低水平队伍



主攻 二传 副攻

副攻 二传 主攻

主攻 副攻 接应

二传 副攻 主攻



2. “五一”配备

安排一个二传手一个接应二传站在对角的位置上，两个主攻和两个副攻分别站成两个对角，使二传轮转到后排时能够组织起前排三点进攻。

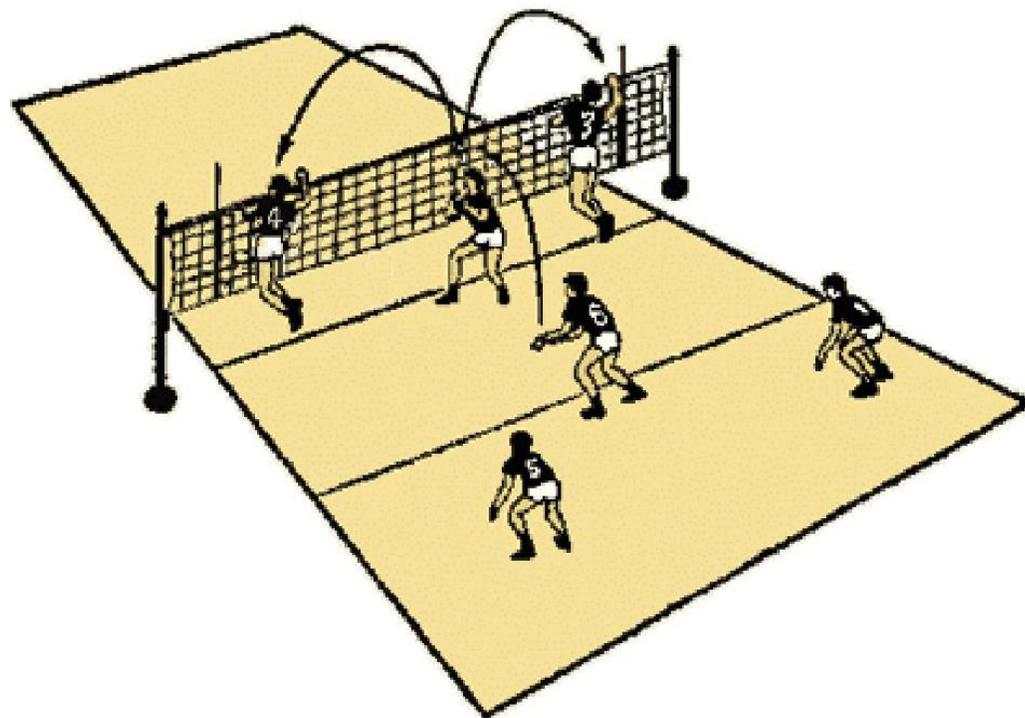
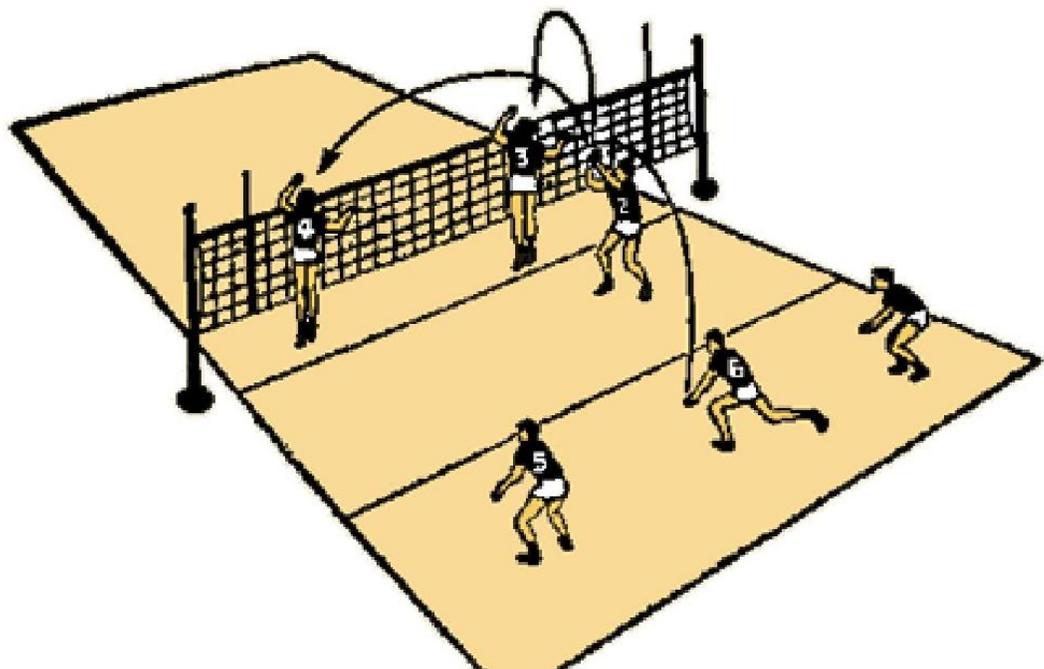
注：适用于高水平队伍

(二) 基本战术

1. 进攻战术

(1) “中二三”进攻战术

“中二三”进攻战术：由前排中间3号位做二传，将球传给4、2号位或后排三名队员进攻的组织形式。



(2) “边二三”进攻战术

“边二三”进攻战术：由前排2号位队员做二传，将球传给3、4号位或后排三名队员进攻的组织形式。

(3) “插三二”进攻战术

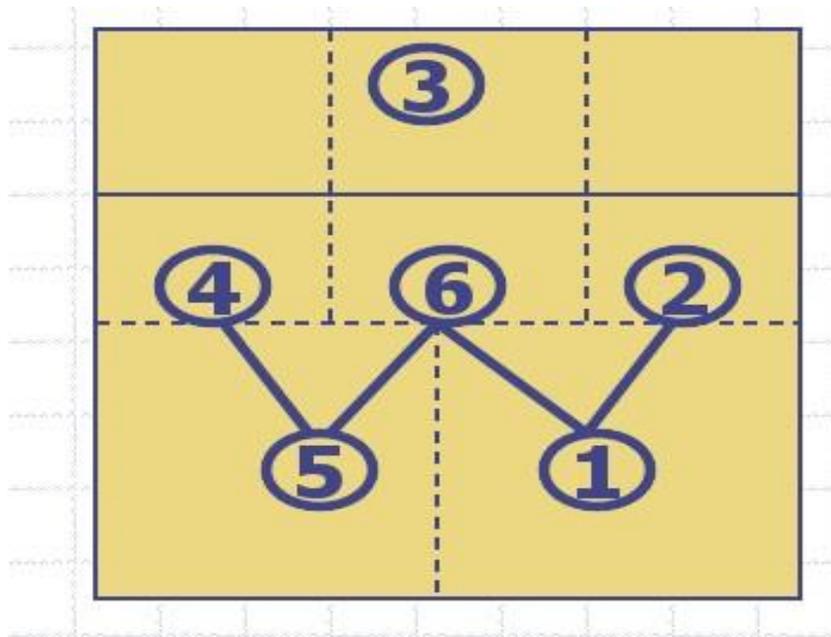
“插三二”进攻战术：由后排1名队员在对方发球后，从后排插上到前排2、3号位之间做二传，将球传给前排3名队员或后排队员进攻的形式。这种进攻战术打法的优点是可以保持前排3点进攻，战术丰富，但对二传要求较高。



2. 防守战术

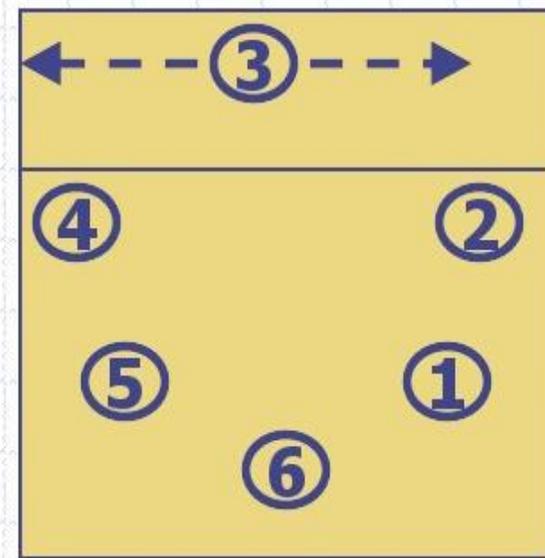
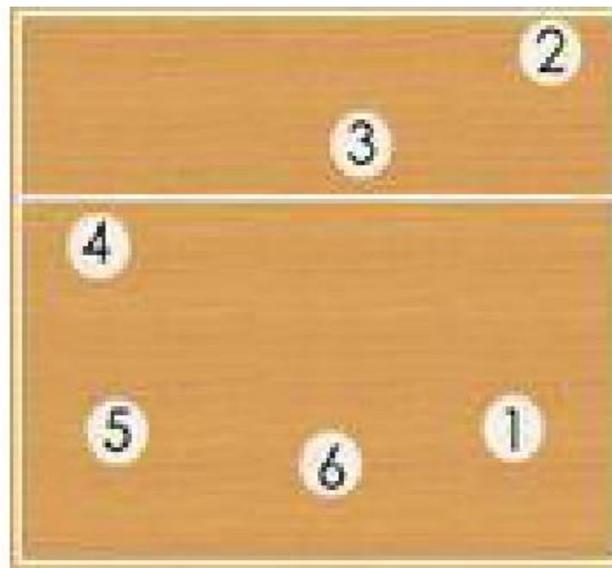
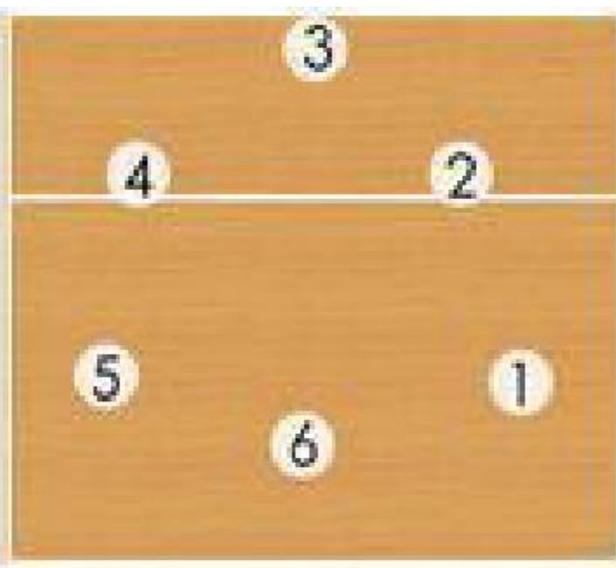
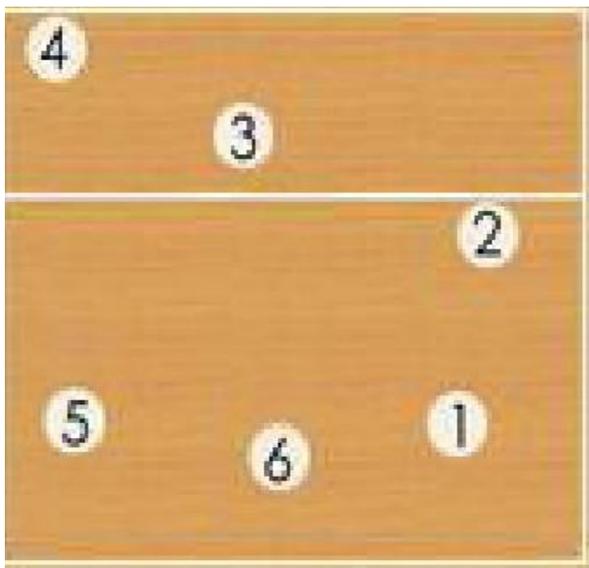
(1) 接发球防守阵型

“一三二”接发球阵型：也称“W”形。是初学者进行比赛的最基本接发球阵型。除一名二传队员站在网前，其余5名队员担负一传任务。5人分布均匀，但由于队员之间的交叉界点相应较多，会出现较多的干扰和抢、让的现象。



(2) 接扣球防守阵型

单人拦网下的防守阵型：当对方扣球进攻实力不强或来不及组成双人拦网的时候，采用单人拦网下的防守阵型。一般有两种形式：与对方扣球队员相对应位置的队员拦网；固定由三号位队员专门拦网。

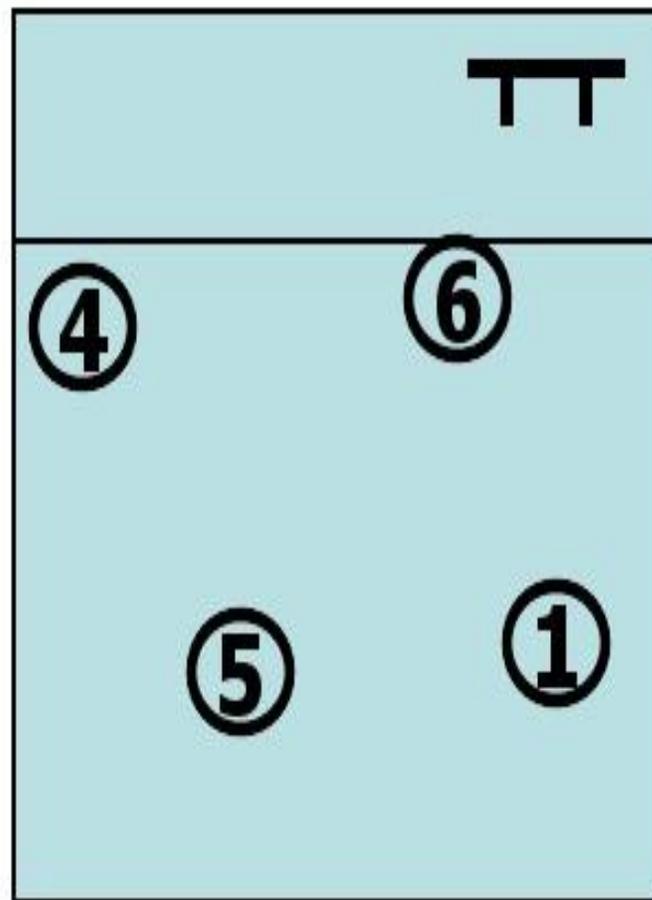


双人拦网下的防守阵型：

在对方进行扣球时组织双人拦网，后面队员根据前排拦网，布置后排防守阵型。根据跟进保护的队员不同，可分为“心跟进”防守阵型和“边跟进”防守阵型。

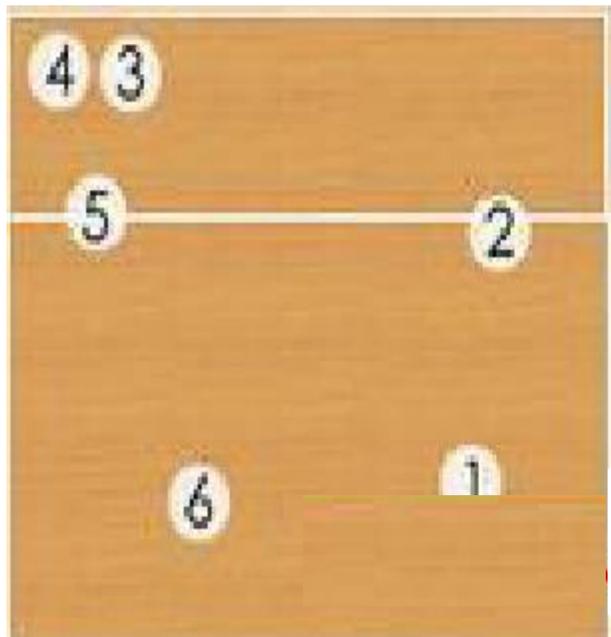
心跟进防守阵型：

固定由6号位队员跟进防吊球及前区球，称为“心跟进”防守阵型。

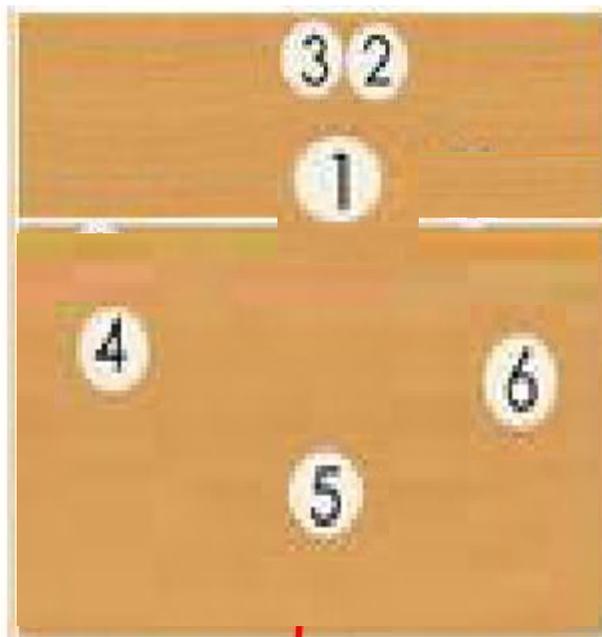


“边跟进”防守阵型：

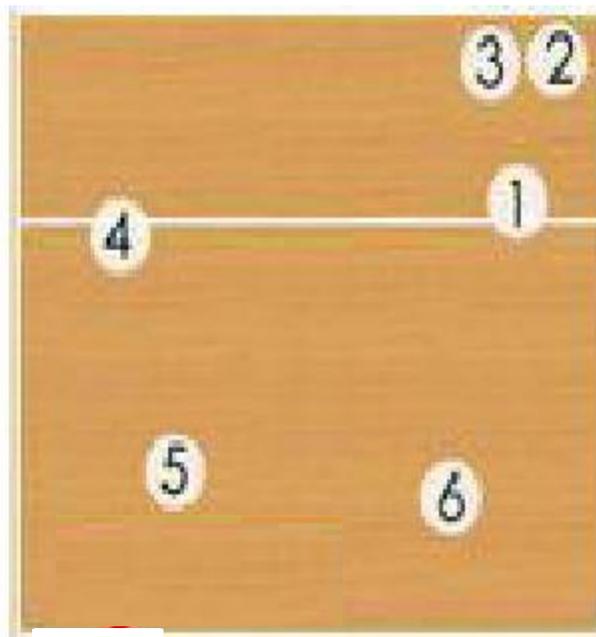
由1号位或5号位队员跟进防守吊球或前区球，称为“边跟进”防守阵型。



对方二号位扣球



对方三号位扣球



对方四号位扣球

谢谢!

