

排球理论考试复习资料

一 排球运动的起源

排球运动和现代奥运会同时产生，距今已有一百多年的历史。百年沧桑，百年巨变。排球运动走过百年的历史发展，是一个弃旧扬新的过程，也是排球文化积淀的过程。人们在认识排球、理解排球、改造排球的过程中所引发的思维和行为模式，即形成了一种排球知识、排球文化。它所蕴藏的魅力，远远超过排球运动本身。随着时代的发展，排球被赋予了新的内涵与精髓——团结、坚韧、集体智慧。

1、排球的起源与发展

起源时间 1895 年，地点美国，发明人马萨诸塞州霍利约克市基督教青年会体育干事威廉·基·摩根。起源的背景是为了找到一种运动负荷适当、身体接触碰撞较少、参加人数多且富于趣味性的娱乐活动所创的一种游戏。游戏在篮球场上挂一副网球网，人员分别站在网的二侧用网球及篮球胆象打网球一样把球打来打去，这就是排球的雏形，亦称“Volleyball”。

2、排球发展

1905年排球运动由美国传教士带入中国。

1913 年 5 月我国首次参加了在菲律宾举行的第 1 届远东运动会的排球比赛，这是第一次正式国际比赛。

1914 广东一些学校就举行了第一次“Volleyball”比赛。受此系列活动的波及，被誉为排球之乡的台山县城，同年也举行排球比赛，继而“排球之岛”海南的比赛活动相继开展，逐步影响了广东乃至南方沿海一带。

1914 年第 2 届全国运动会，男子排球被列为正式比赛项目。并将“Volley ball”改称“队球”，取成队比赛之意。

1930 年第 4 届全运会之前，经中华全国体育协会研究，根据其球在空中被来回击打和参加者成一排一排站位这两个特点，将“队球”“掌球”统一取了个形象的中国名字——排球。从此，排球这一名称和运动形式在我国传播开来。

现在排球的支项越来越丰富。例如：妈妈排球、气排球、墙排球、小排球、草排球、立体网排球、反弹排球、气排球及公园排球等，形成了竞技排球和大众娱乐排球互相关联，互相依托，双轨共存的排球文化格局。沙滩排球最早出现于 20 世纪 20 年代的美国加利福尼亚海滩。

1905 年排球传入我国，经历了 16 人制、12 人制、9 人制、6 人制的演变过程。

1950 年 7 月，中华全国体育总会第一次介绍了六人制排球比赛的规则。同年 8 月组成了新中国的第一支男子排球——中国大学生代表队，赴布拉格参加世界大学生第二次代表大会的排球比赛。

1979 年底，我国男、女队双获亚洲冠军，并取得了参加奥运会的资格。

1981 年也是中国女排踏上“希望之路”，向“成功之路”挺进的第一年。她们东渡扶桑，参加第三届女排世界杯赛，以 7 战 7 捷的战绩，第一次获得世界冠军的称号。

1982 年在秘鲁举行的第九届世界女排锦标赛中再次夺冠，

1984年中国女排在美国举行的第23届奥运会排球赛中再次问鼎，第一次在奥运会排球比赛大厅内升起了中国的五星红旗。

1985年在日本举行的第四届女排世界杯、1986年在捷克斯洛伐克举行的第十届世界女排锦标赛中，我国女排又相继夺得冠军，创造了世界女排大赛中五连冠的新纪录。

1987 年至今，五连冠之后，中国女排陷入一个低谷，直到 1996 年亚特兰大奥运会，郎平指挥整体实力并不强的中国女排一举夺取奥运会银牌。2000 年悉尼奥运会，中国女排止步 8 强，

1996 年“职业”女排联赛起步之后，冯坤、杨昊、赵蕊蕊、周苏红等一大批优秀球员崛起。正是这“黄金一代”的涌现，让中国女排在 21 世纪初迎来了第二个黄金时期。

2003 年夺取阔别 17 年之久的世界冠军，

2004 年夺取阔别 20 年之久的奥运会冠军，中国女排重登巅峰。就是这一批人，支撑着中国女排。但是

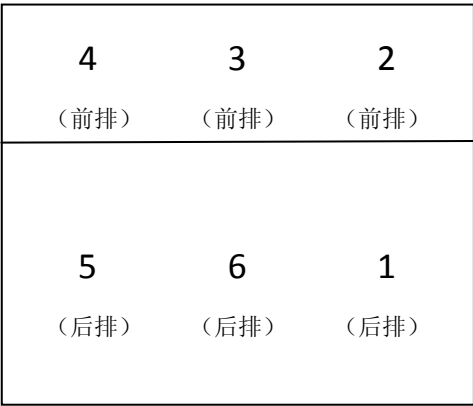
2008 年北京奥运会夺取铜牌的她们。

2012 年的伦敦奥运会，中国男排无缘进入奥运会，中国女排回归到前 8 名。

二、排球运动基本打法

1、排球比赛基本打法：

排球比赛是以两支人数相等的球队，在长 18 米，宽 9 米中间由一条中线和球网隔开的两个均等的场地上，队员以身体任何部位，将球从网上击入对方场区，防止球落在本方场区内的一种集体的、攻防对抗的体育项目。每队场上 6 名队员，分别站在前排和后排。前排三名队员的位置为 4 号位、3 号位和 2 号位；后排三名队员位置为 5 号位、6 号位和 1 号位。



比赛开始由后排的 1 号位队员在发球区内用一只手或手臂将球击过网，之后每方最多击球 3 次使球击过网，不得持球，同一名队员不能连续击球两次（拦网除外），比赛不间断直至球落地、出界或某队犯规。

2、场上的位置轮转：

发球队胜一球后，该队发球的队员继续发球。接发球队胜一球后，场上队员先按顺时针的方向轮转一个位置后，由 2 号位队员轮到 1 号位发球。

3、胜一局，胜一场

排球比赛赛制有五局三胜制、三局两胜制。当前的国际 6 人制排球比赛采用五局三胜制。比赛以每球得分制，1—4 局每局 25 分制，先获得 25 分并超出对方 2 分的队胜一局，决胜局为 15 分并超出对方 2 分的队为胜。五局三胜制，胜三局的队为胜一场。三局两胜制，胜二局的队为胜一场。

三、排球运动基本技术

排球基本技术是指在比赛规则允许的前提下，运用人体解剖和运动生物力学的原理，采用各种合理而有效的特定的基本击球动作和配合动作的总称。它是排球运动的基础和重要组成部分。

排球运动技术主要有步法和手法两部分。步法指脚步移动和起跳，手法指各种击球和控制球的动作。

（一）排球技术的分类与特点

1、排球技术的分类

排球分为两大类：一类是有球技术，包括传球、垫球、扣球、发球和拦网；另一类是无球技术，包括准备姿势、移动、起跳及各种掩护动作等。

2、排球技术的特点

完成各种技术动作的时间短促。

完成技术动作都是球在空中飞行时完。

大多技术具有攻防二重性，如拦网、传球、垫球。

身体各部位都能触球，但不能停留。

（二）准备姿势和移动

准备姿势和移动是排球基本技术之一，它是完成发球、垫球、传球、扣球 和拦网技术的前提和基础，

1、准备姿势：准备姿势是指为了便于完成各类技术动作而采取的合理的身体姿势。

准备姿势有以下三种

半蹲准备姿势：半蹲准备姿势主要运用在各种传球，接发球和拦网。

稍蹲准备姿势：一般用于扣球助跑之前、来球速度较慢，弧度较高的传球、垫球。

低蹲准备姿势：低蹲准备姿势主要运用在防守以及速度快而力量大的低球。

2、移动：移动是指起动到制动的过程，目的是为了及时地接近球，调整人与球的位置关系。

移动包括起动、移动步法和制动 3 个环节。移动步法包括跨步、交叉步、跑步、综合步移动等。

（三）发球

发球是比赛的开始，也是进攻的开始。发球是排球技术中唯一不受他人牵制，独立完成的一项技术。有效的发球可以起到先发制人，破坏对方的一攻战术，给对方造成心理压力，为本方的防守反击创造有利机会。发球区的宽度为发球区短线之间(边线延长线)，长度为端线至无障碍区底部。

1、发球技术的种类

发球的常用技术有：上手发球、下手发球、勾手发球、大力发球、跳发球等。

发球技术从站位方式来区分有正面发球、侧面发球。

从性能来区分有飘球、旋转球。

从击球挥臂位置来区分有上手发球、下手发球。

2、发球动作与球的性能

挥臂击球后，手臂突然下拖、突停、回收或平砍等动作，可以发出不同性能的飘球。

正面上手飘球是作用于球的力通过球的中心，球在飞行中不产生旋转。

正面上手发飘球的击球部位是手掌根。

（四）垫球

垫球是排球基本技术之一，是用手臂插入球的下部，利用来球的反弹力向各个方向击球的技术动作。垫球技术主要用于接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理各种球。是组织一攻、反攻的重要环节。绝大部分初学者都是从垫球技术进入排球领域的，而且练得最多，运用也最广泛。只要你在学会发球的基础上学会了垫球，就能打比赛，但是你要做到任何来球都能“迎刃而解”，就必须多加练习。

1、垫球技术的分类

垫球技术按动作方法可分为：正面双手垫球、跨步垫球、体侧垫球、低姿垫球、背垫、单手垫球、前扑垫球、滚翻垫球、鱼跃垫球、以及挡球等。初学者要求重点掌握正面双手垫球，侧面双手垫球。

2、垫球动作

正面双手垫球是双手在腹前垫击来球的一种垫球方法。是各种垫球技术的基础，也是最基本的垫球方法。击球点保持在腹前一臂距离处，将球保持在腕关节以上 10 厘米左右处的桡骨内侧平面正确位置上。

垫球击球的手形主要有三种

抱拳式：双手抱拳互握，两拇指平行向前

叠掌式：双手掌根靠近两手手指重叠互握，两拇指平行朝前

互靠式：两手自然放松，腕部靠近，两拇指平行朝前

背向出球方向的垫球动作称为背垫。

对本方近网扣球进行保护时，准备姿势应重心低，手臂前伸，仰头注视拦网手。

（五）传球

传球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行为。传球技术主要用于二传组织进攻，是比赛中一传与进攻的桥梁，它在进攻和反攻中起着串连和纽带作用。同时也是一种防守技术，可接对方的处理球、吊球和被拦回的高球，传球还可以用来吊球和处理球，起到进攻的作用。

1、传球技术的分类

传球动作按照球传出的方向，可分为正面传球、侧传球和背传球。

2、传球动作

两手自然张开成半球状，手腕稍接后仰，两拇指相对接近成“一”字形或“八”字形，两手间有

一定距离，以拇指内侧、食指全部、中指的二、三指关节触球的后下部，无名指和小指在两侧辅助控制传球方向。传球时主要用力的手指是拇指、食指和中指，无名指和小指起侧辅作用。

正面双手传球的击球点在额前上方一球距离。

身体侧对出球目标，并将球向体侧方向传出的传球动作叫侧面传球。

跳传是利用助跑或原地向上垂直起跳，在空中进行单手，双手的传球动作。

背传球的击球点应保持在头上。

（六） 扣球

扣球是排球基本技术之一，是队员起跳在空中，将高于球网上沿的球有力地击入对方场区的一种击球方法。在比赛中，扣球是一攻和反攻战术最积极有效的进攻手段。扣球技术在比赛中占有重要的位置，是得分的主要手段，是进攻中最积极有效的武器。也是一个队摆脱被动、争取主动的途径。

1、扣球技术分类

扣球技术按照动作方法，可分为正面扣球、单脚起跳扣球和勾手扣球等几种。

按扣球的节奏可分为强攻和快攻。

按扣球起跳的区域可分为前排扣球和后排扣球。

2、扣球动作要求

两步助跑起跳，最后一步需用脚跟部位先着地后再起跳。

扣球助跑起跳的节奏与步幅非常重要，应该步幅由小到大，速度有慢到快。

排球比赛中最积极、最有效的进攻手段是扣球。

扣球时，击球点应保持在扣球者的击球肩前上方，用全手掌包球击打。

近体快球是扣球队员距二传体前或体侧约 50 厘米左右扣出的球。

排球比赛中的接发球及其进攻，也称为一攻。

完整的扣球技术环节：准备姿势；助跑；起跳；空中击球；落地五个方面。

（七） 拦网

拦网是球员靠近球网将手伸向高于球网处阻挡对方来球的行动。拦网是防守的第一道防线，也是反攻的重要环节。有效的拦网，可以减轻本方后排的防守压力，为反击创造有利条件，同时也可以直接得分。

1、拦网技术的分类

根据参与拦网人数的不同，可分为单人拦网与集体拦网。

在拦网时，球可以连续数次触及一名或多名拦网者，但须在同一动作中发生。

2、拦网动作要求

拦网是唯一一项能把手伸向对方场区击球的技术，但必须是对方击球在先。

拦网手触球后本方还可以 3 次触球。

四、排球运动基本战术

（一）排球战术的概念

排球战术是指运动员在比赛中，根据排球竞赛规则和排球运动规律、比赛双方的具体情况和临场变化，合理运用个人技术及集体配合所采用的有意识、有目的、有组织的个人和集体的配合行动。集体配合最终体现的是发挥个人的作用。这一点在排球比赛进攻中尤显突出，由于规则所限：每人只能一次击球，因此集体配合在比赛中占有非常重要的地位和作用，只有在同伴的配合下才能发挥个人的技术特长，没有同伴的配合，技术再高超也不会充分发挥个人的特长。排球战术的特点是在集体配合下充分发挥个人的特长。

（二）排球战术的分类

战术分类

排球战术按人数分类可分为**个人战术**和**集体战术**两大类。

1. **个人战术**：个人战术是指在集体战术配合的基础上，队员根据个人的特点和战术的需要，巧妙地运用个人所掌握的绝技、进行个人战术的一些变化，以达到有效的进攻和防守的目的。个人战术可分为发球战术、一传战术、二传战术、扣球战术、拦网战术及防守战术等。

（1）发球个人战术

发球技术不受对方和同伴的制约，也没有集体配合的问题，全凭个人技术和个人战术的发挥。运

（2）接发球个人战术

接发球个人战术的基本任务是在接对方发球时，为了组织本队的第一次进攻战术而采用有目的、有意识的击球动作。由于各种进攻战术对一传的要求不同，所以一传的方向、弧度、速度、落点也不一样。

（3）二传个人战术

二传个人战术的基本任务是有效地组织进攻战术，给扣球队员创造有利的进攻条件，突破对方拦网。

（4）扣球个人战术

扣球是战术配合的最后一环，一攻与反攻的成败，一般情况下是通过扣球来体现的。因此、扣球战术的运用；就是根据比赛中对方拦网和防守情况，选择合理的扣球技术和路线，更有效地突破对方的防御，达到得分的目的。

（5）拦网个人战术

拦网个人战术的任务是：拦网队员根据对方扣球的情况，利用时间、空间等变化因素，采用不同手法，达到拦阻对方进攻的目的。

（6）防守个人战术

防守个人战术是队员在防守时：选择最有利的位罝，并采用合理的接球动作，以减轻防守的压力。

排球比赛的场地包括比赛场区集体战术可分为集体进攻和集体防守战术两种

2. **集体战术**：集体战术是指运动员在比赛中，为了突破对方防守或抑制对方进攻，灵活地运用合理的攻防技术，按照一定的形式，采取的有目的、有组织、有针对的集体配合行动。

两者的关系：个人战术是集体战术的组成部份，而集体战术是个人战术的综合体现，两者相辅相成、互相促进、互相制约。

（1）集体进攻战术

集体进攻战术是指在接对方发过来、扣过来、拦过来和传、垫过来的球后，全队所采用的有目的、有组织的配合进攻行为。按比赛中不同来球的情况，可分为接发球及其进攻、接扣球及其进攻、

接拦回球及其进攻、接传、垫球及其进攻 4 种相应的进攻战术体系。

进攻战术又可分为进攻战术阵形和进攻战术打法两方面。

进攻战术阵型有以下三种：

“中一二”进攻战术：是由 3 号位作二传，把球传给 2 号位或 4 号位队员进攻的组织形式。

“边一二”进攻战术：是由 2 号位队员站在网前做二传，将球传给 3、4 号队员进攻的组织形式。

后排“插上”进攻战术，是由站在后排的二传队员在对方发球击球后，或由本方队员将对方进攻的球防起之后；迅速插到网前担任二传，将球传给前排三个进攻队员中任何一个队员扣球进攻。根据后排队员插上时起动的位置不同，可分为 1 号位插上、6 号位插上和 5 号位插上进攻战术

进攻战术打法

进攻打法是指二传队员与扣球队员之间所组成的各种配合，进攻打法可分为强攻、快攻、两次攻及立体攻四大类。

强攻，强攻是指在无同伴掩护或掩护较小的情况下，主要凭借个人力量、高度和技巧强行突破对方的拦防，达到进攻得分的目的

快攻，快攻指扣二传传出的各种快球，以及由快球掩护下的背快、前快、短平快、平拉开、背溜、调整快、远网快、单脚起跳快。自我掩护进攻包括时间差、位置差、空间差的进攻以及各种快攻掩护进攻包括交叉进攻、夹塞进攻、双快进攻等。

二次攻，两次进攻指一传来球较高，落点在网前适合扣球位置时，前排队员跳起来直接扣球或攻击性吊球，

立体攻

立体攻是一种前排与后排、快攻与强攻、时间与空间上多方位的组合进攻。它吸取了各种打法的优点，使前后排融为一体、进攻点增多、进攻范围扩大，处处创造以多打少的优势。

3 号位队员扣短平快伴攻掩护，4 位队员跑到 3 号位队员与二传之间扣半高球的战术称为夹塞。

(2) 集体防守战术

排球的防守战术是组织进攻或反攻战术的基础，没有严密的防守，进攻就无从组织。而一切防守战术都是为进攻或反攻创造条件。因此，防守战术包括接发球防守战术，接扣球防守战术，接拦回球防守战术，接传、垫球防守战术，攻防转换战术。

接发球防守战术

当对方发球时，本方接发球组织进攻称一攻。

当对方进攻时，本方防守后组织进攻称反攻。

按接发球人数通常采用 5 人接发球、4 人接发球。

5 人接发球站位阵型。通常以“W”站位阵形与“M”站位阵形

接扣球防守战术

接扣球的防守与组织反攻是密不可分的，只有防守成功才能富有成效的反攻。接扣球防守战术是前排拦网与后排防守的整体配合，根据对方进攻情况、本队队员特长、防守后的反攻打法，一般可分为不拦网、单人拦网、双人拦网和 3 人拦网防守。

防守阵形

双人拦网情况下，防守阵形主要有两种。“心跟进”防守阵形和“边跟紧”防守阵形：

“边跟紧”防守：这种防守阵形也称“马蹄形”或“1、5号位跟进”防守阵形。

“心跟紧”防守：这种防守阵形也称“6号位跟进”防守阵形。

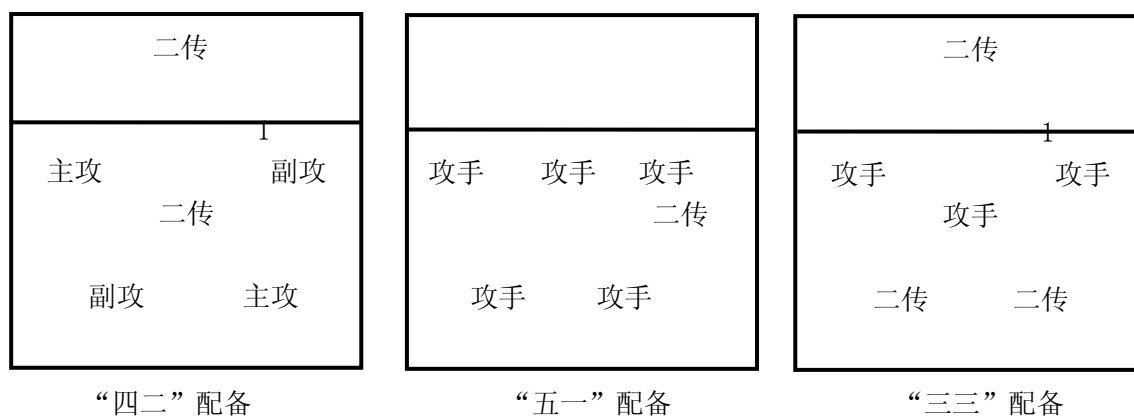
（三）阵容配备

阵容配备是指比赛时场上人员的搭配。阵容配备的目的是合理地把全队的力量搭配好，有针对性地安排出场人员，有效地发挥每一个队员的特长和作用，发挥出最大的团队力量。比赛中常用的阵容配备有以下三种：

“四二”配备：即场上两个二传手、四个攻手（其中两个主攻手、两个副攻手）。分别站在对角线的位置上。

“五一”配备：即场上一个二传队员、五个进攻队员（其中一人为接应二传）通常情况下，该队员在二号位的进攻能力都特别强、技术比较全面、场上主要任务是以进攻为主。

“三三”配备：即场上三名进攻队员和三名二传队员组成、站位时，一名进攻队员间隔一名二传队员。



（四）位置交换

为了最大限度地发挥每个人的特长，调动一切积极因素，加强攻防力量，同时，弥补由于队员身体、技术发展的不平衡所带来的阵容配备上的某些缺陷，比赛中在规则允许的条件下可以采用交换位置的方法组织战术。

位置交换的几种情况

1、前排队员之间的换位

- （1） 为了便于组织进攻，把二传队员换到2号或3号位
- （2） 为了加强进攻力量，把进攻实力强的队员换到便于扣球的位置。例：主攻队员换到4号位。左手扣球的队员换到2号位，善长打快球的队员争到3号位。
- （3） 拦网好、移动快、连续起跳能力强的副攻队员换到3号位打快攻。

2、后排队员之间的交换

- （1） 为了便于运用行进间的二传插上战术，把后排的二传换到1号位防守。
- （2） 为了实施后排进攻，把进攻能力强的队员换到1号位或6号位，缩短与二传的距离，便于组织

立体进攻。

3、 前后排队员的换位

前后排队员的换位，主要是后排的二传队员换到前排做二传。

（五） “自由防守队员” 战术

自由防守队员的设制是国际排球联合会在 1998 年正式实施的一项新规则，这是有利于防守战术的一项新规定。“自由防守队员”的设立就是为了加强防守，改变以往攻守不平衡的状态，增加排球比赛每个球的回合数，使比赛更加精彩，富有悬念。

1. “自由防守队员” 的特点

（1）自由防守队员的上下，不受排球竞赛规则所规定的每局 6 人次换人制度。

（2）不受裁判员的制约，只要比赛成死球和裁判员鸣哨发球前，“自由防守队员”可以自由替换场上任何一名后排队员。

（3）“自由防守队员”防守区域变化多，后排所有防守的位置都能胜任。

（4）“自由防守队员”上下换人区域是记录台一侧的限制线与端线之间的边线。

（七） 排球运动集体战术

五、竞赛规则简介

（一） 比赛场地和场区

1、场地

和无障碍区。比赛场区为 18 米长、9 米宽的长方形地面。场上所有的线宽 5 厘米。线包括在比赛场区的面积之内。限制线将比赛场区分为前场区（进攻限制区）、后场区（非进攻限制区）。比赛要求场地四周至少有 3 米，从地面量起高至少有 7 米。国际排联世界和正式比赛场地边线外的无障碍区至少宽 5 米，端线外至少宽 8 米，高 12.5 米。

2、球网

球网应为黑色，全长 9.50 米，宽 1 米，架设在中线中心线的垂直面上

球网的标准高度男子为 2.43 米，女子为 2.24 米。

标志带和标志杆

标志带：标志带是两条宽 0.05 米、长 1 米的白色带子，分别设在球网两端，垂直于边线。

标志杆：是两根有韧性的杆子，长 1.80 米，直径 0.01 米。它们分别设置在标志带外沿球网的不同侧面。标志杆高出球网 80 厘米。高出部分每 10 厘米应涂有明显对比的颜色，标志带和标志杆都被认为是球网的一部分，二根标志杆之间是球的有效过网区。

3、球

球的圆周为 65-67 厘米，重量为 260-280 克，气压：0.30-0.325 公斤/平方厘米(294.3-318.82 毫巴)

（二）比赛规则限定

发球

1、比赛由 1 号位队员发球，当接发球队获得发球权后，该队队员必须按顺时针方向轮转一个位置；由 2 号为队员转至 1 号位发球。

2、当发球队员击球时，场上队员必须站在其正确的位置上。

3、发球犯规瞬间(不当发球，轮转错误等)同时对方位置错误，应判发球犯规。

4、发球后犯规(不当发球，轮转错误等)同时对方位置错误，应判发球犯规。

5、发球掩护：发球时，发球队的队员个人或集体挥臂、跳跃或移动，或集体密集站立遮挡了发球和球的飞行路线，构成发球掩护。

6、发球时发球队员必须站在发球区以内的区域，跳发球的助跑可以在发球区外助跑，但起跳点必须在发球区内。

7、发球队员必须在裁判鸣哨后 8 秒内把球发出。裁判鸣哨前发出的球是无效球，应重发。

8、发球触网，球落对方场区内是好球。

9、第一局和第五局由抽签选定发球权的队首先发球。其它各局由前一局未首先发球的队先发球。

10、球只能被抛起或撤离一次，没有发球试图。

11、比赛中队员无意触网，没有干扰对方比赛则不进行判罚。

12、发球时球必须抛起。

击球（传球、垫球、扣球）

1、在比赛区域内，球员不得以队友或任何建筑物物体作为击球的支撑。但是若球员即将犯规(触网或越过中线等)，队友可予以阻止或将其拉回。

2、在第一次击球时，允许身体不同部位在同一击球动作中连续触球。

3、在排球比赛中，一方将球击向对方无障碍区，同队球员可以将球从标志杆外击回到本方场区。

4、二个队员同一时间内同时碰到球，这样应算 2 次击球。

5、持球犯规的定义是：身体任何部位击球时，将球接住或抛出即为持球犯规。

6、后排队员在前场区扣球是否犯规的依据是：①起跳点是否在前场区，②过网的球是否高于球网上沿，③过网的球是否落在对方场区。

7、球可以触及身体的任何部位。

8、当进攻队员在自己的场区上空击球时，手在击球后可顺势越过球网。

9、队员在不妨碍对方球员的情况下，可进入对方的无障碍区。

拦网

1、拦网是队员靠近球网在高于球网处阻挡对方来球的行动，与触球点是否高于球网无关，只有前排队员可以完成拦网，触球时身体必须有一部分高于球网上沿。

2、拦网球员可在对方上空拦截扣球，但必须对方扣球在先。除拦网以外球员于对方空间内触及球或对方球员视为犯规。

3、双方球员于球网上方同时触球而比赛继续进行，则接球的一方仍有三次击球机会。

- 4、在拦网时，球可以连续数次触及一名或多名拦网者，但必须在同一动作中发生。
- 5、后排队员不得拦网，如参与完成拦网即判为拦网犯规。
- 6、自由防守队员不能拦网或试图拦网。
- 7、触及球的拦网行动为完成拦网，两名或三名队员彼此靠近进行拦网为集体拦网，其中一人触球则完成拦网。
- 8、不能拦对方发过来的球。
- 9、不能从标志杆以外伸入对方空间进行拦网。
- 10、从3号位向2号位或4号位移动拦网时，要注意制动向上，不能斜扑跳。

（三）比赛状态

- 1、第一局与决胜局(第五局)的第一次发球，以第一裁判主持的挑边决定谁先有选择权，可选择发球或场区，其它各局则由前一局未先发球的队开始发球。
- 2、决胜局前双方队长应重新选择场区与发球权。
- 3、比赛的开始是第一裁判员鸣笛后开始发球，而比赛的进行始于发球队员击球的瞬间。
- 4、在一场比赛中，同一队的任何成员造成不论任何类型的第二次以及其后的延误比赛，都给“延误判罚”，失一分并由对方发球。
- 5、正式比赛前，如果没有练习场地，当裁判员主持挑边，运动员进场后，两队还可以共同练习10分钟。
- 6、在比赛进行中，队员的一只(两只)脚部分越过中线触及对方场区的同时，其余部分接触中线或置于中线上空是允许的。
- 7、球必须从网区上空的有效过网区进入对方场区空间。
- 8、双方队员在球网上区同时将球“摠住”，比赛继续。
- 9、球从过网区以外进入对方无障碍区时，允许将球从同侧过网区以外击回来，然后从过网区击入对方场区空间。
- 10、在不干扰对方队员比赛的情况下，允许队员身体部分进入对方空间或者整个人从网下穿越至对方无障碍区，但干扰对方比赛或过网触及对方队员则视为犯规。
- 11、球网上空双方同时击球，如球落在甲方界外，裁判应判甲方失误。
- 12、比赛前的挑边是由第一裁判员主持下进行，参加人员除了第一裁判、双方队长还有第二裁判员及记录员。
- 13、球完全通过球网的垂直面或触及对方球员的瞬间，便是完成进攻动作。
- 14、比赛的开始是第一裁判员鸣笛后开始发球，而比赛的进行始于发球队员击球的瞬间。
- 15、发球队员在击球时或发球起跳时，不得踏及场区(包括端线)和发球区以外地面，击球后可以踏及或落在场区内或发球区以外。
- 16、记录员发现某队发球轮次错误后，不得提示，应等成事实后，立即鸣哨通知裁判员。
- 17、判断是否完成进攻动作的依据是，球是否通过了球网的垂直面或触及了对方球员。

界内球：

落在比赛场区地面（包括场区界线）上面的球。判断依据是球印。

界外球：

- (1) 球接触地面的位置完全在比赛场区地面以外
- (2) 球触及场外物体或者人员
- (3) 球触及球网标志带以外部分的球网部分、标志杆、网绳、网柱
- (4) 球的整体或者部分从过网区以外过网。

(四) 比赛中的暂停、换人、交换场地、局间休息

- 1、每队每局比赛最多可以请求 2 次暂停，每次暂停时间为 30 秒。
- 2、比赛第 1-4 局中，每局有两次技术暂停，每当领先队达到 8 分和 16 分时自动执行。暂停时间国际比赛为 60 秒，国内比赛为 30 秒。
- 3、请求暂停，必须在比赛间断、并使用相应的手势。
- 4、每局比赛（除决胜局）之后，双方要交换场区进行下一局比赛，每局局间休息时间为 3 分钟。
- 5、决胜局某队获得 8 分时，双方要交换场区继续比赛。
- 6、比赛间断是完整的比赛过程后至下一次裁判员鸣哨发球之间的时间。
- 7、在同一次比赛间断中，同一个队可以请求 1 或 2 次暂停。
- 8、在同一次比赛间断中，同一队不得连续提出换人请求。再次请求换人必须经过一次完整的比赛过程，但在同一次换人请求中可以替换两名或更多的队员。
- 9、一局开始前请求换人是允许的，但应计算在该局的正常换人次数之内。
- 10、特殊换人都不计入换人的次数。
- 11、暂停时，比赛队员必须离开比赛场区到球队席附近的无障碍区。
- 12、记录台一侧边线外的范围为换人区。
- 13、替补队员每局只能上场比赛一次，替换开始阵容的队员。而且他/她只能由被他/她替换下场的队员来替换。
- 14、在比赛中，某队 5 号因受伤不能继续进行比赛，而该队场下只有 1 名已上过场的替补队员，裁判员可允许该队进行特殊替换。
- 15、比赛进行中，某队员严重受伤不能比赛，裁判应立即停止比赛及时处理：处理过程是：①要求该队进行合法替换； ②特殊替换； ③给伤者 3 分钟恢复； ④判该队阵容不完整。
- 16、只有教练员或教练员缺席时场上队长可以请求正常比赛间断。
- 17、如果受伤队员已不能进行合法换人和特殊换人，则给予受伤队员 3 分钟的恢复时间。
- 18、在所有的暂停时，比赛队员必须离开比赛场区到球队席附近的无障碍区。
- 19、每局比赛首发阵容中的队员，在同一局比赛中可以被替补队员替换出场后再次上场，而且只能回到原阵容的位置。
- 20、排球比赛局间休息时间为 3 分钟。

- 21、发球次序错误是指发球队员没有按位置表上的顺序进行发球。
- 22、发球时，场上队员都必须在比赛场区内。
- 23、比赛的开始是第一裁判员鸣笛后开始发球，而比赛的进行始于发球队员击球的瞬间。
- 24、比赛中不能在对方场区上空击球，拦网除外。
- 25、换人区是在两条进攻线的延长线之间，记录台一侧边线外的范围。
- 26、当一名受伤队员被强制替换时，教练员（或场上队长）须做出换人手势。
- 27、除了受伤队员或局前的替换，教练员不必做出换人的手势。

（五）后排自由防守队员（自由防守队员）：

- 1、比赛场上自由防守队员穿的衣服颜色与其它队员有明显区别。
- 2、自由防守队员的替换不记在该队的换人次数之内，而且没有次数限制。
- 3、两次替换之间必须经过完整的比赛过程（伤、病或判罚造成的位置轮转除外）。替换他的队员必须是由他替换出场的队员。
- 4、自由防守队员替换区是无障碍区的一部分，在替补席一侧的进攻线延长线和底线延长线之间。
- 5、自由防守队员可以替换在后排的任何一名队员。替换必须在比赛成死球后，第一裁判员鸣哨允许发球前进行。
- 6、自由防守队员不被允许的行为主要有：
 - ①发球。
 - ②拦网和试图拦网。
 - ③在场上任何位置上对整体高于球网上沿的球完成进攻性击球。
 - ④在前场区内用上手传出的球，同伴在球的整体高于球网时完成进攻性击球。
 - ⑤担任队长或者场上队长。

（六）场上队员的位置关系：

- 1、场上前排 2、3、4 号位，后排 5、6、1 号位是同排的队员，他们是左右的关系。
- 2、场上前后排 1、2；3、6；4、5 号位他们各自是同列队员，存在前后的关系。
- 3、判断队员是否存在位置错误看脚的位置，每一名前排队员至少有一只脚的部分，比同列后排队员的双脚距中线更近；每一名右(左)边队员至少有一只脚的部分，比同排中间队员的双脚距右(左)边线更近。

- 4、发球击球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置活动。

另：气排球比赛场地的长 12 米，宽 6 米，气排球场地的进攻线距中线是 2 米

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐、竞赛为一体的新型的排球分支项目，如今已经受到越来越多人的喜欢。

软式排球 20 世纪 80 年代起源于日本。

（七）参赛人员

裁判职责

- 1、第一裁判有权判断发球一方位置错误，第二裁判判断接发球一方的位置错误。
- 2、比赛中第二裁判掌握和控制捡球员的工作。
- 3、国际排球比赛中，场内的裁判配备是一裁、二裁、司线 4 人。
- 4、排球比赛中，第一裁判员的手势步骤：
 - 指向发球一方；
 - 手势指出犯规性质；
 - 必要时指出犯规队员。
- 5、比赛中，. 向球队提出警告；对不良行为和延误比赛进行判罚；发球掩护；持球、连接等等，只有第一裁判员有权鸣哨判罚，
- 6、裁判员两手在胸前交叉指一场或一局比赛结束。
- 7、裁判员两臂屈肘上举手掌向后摆动是指界外球。
- 8、教练员在替补席或在教练员活动区，对场上队员进行叫喊指导。
- 9、在比赛中，当某队请求第二次暂停或累计换人已达五人次时，第二裁判员均应向教练员及时通知该队暂停的次数和换人人次。
- 10、场上队长上衣胸前号码下，应有一条与上衣颜色不同的长 8 厘米、宽 2 厘米的带状标志。
- 11、场上队长在球成“死”球时可以和裁判员讲话。被换下后视同其它队员。
- 12、当队长不在场上时，教练员或队长应指定除后排自由防守队员以外的另一名队员担任场上队长代行其职权，直至该队员被换下或队长返回场上，或至该局结束。
- 13、只有场上队长在教练员缺席的情况下可以请求暂停或换人。

（八）不良行为及其处理

- 1、不良行为有粗鲁行为、冒犯行为、侵犯行为三种。一旦发生前述三种行为，要视情况给予失一球、判罚出场、取消比赛资格的不同等级的判罚。
- 2、任何成员被判罚出场都必须坐在判罚区域内，不得继续参加该局的比赛。
- 3、教练员被判罚出场坐在判罚区域内，失去该局的指挥权利。
- 4、任何成员被判“取消比赛资格”，该队员必须离开比赛控制区，不得继续参加该场的比赛。
- 5、不良行为的判罚是针对个人的，对全场比赛有效，记录在记分表上。
- 6、判罚区域位于场地两端端线的延长线后，用 5 厘米宽的线划成长宽各为 1 米的正方形，内放两把椅子。