

二、气排球技术

(一)气排球基本技术

一、垫球

(1) 准备姿势：正面对正来球方向，两脚开立宽于肩，一脚在前，两脚跟提起，前脚掌着地，两膝变曲微内收，重心稍前倾，双臂自然弯曲置于腹前。

(2) 手形、击球点和触球部位：当球接近腹前时，两手重叠，掌根靠拢，合掌互握，两拇指平行朝前，手臂伸直，手腕下压，用前臂旋外形成的颊靠近手腕的部分击球后下方。击球点在腹前一臂左右距离，便于控制用力大小并可根据垫球的方向，调整手臂的角度。

(3) 击球用力：两臂靠拢前伸插入球下，靠手臂上抬力量增加球的力，同时配合趴地跟腰动作，使身体重心向前上方移动。击球时，两臂要形成一个平面，身体和两臂要有自然的随球伴送动作，以便控制球的落点和方向。垫球时，还应根据来球的力量控制手臂的动作。

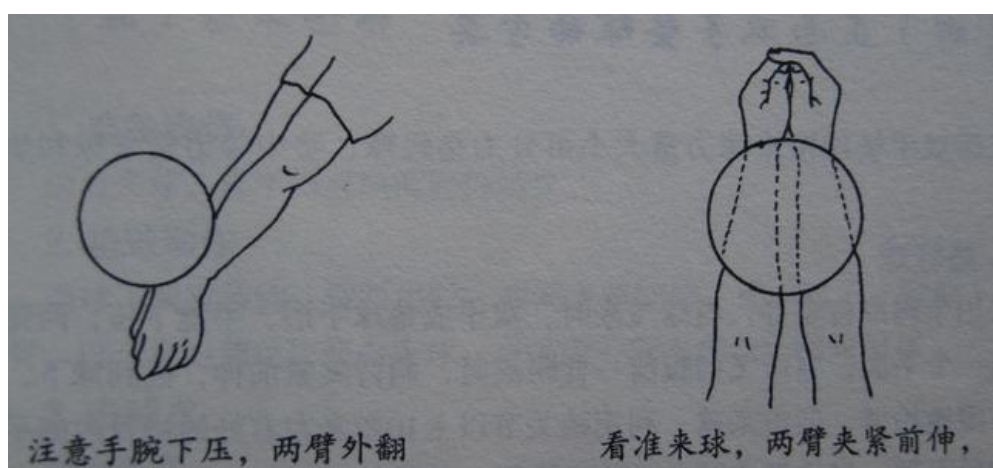


图 2-1 垫球姿势

二、发球(正面上手大力发球)

(1) 准备姿势：面对球网站立，两脚自然开立，左脚在前，左手持球于体前。

(2) 抛球：左手将球平稳的垂直抛于右肩的前上方，抛球高度为 1.5 米左右。

(3) 引臂：屈肘后引，上体稍向右转，手停于耳旁。

(4) 挥臂击球：收腹、振胸、挂肘，上臂带动前臂向前上方弧形挥摆，伸直手臂，在肩的上方用全掌击球的后中下部。

(5) 击球手法：包满打转，边包裹边推压；全手掌击球，使球呈下旋飞行。

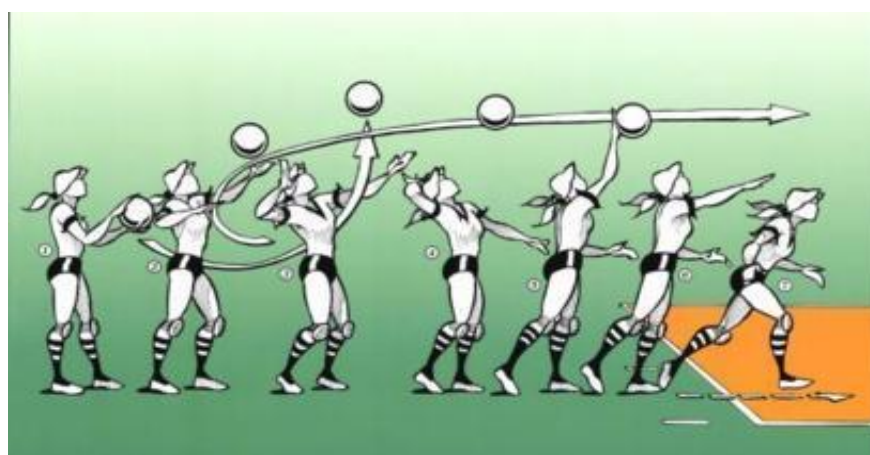


图 2-2 气排球上手抛球发球

发球的变化：

因击球部位不同和手势变化，除常规发球外，可发出正旋、反旋、下旋，左旋球击在球的中间偏右侧，球呈向左香蕉弧线；右旋击在球的中间偏左侧，球呈向右香蕉弧线；上旋球为击球时带搓球动作，球发出后弧线大、后部急坠；飘球球过网后呈左右摇摆。

发球不要急，根据选择的发球手势抛球到位。同时，发球力度大小和击球速度快慢决定球速和影响球的路线，快速击球有利于提高球

的力度和速度。

三、传球

接发球（即一传）是组织进攻战术的基础技术，要求准确地、平稳地把球接送给二传队员或扣手（即一传到位），尽量减少失误，以便组成有力的进攻战术。

二传是接应一传或防守后，把球传给扣手进攻的技术。二传要求不仅要把球稳准地托起，而且要求不转，并要尽可能迷惑对方，避开拦网，组成快速多变的进攻战术，以达到助攻的目的。

（1）准备姿势：看清来球，迅速移动倒球的落点，对正来球，两脚左右开立，约同肩宽，左脚稍前，右脚脚跟稍提起，两膝微屈，上体稍前倾，两臂弯曲置于胸前，两肘自然下垂，两手成传球手形，眼睛注视来球方向。

（2）手型：当手触球时，手腕稍后仰，两手自然张开，手指微屈成半球状。两拇指相对成“一”字形或“八”字形，两拇指间的距离不能过大，以防漏球。

（3）击球点：击球点在前额上方约一球左右。

（4）球触手的部位：拇指外侧，食指全部，中指的二三指节，无名指第三指节和小指第三指节的半个指节。简称为“3、2、1、半和拇指外侧”。

（5）击球部位：后中下部。

（6）用力顺序：蹬腿、展腹、伸臂最后用手指手腕的弹力将球向前上方传出。背传,跳传也是传球的必要技术。

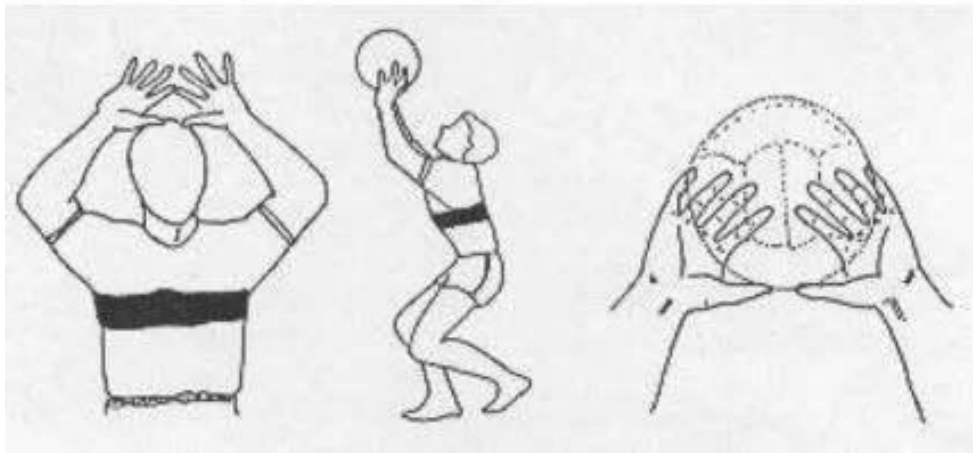


图 2-3 气排球传球手势

易出现错误及纠正方法：

①击球姿势不合理（正手垫球4字诀：插压提夹），两小臂不合拢，手臂弯曲大，垫球容易飞，且毫无方向性控制。鉴于气排球球体的特点，也有部分用手掌捞球式接一传，实际效果也还可以。但如果对方发的球速快，这种手掌捞球的姿势就难以接好一传了！

②接球前身体重心高，象树桩钉在地上，移动接球时很难接好。接球前的准备动作很重要，一要做好微蹲姿势，降低重心，左右两脚不要站实，应该一脚实一脚虚，这样才最有利于移动步伐；二不要抱着拳头移动（或摆着垫球姿势进行步伐移动）。

四、扣球技术(正面扣球)

（1）准备姿势：站在离网 2 米外，观察二传来球，随时准备向各个方向助跑起跳。

（2）助跑：助跑的时机、方向、步法、速度、节奏是根据来球的方向、速度和弧线来决定。

（3）起跳：在助跑跨出最后一步的同时，两臂绕体侧向后引，左脚在落地制动的过程中，两臂自后积极向前摆动，随着双腿蹬地向上起

跳，两臂配合起跳用力上摆。

(4) 空中击球：起跳后，挺胸展腹，上体稍向右转，右臂向后上方抬起，身体成反弓形。挥臂时，以迅速转体、收腹动作发力，带动肩、肘、腕各部位关节成鞭甩动作向前上方挥动。击球时，五指微张成勺形并保持紧张，用全手掌包满球，以掌心为击球中心，击球的后中下部，同时主动用力屈腕屈指向前推压，使扣出的球加速下旋。击球点在起跳和手臂伸直最高点的前上方。

(5) 落地：应昼用双脚的前脚掌先着地，同时顺势屈膝，缓冲身体下落的力量。

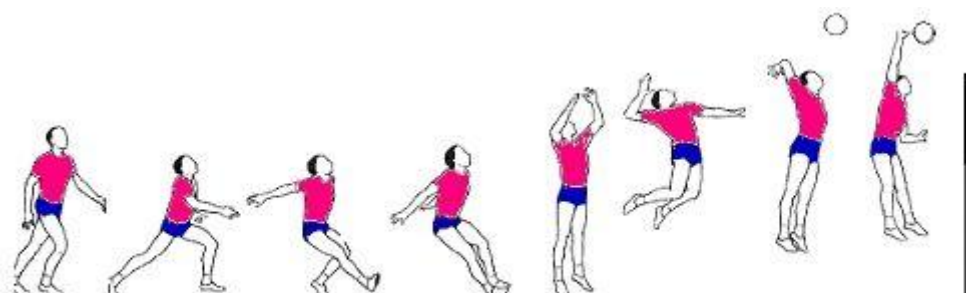


图 2-4 并步起跳扣杀球

扣球击球时应注意：

①击球要准确，以全手掌击球后中上部或后中部，使全手掌包满球，手掌和手腕控制球的方向、弧线和落点。②击球时要有提肩动作，手臂充分伸直，保持高点击球。③挥臂要迅速，加快前臂的挥动速度，并有明显的抽鞭动作，猛甩手腕，借以加大对球的作用力。

五、拦网

拦网队员应当紧盯住对方传球的路线,判断对方向本方击球时的球在空中的位置,然后迅速平移至球网本方一侧的对应位置后,贴进球网(身体任何部位不能碰到球网),面向对方击球队员,原地起跳,起跳的同时将双手手臂伸直上举,微微前倾,十指尽可能地张开绷紧,手腕与手臂成110度左右的钝角,挡在其球的攻击线路上。拦网结束身体下落时,手臂不要弯曲,仍保持拦网时的伸展状态,待与球网保持一定距离后,身体方能放松,以避免触网。

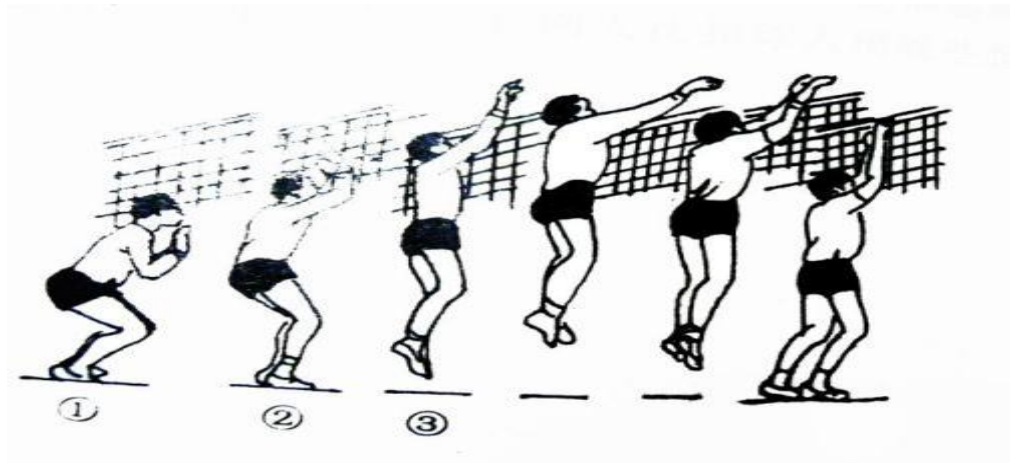


图 2-5 气排球正面拦网

拦网的要领:

直上直下, 上身绷紧, 切摸下压。拦网的起跳时机非常重要, 起跳的时机要与对方击球的节奏一致, 才能起到很好的作用, 发现对方击球队员踩越2米线时, 可不予拦网, 立即退后, 参与防守。

(二) 气排球基本战术运用

打好气排球, 除了个人有扎实的基本功, 场上队员有团队精神以外, 还要有临场意识和战术素养. 要做到集中精神, 充满信心, 沉着冷静, 善于隐蔽地观察对方, 做到知己知彼, 攻其不备与弱点, 要攻守兼

备, 防守反击, 快打快攻。

1、发球

- (1) 发到离二传最远的位置（二传站位靠两边时）。
- (2) 发到对方空位（如两排队员的中间，两名队员的中间等）。
- (3) 发给对方接球水平较差的队员。
- (4) 对方站位较靠前时，发到后场，反之，发前场。
- (5) 发给攻击力较弱的主攻手。
- (6) 发对方 4 号位与 5 号位的左手位（直线球）。
- (7) 直跑跳发与侧跑跳发（具有杀伤力的发球）。

2、拦网

- (1) 球在对方场地时，前排三名队员要随时在网前做好拦网准备。
- (2) 前排中间位置队员随时与左边或右边队员做好拦截从对方左边或右边方向进攻的球，另一名队员作拦网或救球准备。
- (3) 对方从中间进攻时，前排三名队员应并排拦网。

3、后排队员的卡位（防守卡位）

当我方三名前排队员拦网时，后排队员一名要卡在对方进攻来球的直线位置，另一名卡在斜线位置，并随时准备将对方吊向离自己位置最近的球救起。

4、进攻

- (1) 把球打至对方最弱的(或空档)位置。
- (2) 往对方身高最矮的拦网队员处扣球。

(3) 球在我方场地，除留二传一人在网前外，其余 4 名队员都要在进攻线外随时启动准备扣球。

(4) 快打快攻（短平快）象硬排式的打法，提前起跳并有其他队员做掩护性进攻（目前最具有杀伤力与较完美的进攻）。

(5) 进攻时，发现对方拦网队员已做好充分准备时：

强攻：（有可能突围成功，落果，打手出界）；巧打：（变线，吊球或抹球）；往拦网队员的手上部轻打，由我方保护队员将球救起，重新组织进攻。

一传个人战术易出现错误及纠正方法：

(1) 易出现错误：①移动慢，对不正球。②重心高，击球不稳，不到位。③挡球时手腕后仰不够，控制球的能力差，球向前平飞。④两臂用力不当，臂摆过大，用力过猛，动作不协调。

(2) 纠正方法：①多练移动抢救球及多练垫固定球。②徒手分解练习，屈膝降低重心传垫球。③自垫自挡练习；或一抛一挡多做较大力量的来球练习。④垫固定球，体会用力和协调发力或近距离抛垫低球和连续自垫低球。

二传个人战术易出现的错误及纠正方法：

(1) 易出现错误：①取位不及时，移动速度慢。②转方向传球时，身体不转或侧转。③二传不到位，未达到预想的战术。④跳传时起跳时间过早，动作不隐蔽。

(2) 纠正方法：①练习用头顶球，迫使其必须移动，取位于球下。由近距离开始，球稍高，然后逐渐增大难度。②要求每次传球右脚尖

必须指向传球方向。先传小角度来球，要求球和目标均落在视线上。

③练习双手远距离上手投篮动作抛球入筐。自传高低变化的球，提高对球下落时间和出手力量大小的判断。④每次都晚跳及跳传较低的球。

扣球个人战术的战术规格：

(1)扣球时避开拦网队员的手：①扣球时运用路线变化，灵活采用扣直线、斜线和小斜线等。②运用转体、转腕等扣球技术，达到突然改变扣球路线。③运用超手扣球技术扣球。④运用时间差扣球技术。⑤利用两次球，使对方不能组成拦网。

(2)扣球时利用拦网队员的手。①利用打手出界技术来破坏对方严密的拦网。②采用轻扣拦网队员的手，造成球随拦网队员一同下落。③运用平打造成对方拦网触手后落入后区。

(3)根据临场情况采取相应的扣球技术。①突然利用单脚起跳扣球或假传球而突然原地起跳扣球，使对方来不及组织拦网。②根据对方拦网队员的身高和技术情况，避强打弱。如对方二传队员身材矮、弹跳力差，就可以从这个拦网队员的区域进行突破。

(三) 气排球基本阵型

五人制阵型队员场上位置：双方队员各分为前排三名，后排二名。前排左边为 4 号位，中间为 3 号位，右边为 2 号位，后排左边为 5 号位，右边为 1 号位。发球时判断队员的位置错误，应以队员身体着地部分为依据，在发球队员击球的一刹那，球未击出前，同排队员的站位不得左右超越或平行，前后排队员不得前后超越或平行。即 4 号位队员不得站在 3、2 位队员的右边，2 号队员不得站在 3、4 位队员的

前面或平行。否则，应判失球权或对方得分。发球队员与本方 5 号位队员不受站位的限制。每局比赛开始、场上队员必须按位置表排定的次序站位，在该局中不得调换。在新的一局、每个队上场队员的位置可重新安排。

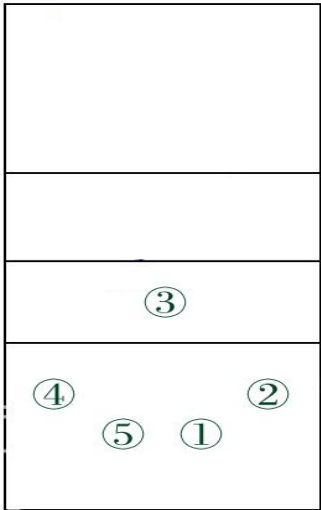


图 2-6

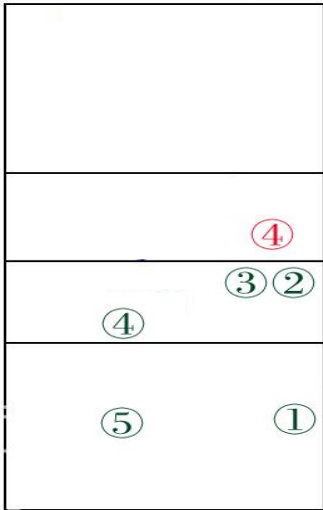


图 2-7

图 2-6 这个站位是最开始的站位，也是对方发球时我方的基本站位。图 2-7 这个站位是对方 4 号位边路进攻时，我方的基本站位。（其中，2、3 号位负责拦网；4 号位负责我方进攻区内的对方“吊球”进攻的防守；5 号位负责对方“斜线扣球”进攻的防守；1 号位负责对方“直线扣球”进攻的防守。）

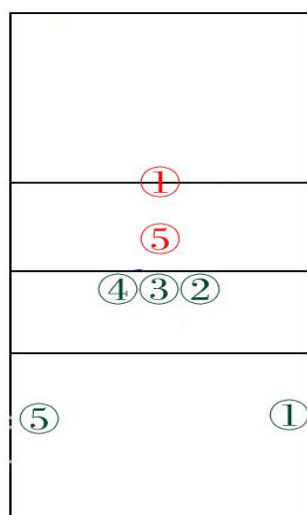


图 2-8

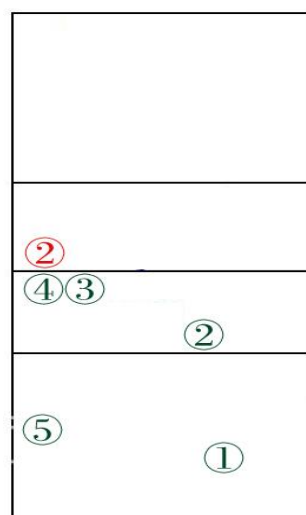


图 2-9

图 2-8 这个站位是对方 1、5 号位中路进攻时，我方的基本站位。（其中，2、3、4 号位负责拦网； 5 号位负责我方左边半场的区域防守； 1 号位负责我方右边半场的区域防守。）

图 2-9 这个站位是对方 2 号位边路进攻时，我方的基本站位。（其中，3、4 号位负责拦网； 2 号位负责我方进攻区（两米线）内的对方“吊球”进攻的防守； 1 号位负责对方“斜线扣球”进攻的防守； 5 号位负责对方“直线扣球”进攻的防守。）