



普通高等学校“互联网+”立体化教材

# 大学体育

《大学体育》编委会 编



北京体育大学出版社

策划编辑：邓梓维  
责任编辑：杨洋  
责任校对：李云虎  
版式设计：李宇霞

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大学体育 / 《大学体育》编委会编. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2021.4 (2022.7 重印)  
ISBN 978-7-5644-3289-8

I . ①大… II . ①大… III . ①体育—高等学校—教材  
IV . ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 010279 号

大学体育  
DAXUE TIYU

《大学体育》编委会 编

出版发行：北京体育大学出版社  
地 址：北京市海淀区农大南路 1 号院 2 号楼 2 层办公 B-212  
邮 编：100084  
网 址：<http://cbs.bsue.edu.cn>  
发 行 部：010-62989320  
邮 购 部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
印 刷：北京市密东印刷有限公司  
开 本：787mm × 1092mm 1/16  
成品尺寸：185mm × 260mm  
印 张：22  
字 数：530 千字  
版 次：2021 年 4 月第 1 版  
印 次：2022 年 7 月第 2 次印刷  
定 价：38.00 元

# 第九章 排球运动



## 引言

排球运动起源于 19 世纪末的美国。人们形象地把排球称为“空中飞球”。1905 年，排球运动传入我国，从此这项体育运动走进了我国人民的生活，受到我国人民的喜爱。在我国，排球运动具有广泛的群众基础。中国女排是中国三大球的突出代表，曾在 20 世纪 80 年代获得排球世界大赛“五连冠”。进入 21 世纪，中国女排又在排球世界大赛上五度夺冠，极大地振奋了中国人的精神。女排精神激励着一代代中国人不断奋斗。

## 第一节 排球基本技术

### 一、准备姿势、移动和制动

准备姿势、移动和制动是排球基本技术之一，是完成发球、垫球、传球、扣球和拦网等各项有球技术的前提和基础，并对各项有球技术的运用起串联和纽带作用。

#### (一) 准备姿势

准备姿势根据身体重心的高低可分为稍蹲准备姿势、半蹲准备姿势和低蹲准备姿势三种。在此着重介绍半蹲准备姿势。

半蹲准备姿势：两脚左右开立，稍比肩宽，一脚稍前，略分前后；两脚脚尖稍内收，脚跟稍提起，膝关节保持一定的弯曲，膝关节的投影在脚尖前面，上体前倾，身体重心放在两脚脚尖内侧。两臂放松，自然弯曲，两手置于胸前。全身肌肉放松，两眼注视来球，两腿始终保持微动。(图 9-1-1)

## 二、传球

传球是排球基本技术之一，是在额前上方用双手（或单手）借助伸臂、蹬腿的动作，通过手指、手腕的弹击力量将球传至一定目标的击球动作。传球是排球运动中的重要技术，是组织进攻战术的基础。

传球是靠双手的配合动作来完成击球的。双手触球的面积大，加上手指与手腕灵活、感觉灵敏，因而容易掌握传出球的方向、速度、弧度和落点，其准确性高，变化多。在排球比赛中，传球主要用于二传，为进攻创造条件。另外，传球也常常被用来接发球，接对方的处理球、吊球和被拦回的高球，还可用于二传吊球和处理球，起着进攻或过渡的作用。

### （一）正面上手传球

#### 1. 技术动作要领

**准备姿势：**正对来球，两脚开立，两膝稍屈，上体挺起稍前倾，两眼注视来球，两臂屈肘抬起，两手成传球手型。

**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、中指和手腕的协调力量将球传出，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，这样才能控制好球。（图 9-1-5）



图 9-1-5

#### 2. 教学重点与难点

正面上手传球的教学，重点和难点应放在传球时的手型、击球点、触球部位和击球用力上。（图 9-1-6）

（1）手型：十指自然张开成半球状，两拇指成一字形或反八字形，手腕稍后仰。

（2）击球点：在额上方约 10 厘米处。

（3）触球部位：球的后中下部。

（4）击球用力：蹬地、伸膝、展体、伸臂协调用力，再运用手指、手腕的弹力将球传出。



两人正面上手  
对传球



图 9-1-6

## (二) 背传

背对目标的传球称为背传。背传是传球技术中的一种基本方法，在比赛中运用较多。

背传的技术要点是上体要稍直，击球点稍后，背部正对目标，掌心要向上，拇指托球的下部，向后上方伸送。(图 9-1-7)

(1) 准备姿势：上体比正面传球时稍后仰，两手自然抬起置于脸前。

(2) 迎球动作：抬上臂，挺胸，上体后屈。

(3) 击球点：在头上方，比正面传球略偏后。

(4) 手型：与正面传球相同，但触球时手腕要稍后仰，掌心向上，拇指托在球下，击球的下部。

(5) 用力方法：通过蹬腿、展体、抬臂、伸肘和手指手腕的弹力，将球向后上方传出。



图 9-1-7

## (三) 侧传

身体侧对传球目标，在不转动身体的情况下，靠两臂向侧方传球的动作称为侧传。

侧传的准备姿势、手型及迎球动作同正面传球，但击球点应偏向传出方向一侧。迎球时，通过下肢蹬地使身体重心向上伸展，上体和两臂向传球方向一侧伸展。异侧手臂动作的幅度要大些，伸展的速度也应快些，以两臂和上体侧屈的协调动作将球传出。

## (四) 跳传

跳起在空中进行单手、双手传球称为跳传。

跳传的起跳动作，无论是原地起跳，还是助跑起跳，最好向上垂直起跳，保持好身体的平衡，当身体上升到最高点时，靠迅速伸臂以及加大指腕弹力将球传出。跳传可以正传、背传和侧传，其传球手型、击球点分别与正传、背传、侧传的手型和击球点基本相同。