

大学体育

排球



排球

第一节 排球技术与练习方法(Volleyballtechniques and training methods)

一、准备姿势和移动(ready position and motion)

准备姿势和移动是排球运动中各项技术的基础。任何一项排球技术在比赛中运用的效果如何，在一定的程度上取决于准备姿势和移动技术正确掌握和合理运用与否。

准备姿势是为了合理移动，移动的目的是为了迅速贴近球，获得合理站位。它是完成各项技术的重要条件，同时也是连接攻防技术的重要环节。只有准备姿势正确，才能及时、快速地向各个方向移动。移动速度的快慢取决于正确的准备姿势、正确的判断、起动和移动步伐。

(一) 准备姿势

■1. 两脚左右开立略比肩宽。站在左半场的队员，左脚在前约一只脚，右脚跟提起。站在右半场的队员，右脚在前，左脚在后。站在场中央的队员，两脚平行开立比肩稍宽。重心落在脚前掌上，膝关节保持一定的弯曲并内扣。

■2. 上身前倾，两肩的垂直面超出膝部，膝部的垂直面超出脚尖。身体重心的着力点在前脚掌拇指根部。双目注视来球，注意力高度集中，全身保持“静中待动状态”。

■3. 两臂放松自然弯曲，并置于胸腹之间，两手心相对，手指自然张开。

(二) 移动

■移动是接好球的重要条件，其目的是为了接近和调整好人与球之间的位置，以便于击球。因此，要尽快地移动取好位置，做好接球前的准备。

■通常采用的移动步法有以下几种：滑步法、跨步法、并步法、交叉步法、跨跳步法、跑步法、后退步法、综合步法。

■在快速移动后，由于惯性作用，身体会继续向前冲，只有采用制动技术，才能保持稳定的姿势，衔接下一动作。

▶ (三) 学习步骤

▶ 1. 明确准备姿势和移动的意义、作用及实战的运用。

▶ 2. 练习方法

▶ (1) 做好准备姿势，同伴给出信号或提示后，做向前、后、左、右一步或两步移动。

▶ (2) 站在端线处，向前两步移动，制动后，再向前两步移动，直至另一端边线处。

▶ (3) 站在端线处，向右斜上两步移动后，再向左斜上两步移动。

▶ 二、发球(service)

▶ 1. 抛球稳：抛球是发球好坏的基础，要求平稳地将球向上抛起。抛球的高度和距离身体应相对固定。

▶ 2. 挥臂快：手臂的挥动速度与球飞行的速度成正比，手臂挥动快，球的速度则快。

▶ 3. 击球准：以正确的手型，击球的相应部位、用力方向必须和所要发球的方向一致。

▶ 4. 正确的手法：击球手法的不同，发出球的性能也不同。不同的发球种类，应采用不同的击球手型。

▶ (一)正面上手发球

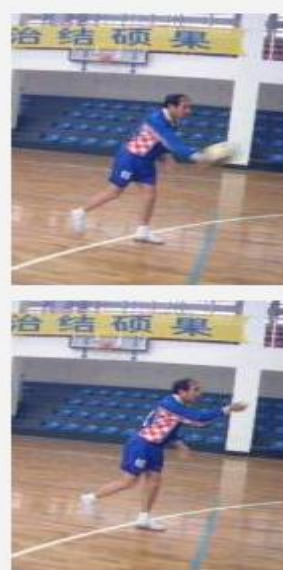
▶ 发球时（右手发球为例），面对前场，左脚在前、右脚在后开立，左手持球，平稳地将球向右肩的前上方抛起，高度适中。抛球的同时，右臂抬起，并屈肘后引，肘与肩平齐，手掌自然张开，抬头、挺胸、展腹。击球时，后脚蹬地，带动上体向左转动，同时迅速收腹，以蹬地转体之力带动手臂向前挥动，重心随之移至左脚，伸直手臂在右肩的上方，以全掌或掌根击球的中下部，击球后，迅速跟进进行还原（如图1-6-1）。



图 I-6-1

▶ (二)正面下手发球

- ▶ 蒿发球时，面对球网两脚自然开立，左脚在前，右脚在后，两膝弯曲，上体前倾，重心在后脚，左手持球置于腹前。击球时，左手将球抛起偏右侧肩约20~30厘米处，同时，右脚蹬地，身体重心前移，伸直右臂，以肩为轴，向前摆动，用虎掌根或手掌击球的后下部，击球后迅速进场进行比赛（见图 I-6-2）。



▶ (三)侧面下手发球

- ▶ 发球时，左肩对网，两脚左右开立与肩同宽，两膝微屈，上体稍前倾，左手持球置于腹前。击球时，左手平稳地将球向上抛离至身体正前方约一臂之远，离手高度约30厘米，同时右臂摆至右侧后下方，利用右脚蹬地转体的力量，右臂迅速向前摆动，用虎口或全掌在腹前击球的后下方。随即入场比赛（见图 I -6-3）。



▶ (四)勾手发球

- ▶ 发球时，左肩对网，两脚左右开立与肩同宽，两膝微屈，重心在两脚之间，左手持球于胸前。击球时，双手将球垂直而平稳地抛至头的左前上方，高约1米。抛球同时，右腿弯屈，重心移至右脚上，上体向右倾斜并转动，右臂同时向右后侧摆动，抬头看球。随着右腿用力蹬地，利用挺胸及转体的动作，带动手臂向上挥击。

▶ (五)发球练习方法

- ▶ 1. 抛球练习。平稳地将球向上抛起，使球不旋转，每次抛出球的高度与身体的距离基本一致。
- ▶ 2. 近距离对墙、对网练习发球。要求抛球击球动作连贯、协调。
- ▶ 3. 发球区隔网发球。要求技术动作正确，逐步熟练掌握发球基本技术。

▶ 三、垫球（setting）

▶ （一）正面双手垫球

- ▶ 正面双手垫球是各项垫球技术的基础，是运用最多的一种动作，适合接力量大、速度快、落点低的各种来球（见图 I -6-4）。

▶



- ▶ 1. 准备姿势：正面对准来球，做好准备姿势。
- ▶ 2. 垫球手型：分为叠掌式、抱拳式和互靠式三种。两臂自然伸直，前臂外展，两手腕紧靠下压，形成腕关节以上前臂部位击球平面。
- ▶ 3. 击球动作：击球时，手臂迅速插入球的下方，含胸收肩，两臂相夹，压腕抬臂，蹬腿提腰，将来球准确地垫在前臂的平面上。同时，身体和两臂要自然伴随球前送，以控制球的落点和方向。对于球速快、力量大的来球，手臂应顺势后撤缓冲，使球速得以缓冲而垫出。
- ▶ 4. 击球角度：根据垫球距离和入射角等于反射角的原理，适当调整两手臂的角度以控制球的方向、弧度和落点。
- ▶ 正面双手垫球应掌握以下三字要领：
- ▶ 插——伸直两臂，插到球下。
- ▶ 夹——两臂夹紧，含胸收肩，手腕下压，前臂击球。
- ▶ 提——提肩抬臂，重心随球前移。
- ▶ （二）垫球练习方法
- ▶ 1. 两人一组，一人持球于腹前，另一人用垫球动作击球。
- ▶ 2. 两人一组，一人抛球，一人垫球。
- ▶ 3. 自垫练习，向上抛球垫球或对墙垫球。
- ▶ 4. 多人一组，场上垫发球或防守垫球。

▶ （四、传球(pass)

- ▶ 传球是排球运动基本技术之一，是进行比赛与战术组织的基础。其特点是准确性较高，容易控制球的落点和方向，由防守转为进攻的组织对第二传显得尤为重要。

▶ （一）正面上手传球

- ▶ 1. 准备姿势：正对来球，两脚开立，两膝稍屈，上体挺起，眼睛注视来球，两臂屈肘抬起，两手成传球手型（见图 I -6-5）。



- ▶ 2. 手型：两手自然张开微屈成半球型，手腕后仰，小指在前，拇指相对成八字型置于额前（见图 I - 6-6）。

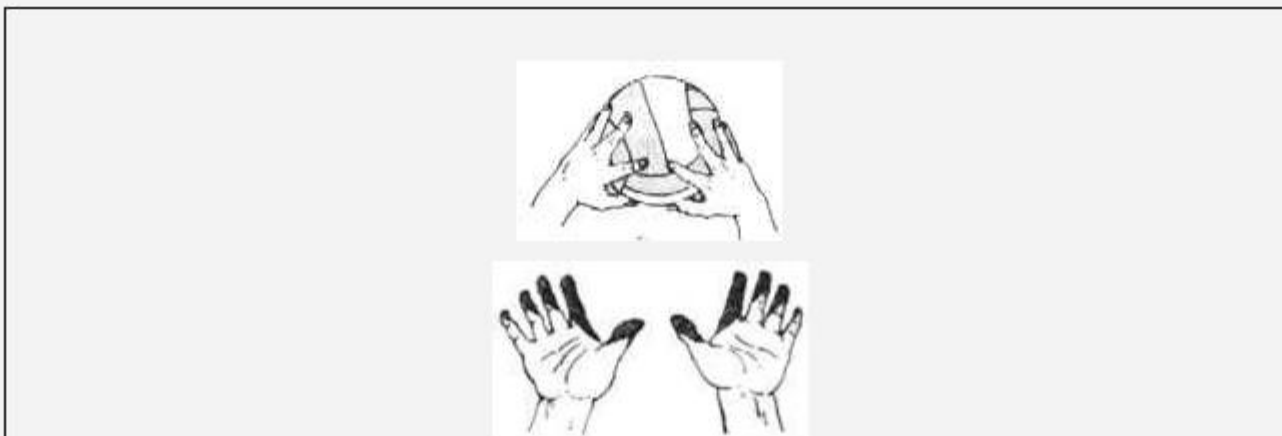
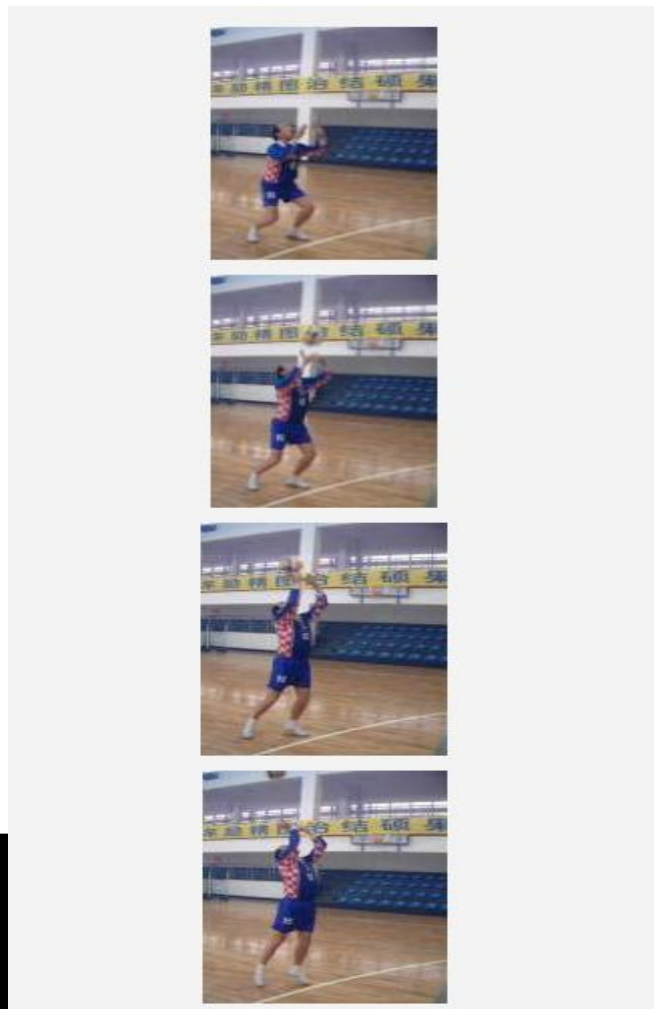


图 I -6-6

3. 击球：传球时，利用蹬地、伸膝和伸臂的动作，通过球压在手指上的反弹力，以拇指、食指、中指和手腕紧张度协调力量将球传出，用力一定要协调一致。传球距离近时，用手指、手腕的弹力较多，传球距离较远时，必须要加强蹬地展体的力量，才能控制好球。

- ▶ （二）背传：在比赛过程中，使用背传能迷惑对方，达到出其不意的效果。通过蹬地、展腹、伸肘和手腕的弹力将球传出（见图 I -6-7）。



▶ (三) 正面双手传球练习方法

- ▶ 1. 根据动作要领，做原地徒手模仿练习。
- ▶ 2. 将球抛起，用正确手型接球，体会手型和手指、腕的弹力。
- ▶ 3. 两人一组，一抛一传，过渡到对传。
- ▶ 4. 多人一组，纵队跑动传球。
- ▶ 5. 多人对传，较熟练掌握后，利用侧面传、跳起传和背传，提高和运用各种方法传球的能力。

▶ 五、扣球(spiking)

- ▶ (一) 准备姿势两臂自然下垂，两脚开立，两膝微屈，眼睛注视来球，随时向各种方向起动助跑



- ▶ (二) 判断助跑
- ▶ 判断是对一传、二传的情况，根据二传的方向、弧度、速度和落点来确定起跳的地点和起跳时间。助跑的目的是为了提高起跳的高度，选择起跳地点和时间。助跑的方向、速度和步数决定与来球的方向、弧度和速度。助跑的步法一般有两步、三步等。以两步助跑为例，左脚自然放松跨出一步，接着右脚跨出一大步，以脚跟先着地，两臂由体前经体侧摆至体后下方，右脚由脚后跟过渡到全脚掌着地，左脚并上在右脚稍前。两膝弯屈内扣降低重心，眼睛注视来球，准备起跳。
- ▶ (三) 起跳
- ▶ 起跳时，两脚迅速有力踏跳，同时快速展腹，带动身体腾空而起，两臂由体后下方向体前上方挥摆。
- ▶ (四) 空中击球
- ▶ 起跳后，上体要挺胸展腹，稍向右转，右臂屈肘抬起，以迅速转体收腹动作带动手臂猛烈挥击。击球时，手臂要伸直，用全手掌击球的中上部，手腕带有鞭状击打。
- ▶ (五) 落地
- ▶ 以前脚掌落地过渡到全脚掌着地，并以屈膝收腹缓冲下落的力量，立即准备做下一动作。
- ▶ (六) 扣球练习方法
- ▶ 1. 原地扣固定球。
- ▶ 2. 两人一组，一人抛球，一人扣球。
- ▶ 3. 助跑后，扣网前固定球。
- ▶ 4. 两人一组，一人抛球，其余人助跑扣球。

▶ 六、拦网(blocking)

- ▶ 拦网是反攻的重要环节，使本队由被动转为主动。通过拦网可以减轻本队防守压力。同时也是一道防线，可以拦死对方扣球直接得分。
- ▶ 拦网技术动作由准备姿势、移动、起跳、空中动作和落地几个互相衔接部分组成。（见图I—6—9）





拦网时，要有准确的判断，要选择准确点及时起跳，两臂伸直，手掌呈勺型压腕包住球压在对方扣球路线上。拦网分为单人拦网和集体拦网，其个人技术是相同的，集体拦网时，要注意队员相互间的配合。

（一）拦网练习方法

- 1.** 两人隔网站立，同时原地起跳在网上击掌。
- 2.** 两人一组，一对一从**3**号位跑至**2**号位，两人组成集体拦网。

谢谢！