

## 一、排球竞技技术

### (一) 排球基本技术

1. 准备姿势:准备姿势根据身体重心的高低分稍蹲、半蹲和低蹲三种,最基本的是半蹲准备姿势

动作要点:两脚左右开立比肩宽,膝关节保持一定弯曲度,上体前倾,两肘自然弯曲下垂,两眼注视来球,保持移动待发状态,屈膝提踵,含胸收腹。

移动:移动技术由启动、移动步法和制动三个部分组成。

#### ◎易犯错误及纠正:

①上体太直,臀部后坐,全脚着地。可采用两人一组互相纠正的方法。

②两膝弯曲不够重心过高,上体过前倾。可多做低姿移动练习。

③由于两脚的前后或左右的距离过大或过小,而造成起动或移动的困难。可多做些徒手的移动步法练习。

#### ◎练习方法:

①徒手模仿,学生成两列或四列横队站立,在老师指导下,集体做徒手模仿练习。

②体会动作,队形同上。两人一组一人做,另一人纠正其错误动作。

③集体练习,队形同上。由原地起步或跑步的形式,在移动中看老师的信号做移动步伐练习。

④小组或个人分散练习体会动作。

## 2. 发球

#### 动作方法:

侧面下手发球。侧对网,屈膝上体稍前倾,左手将球平稳抛送至右肩前方,右臂后引,利用右脚蹬地、身体左转力量带动手臂向前上方摆动,在腹前用掌跟或虎口侧平面击球后下方(图 5-3-1 ①②③④⑤)。

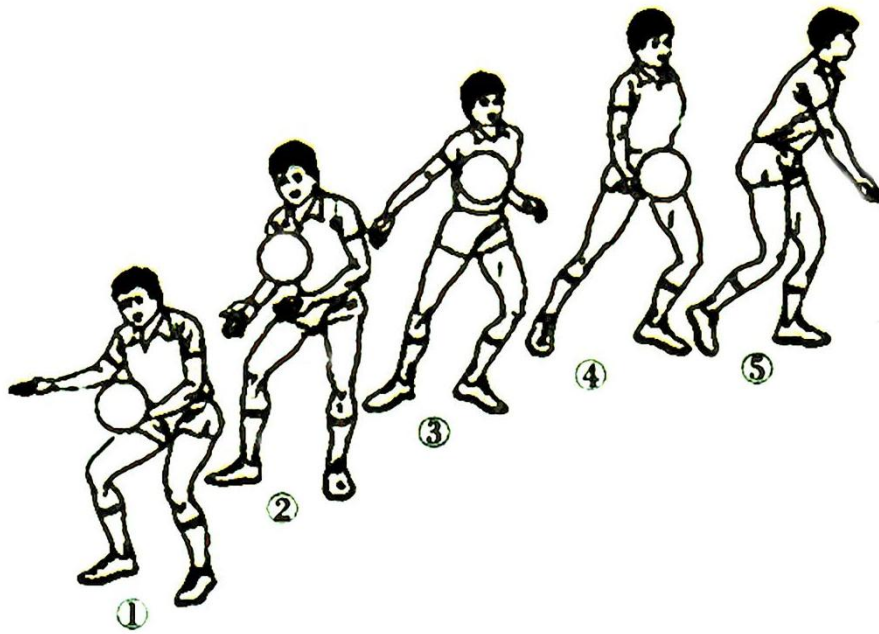


图 5-3-1 侧面下手发球

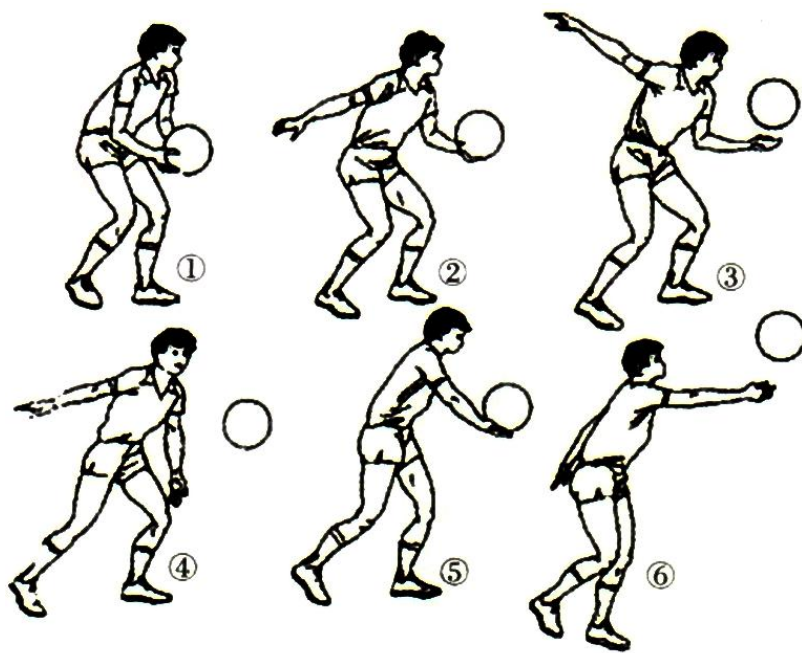


图 5-3-2 正面下手发球

正面下手发球（图 5-3-2 ①②③④⑤）面对球网，左手托球于前身，将球平稳、垂直抛向右肩前方，右臂抬起，屈肘后引，抬头、挺胸、展腹，利用蹬地、转体、收腹带动手臂加速挥动，用全掌击球中下部。手腕主动推压，球抛右肩前上方，高度约 1 米，转体收腹带挥臂，弧形鞭打加力量，手掌击球后中下，手腕推压向前旋。

正面上手发球，队员面对球网，两脚前后自然开立，左脚在前，将球平稳的垂直抛于右肩前方，在左手抛球的同时，右臂抬起，屈肘后引，肘于肩平，上体稍前右转。击球，一手掌根短促击打球的中下部，使球在运行中变型，产生不规则的飘忽不定的运行，增加接发球难度。

◎易犯错误及纠正：

①抛球不好，抛球过高过低、时前时后或忽左忽右，影响发球的质量。按正确动作发球，多做固定抛球的位置与高度的练习。

②击球不好，击球点偏前或偏后、偏侧，击球点过低等。多击固定球。

③击球时手掌控制不住球，击不准球。只用较轻力量击中球或击固定球，提高其击球时手掌的感觉，从而不断改进击球动作。

◎练习方法：

①男同学可先教正面下手发球，再教侧面下手发球，而后教正面上手发球。

②女生可先教侧面下手发球，再教正面下手发球，然后教正面上手发球。

### 3. 垫球

动作方法：双手垫球。半蹲姿势站立，对正来球，双手抱拳互握，两肩快速前伸插入球下，直臂向前上方蹬地抬臂，同时配合蹬地送腰动作，身体重心随击球动作前移（图 5-3-3 ①②③④）。

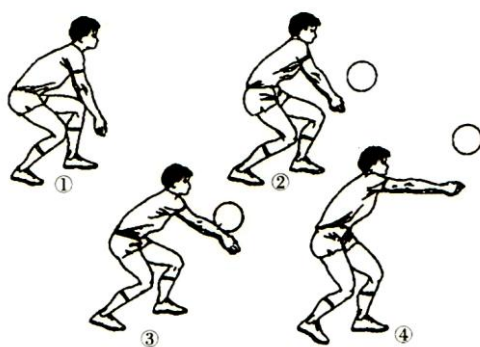


图 5-3-3 垫球 1

背垫球。判断来球落点、方向和离网距离，迅速移动到球的落点处，背对出球方向，两臂夹紧伸直、插到球下。击球时，蹬地、抬头挺胸、展腹，直臂向后上方摆动击球（图 5-3-4）。



图 5-3-4 垫球 2

◎易犯错误及纠正：

①初学者在垫球时有屈肘腕的现象，容易造成连击犯规。多做徒手动作，强调在抬臂垫球的同时要压腕顶肘。

②垫击部位不合理，垫在手腕、拇指或肘关节部位。多做由准备姿势到两臂组成垫击面插入球下对准球的徒手动作。

③准备不充分判断不及时。练习时要及时作好准备姿势，加强预判。

◎练习方法：

①垫球手型的练习，集体原地试作。

②两人一组，一人持球固定在小腹前高度。另一人从准备姿势开始，做垫击动作。

③两人一组，一抛一垫。

④对垫或隔网垫球。

⑤隔网接发球练习。

#### 4. 双手传球

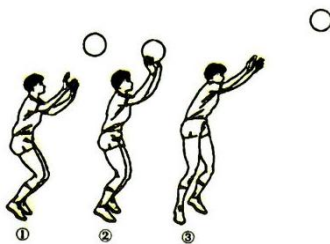


图 5-3-5 动作方法

动作方法：（图 5-3-5 ①②③）采用稍蹲准备姿势待看到来球后，迅速移动到球的落点，对正来球。击球点应在额的前方约一球的距离处。手触球时，十指应张开，指关节微曲，两手掌心相对，两拇指相对形成“一”字节，或“八”字

形，使两手形成半球状。手腕稍后仰，以拇指内侧、食指全指个中指的第二、三指节触球的后下部，无名指、小指的指尖触球。拇指、食指和中指主要承担球的压力；无名指、指尖在球的两侧，辅助控制传球的方向，两手之间要有一定的距离，一般来讲，手掌愈小，距离愈大；手掌愈大，距离愈小。目的在于扩大控制球的面积，但不能过大而漏球，两肘适当分开，自然下垂（图 5-3-6）。

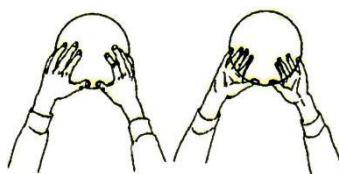


图 5-3-6 双手传球

◎易犯错误及纠正：

①击球点过高、过低或太靠前、偏后。让学生明确动作要领，多做一抛一传的练习，指出传球前移动取位的重要性。

②传球时两肘外张过大或两肘紧张内夹影响伸臂迎球动作和用力。让学生明确动作要领，徒手练习抬臂、放下、抬臂的重复动作，原地做传球动作或传抛球。

③身体协调用力不好。学生多做选手模仿练习，自抛后传远距离球，发展全身协调力量。

④手型不好，击球点太靠前。反复做击球手型、对墙传球和自抛的对墙传球的练习。

◎练习方法：

①集中徒手模仿动作练习。

②持球做模仿动作练习。

③原地传抛来的球或自传球练习。

④两人一组对传球练习。

5. 扣球

动作方法：（图 5-3-7 ①②③④⑤⑥）

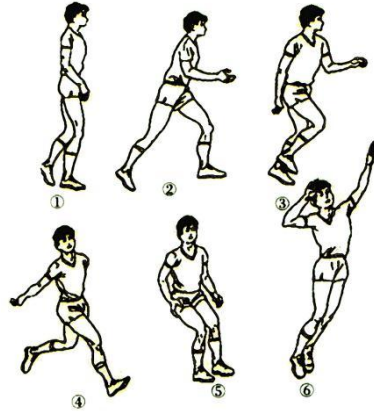


图 5-3-7 扣球

助跑步子先小后大，摆臂起跳展腹抬臂，振腹发力快速挥臂，向上振动腕成鞭打，全掌包球向前推压，脚前掌着地屈膝缓冲。

◎易犯错误及纠正：

①击球臂不是弧形挥摆，而是直接伸向球直臂压球。让学生明确动作要领，在老师的引领下做弧形挥摆练习。

②击球时肘关节没有挥直和肩、肘关节过分紧张僵硬。在老师的指导下，让学生肩、肘放松地做匀速徒手摆臂练习。

③助跑步幅顺序不合理第一步大，第二步小。在地面上按照正确步幅划上线，让学生踏着线进行助跑扣球练习。

◎练习方法：

①集体做徒手的挥臂击球动作。

②在老师的统一指挥下做助跑接起跳的集体练习。

③利用网上固定吊球做助跑、起跳和挥臂扣球的完整练习。

## 6. 拦网

动作方法：（图 5-3-8 ①②③④）垂直上跳，含胸收腹，提肩伸臂，过往拦击。

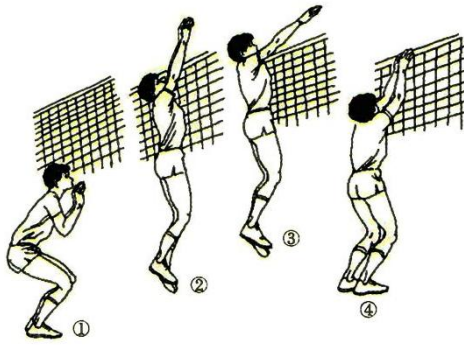


图 5-3-8 拦网

◎易犯错误及纠正：

①手臂太开、手型弧度不正确。明确动作要领，多做徒手的并臂压腕练习。

②划弧摆臂动作和摆臂起跳不协调。多做隔网原地起跳摆臂压手腕的练习。

◎练习方法：

①集体徒手做手臂手掌拦网的手型练习。

②二人一组隔网对面站立，低网做一人持球一人拦网的手型练习。

③二人或四人一组做各种移动步伐的低网对面站立拦网摸手练习。