

## 序 言

2016年3月，淮南一中在学校2016-2018年发展规划中明确提出了“全面推进高效课堂建设，建立质量考评新体系”的发展目标。这既是学校提升教学水平的重大举措，也是迎接2018年安徽省实行新的高考制度的重大战略。近年来，学校先后推出了《淮南一中高效课堂建设方案》、《淮南一中高效课堂质量评价标准》，广大教师按照“两案五环节”（“两案”即导学案和教学案，“五环节”即新课导入、新知学习、训练反馈、拓展延伸和课后反思）的总体要求，以“导学案”为切入点，做了大量的探索和实践工作，初步形成了淮南一中高效课堂模式的基本架构，推出了一批优秀教学案和导学案，以及优秀课件和校本教材。

为了展示学校高效课堂建设的成果，进一步推进高效课堂建设，学校组织力量，精心编辑了《淮南一中高效课堂建设系列丛书》。《丛书》共分教学案、导学案、课件集、体育分项教学校本教材以及部分老师和学生作品等五个系列29册。我相信《丛书》的编印，不仅是对学校前一时期开展高效课堂创建活动的一个很好的总结，也是对今后高效课堂建设活动的一次大力推动，对广大教师的课堂教学和高效课堂的创建实践一定会大有裨益。

淮南一中高效课堂业已自成风格，并有了自己的体系。愿广大师生在教与学中不断感悟，在感悟中不断借鉴，在借鉴中不断实践，在实践中不断创新，使学校的高效课堂建设模式越来越成熟，越来越有新意，越来越有成效。

我们深感任重道远，我们自会风雨兼程。无论如何我们都要砥砺奋进，勇往直前。让我们平添一份耐心、信心，由此打开通往高效课堂建设更高更理想的一扇门扉，为课程改革做出我们应有的贡献！

是为序。

井多德

2017年6月

# 体育分项教学校本教材编委会

总 策 划： 井多德

副总策划： 潘惠龙 李民 李晓坤 魏希志 李纯

策 划： 文 松 孔 瑾 张 勇

封面设计： 杨兆永

统 筹： 张 勇

主 编： 张 勇

副 主 编： 贺 明 王 磊 王婷婷

编 委（排名不分先后）：

贺 明 张 宏 高 飞 王 磊 邱萌萌 刘 云

杨洪昌 王婷婷 张 跃 孙 武 张忠哲

# 《体育分项教学校本教材》前言

张 勇

新课程标准下的“体育与健康”教学目的十分明确：根据社会需要、学科特点和学生发展这“三个基本要素”，必须与终身体育联系起来，最终目的就是促进学生身心健康发展。

要发展就需破旧立新，传统体育教学不断呈现弊端，这促使热爱体育的教育者和科研者努力寻找新的突破口，通过实践和研究他们不约而同将目光锁定在分项教学上。这与新课程标准的目标不谋而合，传统体育课改为体育与健康课，即从传统的单一身体练习手段转变为既有身体练习、发展专项运动能力以增进身体健康，又有意志品质的心理健康培养；既有掌握运动性疾病的预防以及运动损伤的物理治疗和功能恢复手段，又有学会自我监督的自我控制能力的培养；总之就是促进学生身心健康发展，培养、提高学生的社会适应能力。

为了更好地贯彻执行新课程标准，我校于 2011 年率先在我市开展实施了体育分项教学。通过 6 年的摸索，我们不断总结失败与成功的教训与经验，今年结集出版《体育分项教学设计》系类丛书，希望我校的体育分项教学工作能够日臻完善，希望“体育与健康”早日实现其目标，为学生健康成长做出应有的贡献。

淮南一中体育教研组

2017 年 6 月



# 目 录

## 第一章 排球运动导论

第一节 排球运动的起源和发展 .....	1
第二节 排球运动的特点、功能 .....	5
第三节 排球运动发展的意义 .....	8

## 第二章 排球技术

第一节 准备姿势与移动 .....	11
第二节 发球 .....	15
第三节 传球 .....	22
第四节 垫球 .....	26
第五节 扣球 .....	30
第六节 拦网 .....	33

## 第三章 排球战术

第一节 防守战术 .....	37
一、“一三二”阵型站位	
二、“一二一二”阵型站位	
第二节 进攻战术 .....	38
一、“中二三”进攻战术	
二、“边二三”进攻战术	

第四章 排球竞赛规则 .....	40
------------------	----

# 前 言

排球运动 1895 年起源于美国，并于 1905 年传入中国。排球运动是在我国和世界开展的比较普遍和重要的体育运动项目之一，深受各阶层的人们特别是青少年的喜爱，在中小学中普遍开展，尤其是我国女排在 20 世纪 80 年代取得五连冠，以及 17 年后的 2003 年重夺世界杯冠军和 2004 年奥运会冠军，使得排球运动项目在国人心目中保持着比较高的地位。排球运动以其动作简练易学，组织开展便利，兼具健身、娱乐、竞技等多重功能而深受广大人民群众喜爱。我国排球运动普及率较高，一些学校也陆续开展了排球项目教学。我校自开展分项教学以来，一直没有合适的排球校本教材，为了适应学校排球选修课教学，根据我校的具体情况，我编写出以下的排球自由选修课校本教材，本文全面系统的介绍了排球教材的常识、排球基本技术、基本战术等知识，基本能满足我校选修课教学的需要，编写过程中遵循图文并茂、由易到难的原则、便于学生学习。

限于本人水平，书中若有不妥之处，恳请专业人士批评指正。

编 者

2016 年 5 月

# 第一章 排球运动导论（第 1 课时）

## 第一节 排球运动的起源和发展

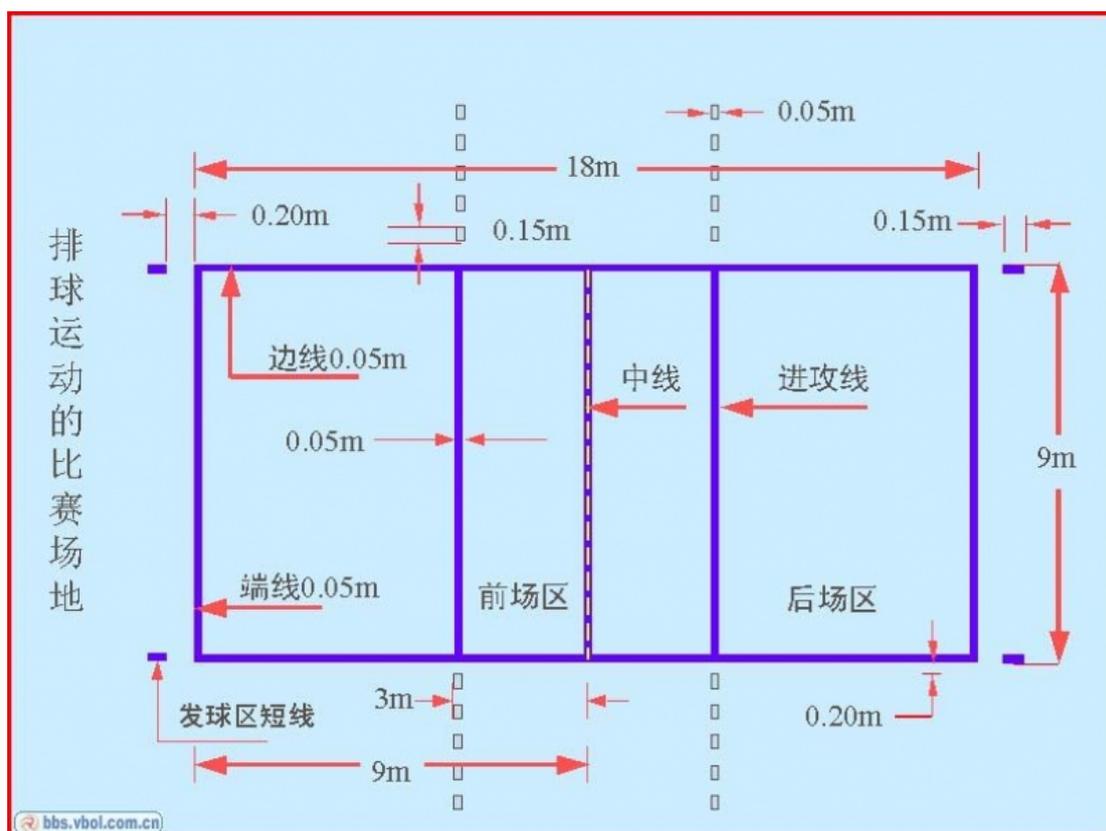
排球运动开始于 1895 年，在美国马萨诸洲霍利约克城，一位名叫威廉·G·摩根的天主教青年会体育教育督导在辅导人们进行各种体育锻炼的实践中感到当时流行起来的篮球运动固然很好，但运动剧烈，不太适合年纪大的人，因此在经过一段时间的摸索之后，他创造了一种新游戏：在网球场上用篮球内胆进行比赛，双方人数不限但要相等，各据一方。将球胆在球网两边来回传托，使其在空中飞来飞去，这就是排球最早的雏形。最初的排球运动只是一种消遣，比赛人数的多少，球的大小，比分的多少都由比赛双方临时协商决定。很快这个游戏就在基督教青年会中广泛的传播起来，最早被摩根和斯普林菲尔德市体育干事弗兰克·德博士及消防署林奇署长共同商定名位“小网”（Mittontte），1896 年第一次表演赛之后，改名为“Volleyball”这个名称一直被沿用至今。

排球运动的传播由于地理位置的原因，首先传到美洲的加拿大、古巴、巴西等国家，后又传入亚洲、欧洲等地。传入的渠道多是通过教会。排球传入亚洲是从 1900 年开始的，首先是印度，然后波及亚洲诸国。传入亚洲是经过了 16 人制、12 人制、9 人制，最后发展到 6 人制。传入欧洲的时间比亚洲稍晚一些。第一次世界大战时（1914-1918），排球运动随着美军士兵的远涉重洋，登上欧洲大陆，当时正是排球规则开始逐渐走向完善的阶段，已采用运动员轮转、15

分和 6 人制。1917 年进入意大利、法国和前苏联，1919、1921 年先后在捷克和波兰等地开展。1964 年进入奥运会，成为深受世界人民喜欢的运动。

排球运动大约是在 1905 年前后传入中国的。排球运动刚传入我国时，它的最初名字叫“队球”。1949 年以前，我国和亚洲的排球比赛都采用 9 人制的比赛，水平很低。1949 年新中国成立后，中央政府也极为重视体育运动的开展，提高全国人民的健康水平。为了能与国际比赛接轨，更好地与各国人民交往，决定采用 6 人制排球。在 1950 年 7 月在全国体育工作者暑期会议上，中华全国体育总会，第一次介绍了国际排联制定的 6 人制排球竞赛规则和方法。8 月组成第一支男子排球队——中国学生代表队，赴布拉格参加世界学生第二次代表大会的排球赛。1951 年正式成立了国家男女排球队。1953 年我国成立排球协会，1954 年国际排联正式接纳我国为正式会员国。排球进入 60 年代，我国各大行政区已不再局限在模仿学习上，而是在学习的基础上，开始发展自己的特点，形成了自己的风格。也是在这一时期，我国的排球运动有了较快的发展。中国在 60 年代在中央领导的悉心呵护下，开始向日本女排学习，经过 10 多年的发展也终于在 1981 年中国女排在东京的第 3 届世界杯女排比赛中，首次夺得世界冠军时。10 年动乱期间，中国的体育事业受到了巨大的冲击，随后在 1976 年，国家体委决定重新组建中国国家男女排球队。任命袁伟民为中国女排主教练，戴廷斌为中国男排主教练。随后逐步总结和学习各国的先进经验和理论战术打法，尤其是随着中国第一强攻手——郎平的出现使

得中国女排开始书写一个又一个的神话。男排 中国男排在此阶段积极吸取世界排球技、战术精华，也开始在世界排坛展露头角，汪嘉伟还曾获得了“网上飞人”的美誉。1981年3月，在香港举行了世界杯预选赛，在中国男排获得世界杯出线权，随后在同年举行的世界杯比赛中再获第5名，中国男排的世界排名从第9升至第5，亚洲从第3升至第1。此时男排所具备的实力已能与世界强队抗衡，达到了我国男排的鼎盛时期。1979年，组建三年的中国男女排，双双获得了亚洲冠军，结束了日本女排蝉联20年冠军的历史，并获得了参加1980年奥运会的资格，在真正意义上实现了“冲出亚洲，走向世界”的愿望。



球场

排球场长度为 18 米，宽度为 9 米。四周至少有 3 米宽的无障碍区。

## 球网、网柱

### (1) 球网构造

球网宽 1 公尺，长 9.50 公尺，垂直张挂于中线轴的上方。网面由 10 公分见方的黑色网孔组成。网顶有 7 公分宽的水平带子，系以自帆布对折，沿球网的全长缝住。带子的两端各有一个孔，孔中穿有绳索与网柱相系，使网顶呈拉紧状态。带子的中间有一可弯曲的钢索，以利于将球网紧系于网柱上。在网的下方(无水平带)，有一条绳子贯穿于网孔之中，以系紧两网柱，使球网下半部呈拉紧状态。

### (2) 球网高度

球网置于中线上方，男子网高 2.43 公尺，女子 2.24 公尺。球网高度的测量，以测量竿自比赛球场的中央量起。球网两端(边线上方)距地面之高度必须相等，并且不得超过规定高度 2 公分以上。

### (3) 网柱

网柱为支撑球网，位于球场与边线相距 0.50 至 1.00 公尺处，其高度为 2.55 公尺，且最好能够调整。

网柱为圆形且平滑，不使用金属铁索以固定网柱于场地上，其装置必须无妨碍和危险。

## 标志带和标志竿

### (1) 标志带

两条宽 5 公分、长 1 公尺的白色带子垂直紧系于两边线上方球网上。标志带视为球网的一部份。

### (2) 标志竿

标志竿是一支具有弹性的竿子，长度为 1.80 公尺，直径为 10 公厘。标志竿由玻璃纤维或类似的物质制成。两支标志竿紧系于标志带的外缘，两边各一支标志竿上部 80 公分的长度超出网顶，每 10 公分涂以对比鲜明的颜色，以红白相间为佳。标志竿应视为球网的一部分且作为有效穿越空间的两侧界限。

排球由柔软皮革制成外壳，内装橡皮或类似质料制成的球胆，重量 260~280 克，圆周 65~67 厘米，气压 0.30~0.325 公斤 / 平方厘米。

## 第二节 排球运动的特点、功能

排球运动是由参加运动的人，以身体的任何部位（以单手或双手为主）相互在空中击球，使球不落地，既可隔网进行比赛，也可不设球网进行击球游戏的一种体育项目。排球运动形式多种多样。依运动目的、竞赛规则、参与人数、比赛形式的不同而分类。一般来说，以提高运动成绩为目的，并在国际上设有统一竞赛规则的运动形式称为竞技排球。目前它包括 6 人制排球和沙滩排球；以其他或游戏方式和参与人数的特殊规定，主要以健身为目的，在国际上还没有统一竞赛规则的运动形式统称为娱乐排球，如软式排球、气排球，妈妈排球、4 人排球、9 人排球、残疾人排球、草地排球、墙排球等。

一、排球运动的特点 排球运动问世一百多年来，其竞赛规则虽然经过了多次修改，但比赛双方始终围绕着使球在对方场区落地，或使对方击球失误的竞技目的展开激烈的争夺，因此也带来了排球运动特有的，也是其他球类运动所不具备的技、战术特点。

### （一） 击空中的球台球技术特点

无论是在排球比赛还是在排球游戏中运用的各种击球方式，都必须是在击在空中的球，接本方同伴的球是如此，接对方击过网的球更是如此，就连自己将球击过网的发球技术，也要将球先抛在空中然后才能击球。因此，参加排球运动的人在时间和空间感觉上得到的锻炼和提高是其他球类项目不可比拟的。

### （二） 击球时触球时间短促

排球运动问世至今，其竞赛规则始终不允许"持球"，即不允许球在击球部位停留的时间过长，这是除了借助工具击球的乒乓球、网球等项目外，区别于其他球类运动的一大特点。这一特点既能提高运动员在短暂的触球时间内对来球的力量、速度、角度等因素的准确判断能力，又能提高运动员把来球准确地击向预定目标的控制能力。

### （三） 允许全身各部位击球

目前所有的球类运动都有其规则限定的身体合法触球部位，惟独排球竞赛规则规定运动员全身任何部位均可触球。因此，排球运动能使参加该项运动的人，在击球过程中充分体现自我才能和展现各种高超的击球技巧。

### （四） 独特的得分和失分计算

在不借用工具击球的球类比赛中，只有排球比赛（6人制排球）在运用各种技术动作击球时，都存在直接得分和直接失分的两种可能性，这就要求排球运动员必须具有扎实的基本功，掌握技术不仅要熟练，还必须全面。降低失误率，这是排球比赛制胜因素中不容忽视的

一项指标。

#### （五）完成战术配合时触球次数的有限性

排球竞赛规则是，每方击球过网，至多不得超过 3 次。即每一次战术配合过程只能在 3 次击球中完成，这一特点是其他集体球类运动项目所不具备的，因此排球比赛中的各种巧妙配合无一不体现运动员高度的战术意识、队员之间合作的默契程度和准确程度。

排球运动同其他球类运动项目一样，通过教学训练能发展力量、速度、灵敏、弹跳、耐久力等身体素质；提高人体中枢神经系统和内脏各系统器官的功能，增进身体健康；培养勇敢、顽强、机智的优秀品质，总之排球对于学生和运动者来说具有：

1、广泛的群众性：由于排球运动场地设备简单，比赛规则容易掌握，既可在体育场馆进行训练和比赛，也可以在一般空地上练习；运动量可大可小，因此适合于不同年龄、不同性别、不同体质、不同健康程度和训练程度的人。

2、激烈的对抗性：排球比赛中不断的由攻转守，由守转攻，在激烈快速的对抗中进行。有时一场比赛可打两个多小时。

3、高度的技巧性：规则规定，在排球比赛中，球不能在手中停留的时间过长，球也不能落地，每人不得连续击球两次，每方击球不得超过三次，对时间、技巧性要求很高，从而体现出排球运动高度的技巧性。

4、技术的全面性：排球比赛规则规定，在排球比赛中要进行位置轮转，每个队员既要轮到前排扣球和拦网，又须轮到后排防守与接

应，因此要求运动员必须掌握全面的攻放技术。

5、严密的集体性：在排球比赛中，除发球和偶然的一次击球过网外，读是在集体配合中进行的，如果没有两人或两人以上的密切配合，是无法发挥个人技战术的作用。不论是接发球一传、二传、扣球、或是接扣球进攻中的拦网、防守、二传、扣球等，都是一环扣一环，互相串联的。如果某一环节配合不当。势必直接影响全局。一个排球队的水平越高，对集体配合的默契程度就越高。

### 第三节 开展排球运动的意义

排球是一项具有健身、娱乐、竞技等特点的新型体育项目,该运动是一项老少皆宜的体育运动项目。排球运动受到普遍的欢迎,以其独特的魅力征服了越来越多学生的心,作为健身活动的新项目。排球因具有球体软、重量轻、气压小、速度慢、碰撞少等特点,健身性、趣味性和竞技性极强;它受人员和场地规则的限制较少,简单易行;不同人数、性别、年龄、技术水平的人都可以参加。排球运动具有以上这么多的特点正适合青少年健身的生理心理特性,同时可以提高青少年在学校接受的体育教育的质量,为将来终身体育打下基础。开展排球运动对进一步实施全民健身计划也具有积极的推动作用,更是促进学生德、智、体、美、劳全面发展基本要求。根据《体育与健康课程的新标准》中明确指出:“学校体育与健康教学必须把健康第一作为指导思想,使学生身心得到和谐发展。”因此,排球在中小学开展具有非常重要的意义。主要分析在以下几个方面:

## 一、运动性质说明排球在中小学开展的必要性

排球具有广泛的群众性、技术的全面性、激烈的对抗性、健身的娱乐性、严密的集体性等运动特点。广泛的群众性表明排球运动适合在各个年龄阶段开展，技术动作简单，体能要求中度；技术的全面性则表明排球对学生的跳、跨、移动等身体素质得到有效锻炼，同时还能够让学生学习到排球的一些基本技术，例如传球、垫球等技术技能；激烈的对抗性则表明排球运动的竞技性强，能培养学生顽强拼搏、努力竞争的学习意识；健身的娱乐性则表明排球不是一项枯燥的运动项目，能有效提高参与人群的运动兴趣，成为大部分人群首选的健身娱乐运动；严密的集体性说明排球是一项需要团队配合来完成的，场上6个人，每个人都有自己所承担的责任，能加强班级和队友之间的团队意识培养。因此，根据排球运动性质的种种特点凸显出排球是一项适合在小学发展的运动项目，应该注重开展，落实到位。排球与其他运动比较，受伤的机率相当小。它不像篮球那样有身体接触和碰撞，更不像足球那样需要快速的奔跑能力，并且排球运动的场地局限性小，设置起来简单，就像2人沙滩排球一样。

## 二、运动价值表明排球在小学开展的必要性

排球的运动价值主要体现在锻炼价值，其他还包含社会价值、身体价值、参与价值等。锻炼价值是每项运动效果的具体体现，对排球运动而言，能够提高学生的身体素质、判断能力、反应等能力，而且还能够培养学生相互协作的意识和团队合作的精神。小学阶段主要重视的是基础教育，因此，为了提高和养成学生正确的行为习惯，排球

运动是一向不错的选择，能够比较全面的培养学生的身体和心理的发展，增强学生适应当今社会的生存能力。

### 三、素质教育的要求表明排球在中小学发展的必要性

素质教育是在遵循人的自身发展、客观规律和人与社会需求之间客观规律的基础上展开的教育活动。是一种以提高受教育者诸方面素质为目标的教育模式，它重视人的思想道德素质、能力培养、个性发展、身体健康和心理健康教育，素质教育是注重教育的基础性、全面性、发展性、综合性。然而对体育运动来说，选择教材是很关键，我要在不甩掉传统体育项目的基础上加入一些新元素，丰富教学内容，这也是当今素质教育要求的创新意识。

## 第二章 排球技术

### 第一节 准备姿势和移动

#### 一、准备姿势

##### 1. 稍蹲



动作方法：两脚左右开立与肩同宽，一脚稍在前，两膝微屈，身体重心位于两脚之间，并稍靠近前脚，后脚跟自然提起，上体稍前倾，两臂放松，自然弯曲置于腹前。两眼注视球并兼顾场上各种情况，两脚保持微动状态。

技术分析：稍蹲准备姿势身体重心比半蹲、深蹲准备姿势高、便于进行距离较长的移动而不便于接低球。两膝不宜过多弯曲，上体前倾也不要太大。

##### 2. 半蹲



动作方法：两脚左右开立略比肩宽，一脚稍在前，两膝弯曲，膝部的垂直线应在脚尖前面，后脚跟自然提起，身体重心位于两脚之间，

上体前倾，重心靠前，两臂放松，自然弯曲置于腹前。两眼注视球并兼顾场上各种情况，两脚保持微动状态。

技术分析：重心低于稍蹲，膝部超过脚尖，身体稍前倾，肌肉适当放松。

### 3. 深蹲



动作方法：两脚左右开立比肩宽，一脚在前，两膝弯曲，膝部弯曲的程度大于半蹲准备姿势，后脚跟自然提起，身体重心位于两脚之间，上体更前倾，重心靠前，肩部垂直线过膝，膝部垂直线过脚尖，两臂放松自然弯曲置于腹前。两眼注视球并兼顾场上各种情况，两脚保持微动状态。

技术分析：重心要平稳，便于观察和快速伸臂，屈膝深，不蹲死，重心低。

教学步骤：

1、准备姿势中应以半蹲准备姿势为教学重点内容，稍蹲准备姿势为次。在初步掌握传、垫和扣球技术后在结合后排防守学习低蹲准备姿势。

2、讲解准备姿势的意义后，可作侧面示范讲解准备姿势的种类和作用。

3、讲解动作方法时可边讲边示范，并让学生跟着试做。起动顺

序是：两脚自然开立→双腿适当曲膝→上体前倾，重心前移→抬起手臂→两眼看球（教师将球举起）→全身保持待发状态。

4、练习时可让学生分两排站立，轮流做准备姿势和检查另一个人是否保持待发状态。同时互相分析和纠正动作。

5、准备姿势单独进行教学时间少而精，在同一时间可以与移动结合进行教学，并与各项技术练习中，要求学生随时做好合理的准备姿势，养成良好习惯。

## 二. 移动

### 1. 并步

动作方法：两脚前后站立于肩同宽，两膝微屈，身体重心位于两脚之间，重心稍靠于前脚，上体稍前倾，两臂放松，自然置于胸前。并步时，前脚向来球方向跨出一步，后脚迅速蹬地跟上。

技术分析：主要用于近距离的移动，特点是转身变换方向快，容易保持身体平衡。

### 2. 交叉步

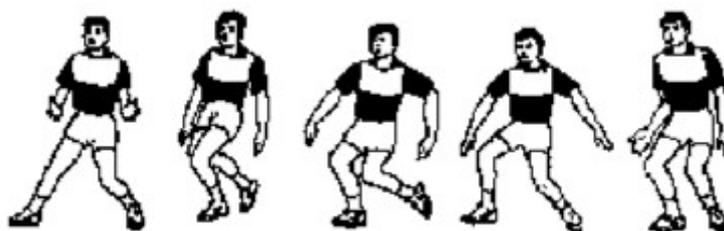
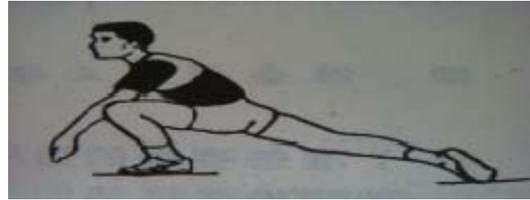


图 2-1 交叉步移动

动作方法：两脚左右站立。向右侧交叉步移动时上体稍向右转，左脚从右脚前向右交叉迈出一步，然后右脚再向右侧方向跨出一大步，同时重心移至右脚，身体转向来球方向，保持击球前的姿势。

技术分析：当来球在体侧 2-3 米距离时，采用交叉步最为适宜。  
特点是步子大，速度快，制动好。便于观察对准球。

### 3. 跨步



动作方法：两脚前后站立，跨步时，一腿用力蹬地，另一腿向来球方向跨出一大步，后腿随重心前移自然跟上，两手作好迎球动作。

技术分析：在短距离移动中，跨步移动速度最快，跨步移动可以单独使用，也可与滑步、交叉步、跑步的最后一步结合运用。

### 4. 跑步

动作方法：跑步时一脚蹬地起动，另一脚迅速向前跟上，二脚交替进行，两臂配合摆动，不要过早作击球动作的准备，以免影响跑步速度。球在侧方或后方时，应边转身观察球边跑。

技术分析：球离身体较远时采用跑步动作，优点是速度快，可随时改变方向。便于击高球，而不便于迅速降低重心击低球。

教学步骤：

1、先从半蹲准备姿势开始，做慢动作示范后，让学生试做起动动作。然后分别试做稍蹲、半蹲准备姿势，起动。

2、进行移动练习应以并步、滑步、交叉步、跑步、跨步的顺序进行，一般安排在课的前段，可结合发展反应、灵敏、速度、协调等身体素质的练习同时进行。

3、可在各种准备姿势开始，让学生根据教师的手势方向，由慢

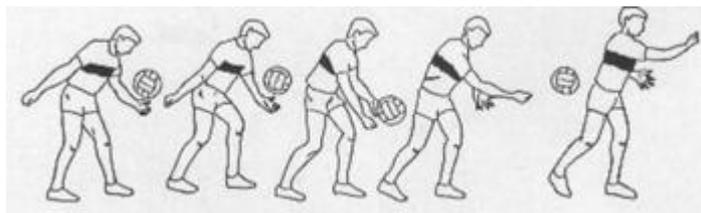
到快进行各种步法练习。

4、在初步掌握步法以后，可用规定步法进行接力比赛或安排学生面对面地做向各方向的移动练习，进而再做各种转身后的移动练习。

5、学生在快速移动时，教师突然发出“制动信号”，要求学生根据技术的要求，做各种制动练习。

## 第二节 发球

### 一. 正面下手发球（以右手发球为例）



动作方法：

(1)准备姿势：发球学生面对球网站立，两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，两膝稍弯屈，上体前倾，左手持球于腹前下方。

(2)抛球摆臂：左手将球平稳抛起在腹前右侧，离手高度约 30cm 左右。在抛球同时，右臂伸直往后下方摆动。

(3)挥臂击球：以右脚蹬地，右臂伸直，以肩为轴，由体后下方向腹前挥臂摆动，身体重心随之前移，在体前右侧以全掌或掌根击球的后下方。击球后，迅速进场比赛。

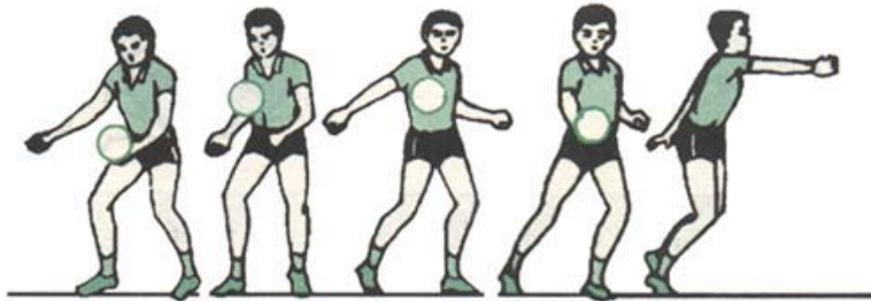
技术分析：

(1)击球手臂应以肩为轴作前后摆动，在击球前手臂不应该有屈肘

动作。

(2)手触球时，手指、手腕要紧张，手成勺形，以掌根部位击球。

## 二. 侧面下手发球（以右手发球为例）



动作方法：

(1)准备姿势：发球学生左肩对球网站立，两脚左右开立与肩同宽。两膝稍弯屈，上体略前倾，左手持球于腹前。

(2)抛球摆臂：左手将球平稳抛至腹前离身体约一臂之距，离手高度约 30cm 左右。在抛球同时，右臂伸直向身体右侧后下方摆动。

(3)挥臂击球：以右脚蹬地，身体向左转体带动右臂向体前上方挥动，在腹前以全掌或掌根击球的后下方。击球后，迅速进场比赛。

技术分析：

(1)利用蹬地转体动作带动手臂挥摆，可增加发球力量，击球手臂应由体侧右下方向斜前上方挥动。

(2)击球点不应该超过肩的高度，注意控制击球出手的角度和路线。

### 三. 正面上手发球(以右手发球为例)

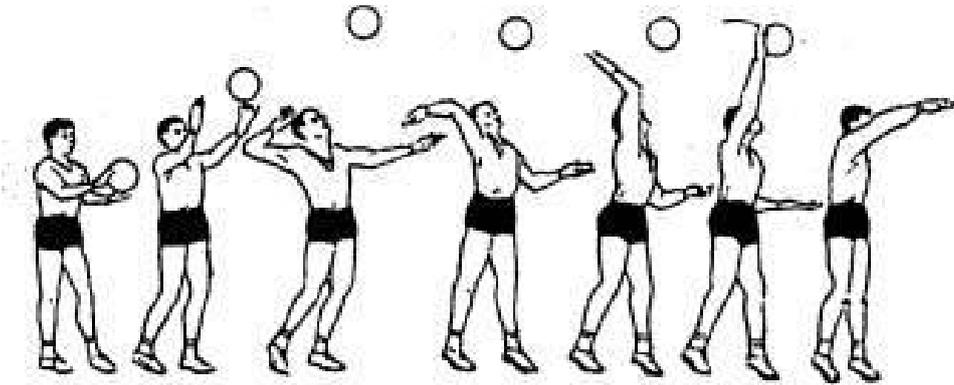


图 7-23

#### 动作方法:

(1)准备姿势: 发球学生面对球网, 两脚前后自然开立, 左脚在前, 右脚在后, 右手持球在腹前。

(2)抛球摆臂: 左手将球平稳抛至右肩前上方, 高度适中。在抛球的同时, 右臂屈肘抬起并后引, 肘关节与肩部齐平, 手掌自然张开, 呈勺形, 上体稍向右侧转动, 抬头, 挺胸, 展腹, 身体重心移至左脚。

(3)挥臂击球: 击球时, 两脚蹬地, 上体迅速向左转动, 迅速收腹, 带动手臂向右肩上方加速挥动, 以全手掌击球的后中下部。击球时, 手臂要充分伸直, 手掌和手腕要迅速明显做推压动作, 使球向前呈上旋飞行。击球后, 迅速进场比赛。

#### 技术分析:

(1)发球的选位与准备: 发球前, 运动员要结合自己的发球技术特点, 根据所发球的性能和要攻击的目标来选择站位。如直线法球, 可靠近场内的一侧; 斜发球可靠近边线一侧。运动员面对球网站立, 便于观察对手, 左脚在前, 便于自然右转的同时也便于向左转体挥臂击

球。发球前，运动员要做好充分的思想准备。首先要有坚定地信心，做到心平气和，情绪稳定，不急不躁，不紧张。其次注意观察对手的接发球站位和布局，并选定自己要攻击的目标，以求直接得分或破坏对方的进攻技术。

(2)抛球：以左手臂上抬和身体的协调力，将球平托上送抛在右肩前上方 50 厘米处，以提高击球的准确性。抛球时不要向回拖带手腕，以免球体转动，造成击球不准。抛球角度靠前易造成手臂推球，使球不易过网；抛球靠后则不能充分发挥转体和收腹的力量；抛球过高，不易掌握击球时机；抛球过低，易造成运动员来不及充分发挥其手臂用力。

(3)击球：击球是排球发球技术好坏的关键，直接影响发球质量。击球的用力：击球的发力是从两脚蹬地开始的。在双脚蹬地的同时，预先拉长的胸、腹、背部肌肉群和手臂各肌肉的协同用力，通过挺身、转体动作带动手臂挥动，从而加长转动半径，收的线速度加大，给球以较大击球力量。

手臂挥动：挥臂前将肘关节尽量向后方拉引。挥臂时利用上体扭转和前屈动作以腰带肩，肩带动大臂，大臂带动前臂，前臂带动手腕最后传送到运动员手上，使手掌获得更大的加速度。

击球部位手型：击球时以全手掌击球的后中下部，从而获得更大击球面积。手作用在球上的时间较长，也容易击准和控制球。从手触球到球离手每一瞬间球的受力方向都在发生变化，加之手腕的推压作用，

使球呈上旋飞行，以增加旋转力。根据对手的临场变化，还可以发出不同弧度、速度、力量、落点和性能的球。

#### 四. 正面上手发飘球（以右手发球为例）

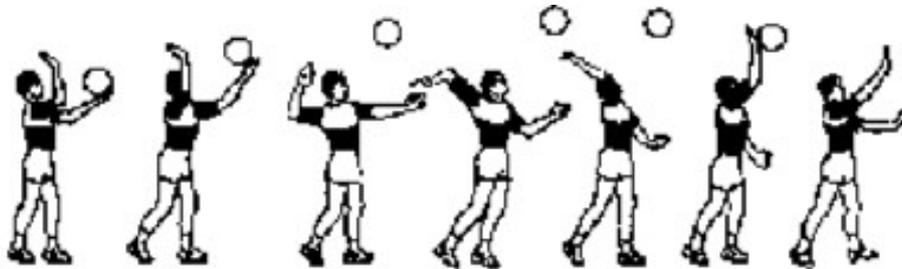


图 5-5 正面上手发飘球

动作方法：

(1)准备姿势：与正面上手发球相同。但站位离端线距离变化较大，发远距离飘球时，距离端线要远些，发近距离飘球时，要站的距离近些。

(2). 抛球摆臂：左手将球平稳抛至右肩前上方，稍靠前些，离身体水平距离约半臂左右，抛至相同于击球点的高度，这样便于直线加速挥臂去击球。在抛球的同时，右臂屈肘抬起并后引，肘部略高于肩，两眼注视球。

(3)挥臂击球：当球上升至最高点时，收腹带动手臂快速挥动，以掌根坚硬平面击球的后中下部，使作用力通过球体重心。击球时，五指并拢，掌心向前，手腕紧张并后仰，用力快速、突然、短促，击球后可作突停或下拖动作，不能有推压动作。击球后，迅速进场比赛。

技术分析：(1)抛球平稳不宜过高，发飘球时的用力，不要像大力发球那样全身用力，发力要突然、快速、短促。

教学步骤:

1、发球教学可按正面下手发球（女生侧面下手发球）、正面上手发球、正面或勾手飘球顺序进行。先学下手发球，是因为下手发球容易掌握，一开始打比赛就可采用，也可为学习接发球树立合适的对立面。

2、发球的讲解与示范。先作完整的发球示范，然后按顺序做准备姿势、抛球、击球方法的分解动作，并讲清动作要领，最后做完整示范。

3、各种发球的教法步骤基本上是不同的：

(1) 徒手初步体会动作。

(2) 抛球，领会抛球的位置及高度。

(3) 击固定球，体会挥臂动作、击球点和手型。

(4) 对墙或挡网轻发球，学习抛球和击球动作的协调配合。

(5) 按抛球一挥臂一击球的节奏练习击球动作。

(6) 两人一球，在边线外对发，不求力量，练习重点主要是掌握正确的动作。

(7) 端线外对发，注意力仍应放在动作的正确性上。

(8) 发球区轮流发球，进行个别纠正。

4、徒手练习时，可安排学生以集体或分组形式，对发球动作进行完整或分解练习，体会动作过程，获得肌肉运动的正确感觉。教师可根据动作要领及动作节奏用口令控制学生的动作来完成练习。

5、结合球作练习：对抛球、挥臂击球动作进行分解练习时，先教准备姿势及抛球，教会学生抛球与引臂的正确配合，掌握抛球路线、高度。其次练习挥臂击球，练习时可先将球固定在击球点的练习，以体会正确抛球与挥臂的关系，然后再进行抛球后挥臂击球的练习，以体会正确用力与击球点和击球部位的关系。以上练习可一人对墙或对网练习，也可两人对练。

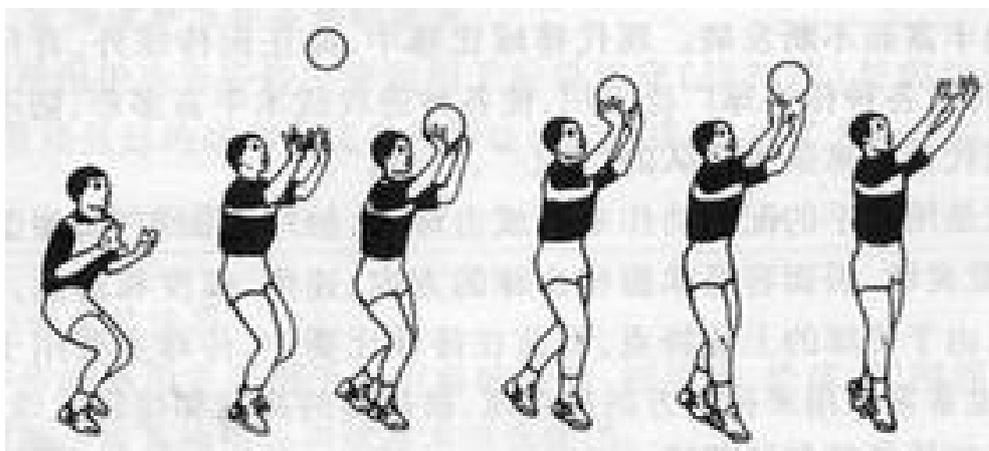
6、完整发球技术的练习：先在距网 4 米处发球过网，在此基础上逐步后退，直至发球区或更远。这样逐渐增加发球距离，可以避免学生由于心理上的紧张而影响挥臂击球动作的准确性。

7、发向固定区域或固定目标的练习：在正确掌握发球技术的前提下，提高发球的准确性与成功率，如规定发向对方固定目标。练习时为了不改变发球技术动作及手法，首先应学会利用站位远近和身体方向来调节发球落点和路线。

8、在比赛中运用发球：比赛前，对每人的发球技术运用提出一定要求，并进行临场观察与统计，在比赛中或比赛后及时总结与纠正，逐步提高发球质量。

### 第三节 传球

#### 一. 正面双手传球



动作方法：准备姿势：看清来球后，迅速移动到球的落点上对正来球，身体站稳，采用稍蹲的准备姿势，上体适当挺起看球，双手自然抬起，放松置于脸前。

击球手型：当手触球时两臂弯曲，两肘适当分开，两手自然张开成半球形，使手指与球吻合，提高控制球的能力，保证传球的准确性。手腕稍后仰，保持适当的紧张，两拇指相对，呈“一”字型。

击球点：在额前上方约一球远距离。

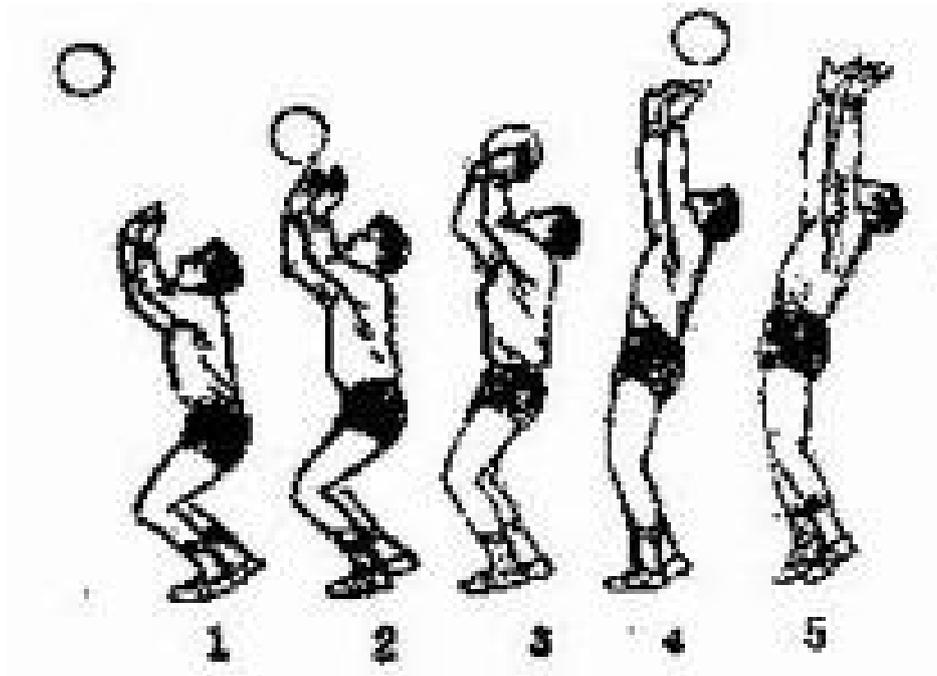
击球动作：传球时，要利用蹬地伸膝向上展体和伸臂的动作，用协调力迎击球，并以拇指、食指、中指负担球的压力，无名指和小指帮助控制球。球触手的瞬间，手指和手腕应保持一定的紧张程度，用手指的弹力和手腕、手臂与身体协调的力量将球传出，用力一定要协调一致。

击球后动作：球出手后，身体重心前移，双手臂随传球方向惯性伸展，随后放松落下，准备下一个动作。

技术分析：

击球点：初学传球时，击球点尽量保持在前额的正前上方约一球距离处。全身协调用力。

## 二．背向双手传球



动作方法：

(1)准备姿势：上体比正面传球时稍后仰，双手自然抬起置于额前。

(2)迎球动作：抬上臂、挺胸、上体后屈。

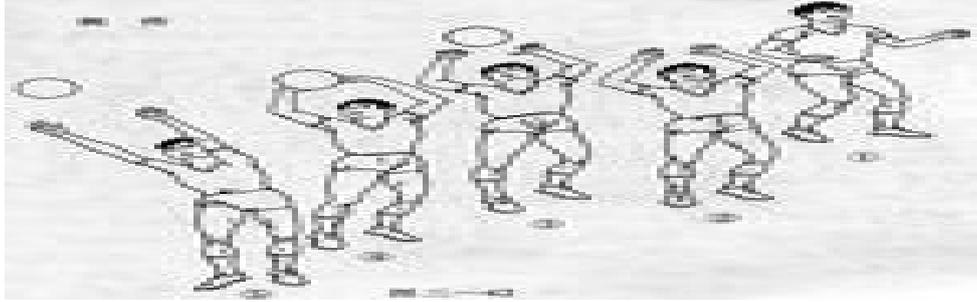
(3)击球点：在头上方，比正面传球略偏后。

(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：利用蹬腿、展体、抬臂、伸肘和手指、手腕的弹力，把球向后上方传出。

技术分析：传球时腕用始终保持后仰，手指、手腕向后上方用力。

## 三．侧面双手传球



动作方法：身体侧对传球目标，在不转动身体的情况下，靠双臂向侧方传球的动作。

技术分析：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。

教学步骤：

1、传球的教學應放在準備姿勢與移動之後進行。首先應教正面雙手传球，再教背傳。每項传球技術動作都應先從原地開始練習。然後在移動條件下練習。传球的拋物線應從傳4米左右的中距離，距網上2—3米高的球開始，然後，學傳調整球和低球。即從一般传球過渡到一般二傳，進一步學習各種戰術传球。

2、传球的讲解，首先要讲清传球的作用，并结合示范逐步分段地讲述动作过程和技术要领。讲解内容如下：

- (1) 传球前的准备姿势。
- (2) 传球时的手型和击球点的位置。
- (3) 传球用力方法和全身协调动作。
- (4) 手指、手腕的动作。
- (5) 传球的合适抛物线。
- (6) 传球后保持再击球的要求。

3、传球的示范应先作好完整动作的示范，再边讲边示范。示范、讲解的顺序是：脚的站立方法→下肌→腰髋→上体→手臂动作→手的位置→手型→击球点→协调用力。

4、传球练习的顺序：先从徒手模仿练习开始，再结合球进行练习。

(1) 作好传球姿势后在老师口令指挥下依次作蹬地、展体、伸臂击球动作。

(2) 两人一球，一人先用正确传球手型持球于额前上方击球点处，另一人将球取下，自我或互相观察手型。

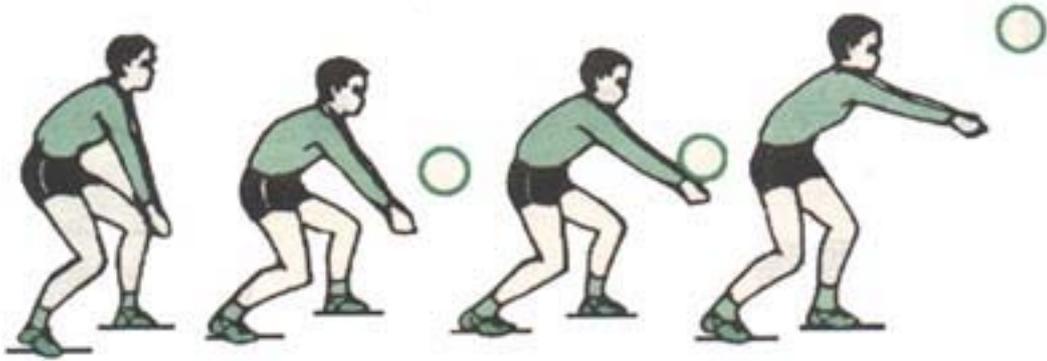
(3) 两人一球，一人抛球至传球者的前上方，传球者用正确的手型在击球点上将球接住，并观察手触球部位是否正确。进而在移动条件练习。

(4) 抛传球练习。向上自抛（40—50厘米）。当球落入手中，手指手腕保持一定弹性，使球轻轻反弹起来，逐步过渡到连续向上自传球。

5、双人对练习顺序：可从两人一球近距离一抛一传——一抛一自传——两人对传——一人自传一次后传给对方——一人原地另一人移动传球——双人移动传球——一人传平球一人传高抛物线球——隔网对传——顺网对传——二传。距离、难度逐渐加大，并要求准确。双人传球练习中要求传取时有向前移动迎球的动作，传球后作后退步返回原处，以保持较宽的接球面和养成向前移动接球的良好习惯。

## 第四节 垫球

### 一. 正面双手垫球



动作方法：

- 1、准备姿势：面对来球，成半蹲姿势站立。
- 2、手型：两手掌根相靠，两手指重叠，手掌互握，两拇指平行向前，手腕下压，两前臂外翻成一个平面。



3、垫球动作：当球飞到腹前约一臂距离时，两臂夹紧前伸，插入球下，同时配合蹬地、跟腰、提肩、顶肘、压腕、抬臂等全身协调动作迎向来球，身体重心随着击球动作向前上方移动。

4、击球点与部位：保持在腹前高度，击球后下部。

5、球触手臂部位：腕上 10 公分处，桡骨内侧平面。

6、击球后动作：重心向抬臂方面伴送，松开双臂。

技术分析：击球点应保持在腹前高度，离身体不宜太远或太近。垫击时利用蹬地伸膝提高身体重心。

## 二. 体侧双手垫球

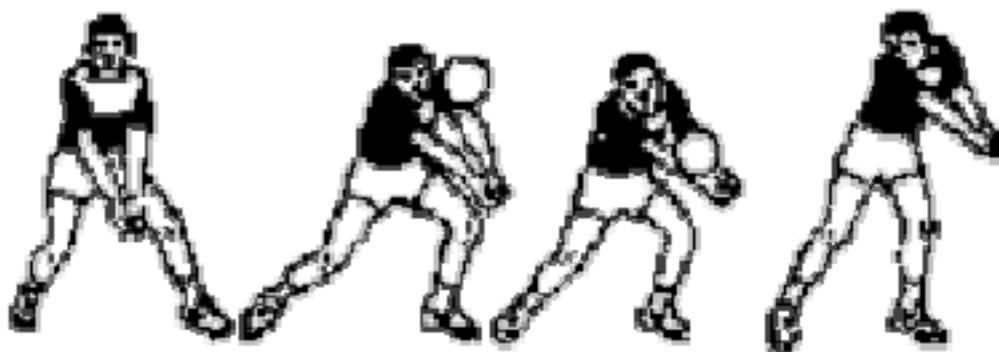


图 3-2 体侧垫球

动作方法：

左侧垫球时，先以右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，重心移至左脚，保持两膝微屈，同时，两臂向左侧伸出，左臂高于右臂，右肩微向下倾斜。击球时，用右转体和收腹的动作，配合提肩抬臂在身体左侧稍前的位置截住来球，用两前臂垫击球的后下部。

技术分析：体侧垫球应在体侧前方，注意调整和控制好两臂组成的垫击面，使球准备地垫向目标。

## 三. 背向双手垫球

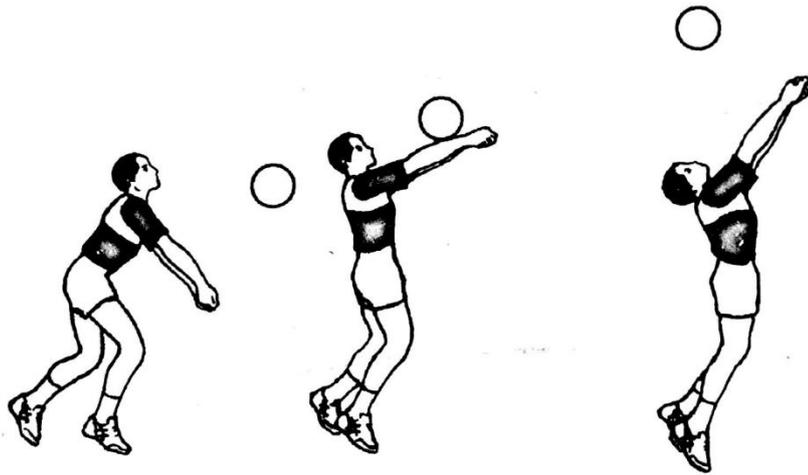


图 2 - 22 背向双手垫球

动作方法：背对垫球目标，两臂夹紧伸直。击球时，用蹬地、抬头挺胸、展腹和上体后仰的动作带动两臂向后上方摆动抬送，以前臂触球的前下方，将球向后上方击出。

技术分析：背向垫球时应根据垫球目标的远近和不同高度变化击球点的高低。判断好球、网、目标三者之间的位置关系。

教学步骤：

1、垫球技术的种类多，运用广，因此要根据学生具体情况和动作的结构、难度，先易后难安排教材。首先教学生原地正面双手垫球，再教侧垫、跨步垫球及移动中的垫球。在动作熟练后，可进行接发球和接扣球等技术的教学。

2、垫球的动作虽多，但教学时一般都是先讲解垫球的作用，然后边讲边示范动作。特别要讲清手型、击球点和迎击动作，要有重点地讲解示范。示范时，要从正、侧两个方面交替进行，便于使学生看清。

3、徒手试做：先从手型做起，教师一一检查、纠正，并按口令

将两臂分开——合拢。在基本掌握手型之后，试做身体动作，并按口令做完整的徒手动作。先由原地垫球徒手练习，逐步过渡到移动垫球的徒手练习，并按教师手势，做各个方向的移动垫球。

#### 4、徒手练习

(1) 集体练习。全体学员站立成二或四列横队，面对教师站立，在教师的口令下，集体做徒手模仿垫球练习。

要求：按插、夹、抬的动作要领，体会垫球技术的全过程。

#### (2) 两人练习

① 两人一组，一人用一手垫在另一人的大臂下面，另一手压在另一人的小臂垫击面上，被压人做徒手垫击动作。

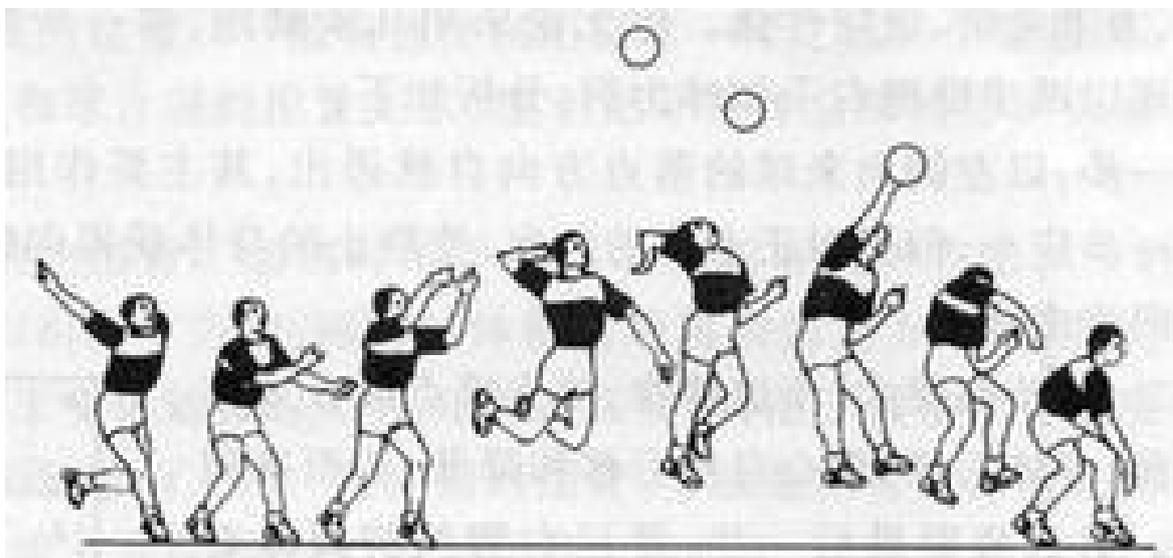
要求：两臂肘关节伸直，做完整垫球动作，体会击球一刹那用力的肌肉感觉。

② 两人一组，一人持球置于另一人的小臂垫击球的部位，后者做垫球动作。

要求：体会正确的击球部位和击球点。

## 第五节 扣球

### 1. 正面扣球（以右手扣球为例）



动作方法：

一步助跑：1. 双眼注视球的落点；2. 右脚放在左脚的后面；3. 身体重心稍前倾；4. 待判断出球的落点后，右脚快速向前跨出一大步；5. 两膝弯曲，两脚尖稍内收；6. 两臂由后经体侧向前上方用力快速摆动，带动身体向前上方跳起。

原地扣球：1. 挺胸展腹，上体右转，上体成反弓形；2. 肘关节略高于肩关节；挥臂时转体收腹，依次带动肩、肘、腕各关节成鞭甩式挥动；4. 手臂挥至前上方最高点时，用全手掌击球的后中上部，并主动推压，使球前旋；5. 手触球后，手臂应继续向前挥动，收腹，含胸，身体重心前移。

技术分析：助跑节奏由慢到快，一步定方向二步跨，两臂配合向上摆动，击球保持最高点，掌握好击球的时机，全身协调用力击球。

教学步骤:

1、应在掌握传球、垫球之后再学习扣球。先学习正面扣球技术，在此基础上再学习其他扣球。吊球应稍放后一点。

2、扣球技术较复杂，对初学者采用分解教学方法，依次将助跑、起跳和挥臂扣球技术分解讲授，在基本掌握后再做完整的扣球练习。

3、扣球应先从4号位扣一般球开始学习，然后再学习2号位扣一般球技术，在此基础上学习3号位扣半快球。调整扣球是一项实用性很强的扣球技术，但难度很大，应放在基本掌握上述扣球技术置换再进行教学。

4、在讲解扣球的作用和动作方法之后，教师应进行完整的正面扣球示范着重于动作的正确性，而不要单纯追求扣球的力量，以使学生了解扣球全过程，建立正确的动作概念。

5、在边讲解边示范进行分解教学时，要强调各个技术环节的关键，可以先在原地做慢动作示范或徒手示范，包括正面、侧面示范，然后再结合球进行实扣示范。

6、助跑练习

(1) 随教师的口令及示范动作练习原地起跳，要求手臂摆动和下肌蹬地动作协调、连贯。练习可在网边进行，但不可碰网。

(2) 随教师的口令及示范动作做如下练习：右脚跨一大步→左脚迅速跟上起跳，即完成一步助跑动作。如跨右脚要求有腾空跨跳动作，并有制动动作。左脚跟上起跳时，要踏在右脚左前方且有爆发力。还应注意手臂的协调配合。练习应从慢到快地进行。

(3) 按教师口令及示范动作练习左脚出半步→右脚跨步→左脚跟  
上起跳→落地缓冲即完成二步助跑起跳动作。以上练习都结合球网进  
行，使学生体会人与球网的关系。

(4) 用一步、二步助跑起跳摸吊球，一方面建立击球点的概念，  
一方面检查助跑起跳是否前冲过大。

## 7、原地扣球练习

(1) 徒手模仿扣球练习：随教师口令及示范做徒手扣球动作，并  
注意扣球的节奏，手臂放松，做出鞭甩动作。

(2) 扣固定球练习：同伴立于扣球者手臂外侧，将球持于扣球者  
击球点位置上，扣球者做挥臂扣球练习，要求手臂正确甩动，手包满  
球。

(3) 一抛一扣练习：两人面对站立，相距 3——4 米，一人抛球至  
另一人头顶上方，练习挥臂击球动作或体会甩腕动作。抛球要稳，击  
球动作要放松，不要太用力，注意有推压动作，打出上旋球。

(4) 自抛自扣练习：两人面对面，相距 6——7 米，自抛自扣或对  
墙扣，或在矮网（网高与扣球者眼部相齐）前扣球，练习时抛球要稳，  
高度在网上 1 米左右，抛球与引臂、挥臂击球动作要协调配合，注意  
手要包满球，手腕稍有推压动作，打出上旋球。

(5) 扣抛球练习：抛球者站立在扣者右侧 1 米左右，抛出接近垂  
直地面的球，另一人对墙扣，或在挡网前扣。二者距离由近到远，抛  
球的抛物线由低到高。逐步由传球代替抛球。

8、在学生分段练习扣球技术有了一定基础之后，可以进行完整

的原地扣球练习及助跑起跳扣球练习，以加强分段动作之间的串连，为了能保持正确的击球点，可从原地跳起逐步过渡到一步、二步、多步助跑的扣球练习。如：徒手做扣树叶练习，扣固定球，要求动作连贯，保持好击球点。

#### 9、4 号位扣一般球练习：

(1) 扣斜线（扣至对方 5 号位区域）力量由小到大，打击上旋球；二传球的抛物线不宜过高，一般高于网 1.5——2 米左右为好。二传球离网约 50——60 厘米左右扣球。落地动作要缓冲，防止过中线。

(2) 扣近网斜线（扣至对方 4 号与 5 号位之间）。二传离网 30 厘米左右，扣球时，小臂速度要快，鞭甩手腕动作要明显。

(3) 扣直线球：扣球击球点应略偏向左肩前上方，击球部位在球右后上部，一般常用含胸收腹，带动手臂手腕做快速鞭甩动作。

## 第六节 拦网

### 1. 单人拦网

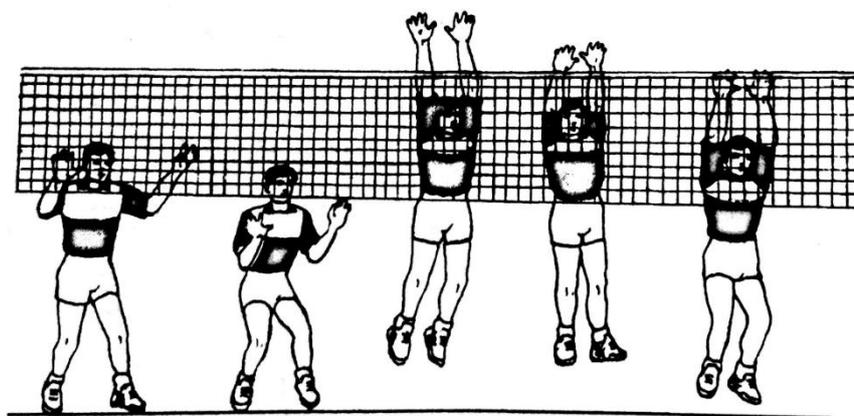


图 2 - 58 拦网

动作方法：队员面对球网，两脚左右开立约与肩宽，距网 30—40 厘米，两膝微屈，两臂在胸前自然屈肘。移动可采用并步、交叉步、跑步，向前或斜前移动。原地起跳后，重心降低，两膝弯曲，用力蹬地，使身体垂直起跳。如果是移动后起跳，制动时，双脚尖要转向网，同时利用手臂摆动帮助起跳。拦网时两手从额前平行球网向网上沿前上方伸出，两臂平行，两肩尽量上提，两臂尽力过网伸向对方上空，两手接近球，自然张开，手触球时两手要突然紧张，用力屈腕，主动盖帽捂住球。

技术分析：判断好拦网的位置，及时的起跳，两臂摆动，压腕，眼看扣球拦路线。

## 2. 双人拦网



动作方法：由前排两个队员互相靠近，同时起跳组成拦网，技术要求与单人拦网技术相同。

技术分析：两人之间间隔不能太宽，靠近线边的拦网队员外侧的手应适当内转，以防打手出界。

教学步骤：

1、拦网技术的教学应在基本掌握了扣球技术以后再进行。教学顺序应从单人拦网开始，然后在教双人拦网、三人的集体拦网。

2、拦网教学应先学习拦网手型，然后再学原地起跳和移动起跳，最后再掌握完整的拦网动作。拦网移动步法应先学并步和滑步再学交叉步、跑步。

3、教师做拦网完整示范时，先要介绍拦网的作用，然后再分段示范并讲解拦网各环节的动作过程。示范时要让学生从侧面看身体动作、手臂与网的距离。也要让学生从正面看拦网的手型。在造空中动作示范时，可以先把球的高度降低，作原地的示范。在作拦网时，可以让人在网对面进行原地接球、进行有条件下的拦网示范。提高示范的效果。

4、拦网手法练习：先原地在低网上做拦网手型练习，然后作原地扣拦练习，体会手型与拦网时的肌肉感觉。可先摆好手型，扣球者对准拦网者双手自抛自扣，让拦网者寻找正确的发力时机。

5、移动与起跳练学：向左右移动一步、二步后起跳，要求动作连贯。

#### 6、完整的拦网技术练习

(1) 教师立于网对面高台扣球，由队员作原地或移动拦网。再做拦网固定或直线，逐步过渡到拦固定路线，提高判断能力。

(2) 对方在 4 号、2 号位扣球，拦网队员在相对的位置上进行拦网。扣球可以先固定路线，固定动作，然后逐步过渡到变动作，变路

线。

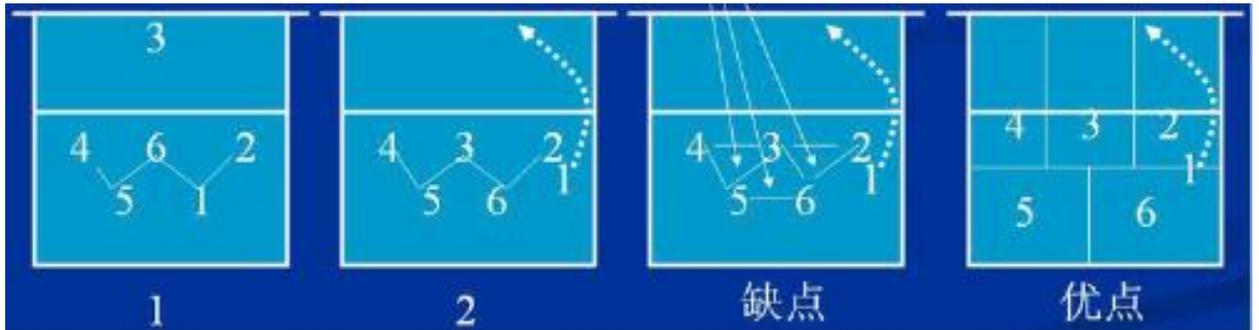
7、双人拦网练习：着重体会双人拦网的分工及正确选位方法，避免碰撞和漏球。要求垂直起跳，由靠近边线队员选好位置，外侧手拦直线，3号位队员与其配合，重点拦斜线，四只手形成一个平面，手间距离不超过球的直径。练习时由对方扣球，然后组织拦网。

## 第三章 排球战术

### 第一节 防守战术

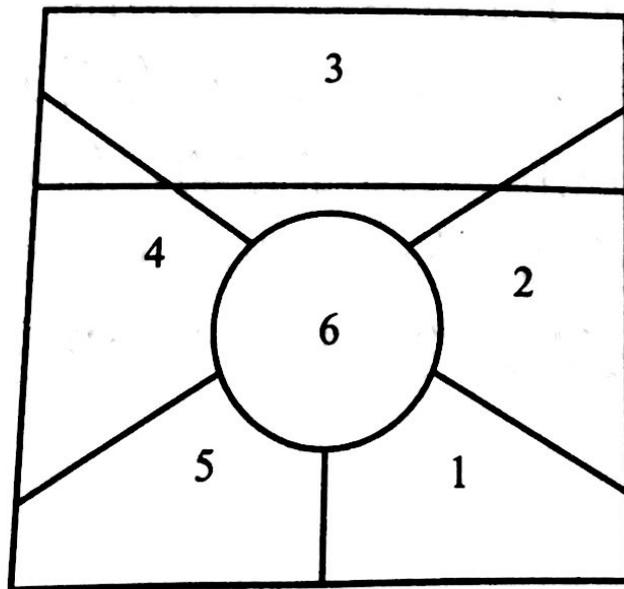
#### 一. 接发球

##### 1. “一三二”阵型站位：



初学者最基本的站位阵型。优点是均衡分布，每个队员接发球的范围相对减少，缺点是队员之间的交界点相应增多，会出现互相互让或前后排相互烦扰的现象。

##### 2、“一二一二”阵型站位：



有利于接边、角的发球和弧度高、速度慢、落点分散的球。优点是队员分布均衡，分工明确；缺点是不利于接对方落点集中在场地中、后区的大力球和平冲飘球。

## 第二节 进攻战术

### 1. “中二三”进攻阵型：

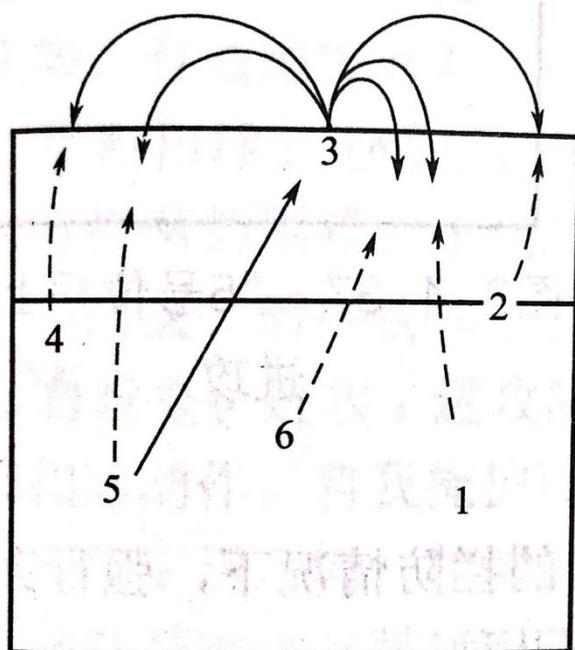


图3-4-29 “中二三”进攻阵型

由3号位队员作二传，将球传给4号、2号位或后排队员进攻的组织形式。这种阵型是排球战术中最简单、最基础的一种进攻阵型。其优点是二传队员居中站位，场上移动距离以及传球距离短；一传目标明确、容易，利于组成进攻；战术配合简单，适合初学者采用；其缺点是战术配合方法少，对方容易识破进攻意图。

## 2. “边二三”进攻阵型：

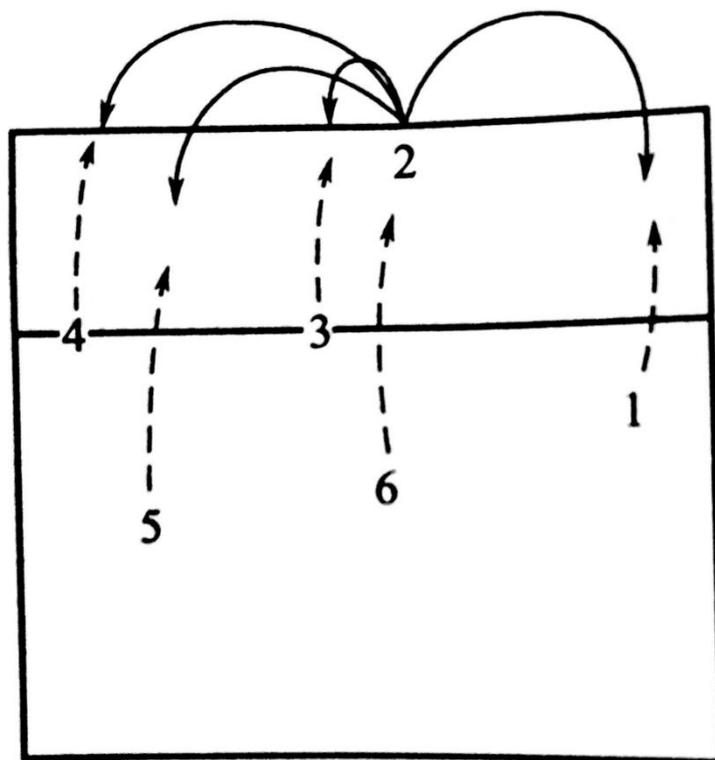


图3-4-32 “边二三”进攻阵型

由2号位队员作二传，将球传给4号、3号位队员或后排队员进攻的组织形式。这种进攻阵型要比组织“中二三”进攻阵型难度大，战术配合也较为复杂。其优点是进攻队员位置相邻于互相掩护，可以组织较多的快变战术，也有利于掩护后排进攻。其缺点是对一传的要求较高，尤其是对二传队员的传球及分配球，以及场上的组织能力、应变能力要求较高。

## 第四章 排球竞赛规则

### 一、比赛用球

周长、重量、气压、颜色。重量为 260—280 克。

### 二、比赛球网

球网设置于中线上空。正式比赛，男子网高 2.43 米，女子网高 2.24 米。球网长为 10 米，宽为 1 米，两侧由左、右两根柱子固定，中间由上、下两根钢丝牵拉平行于地面。球网两侧各有一条标志带，标志带与其垂直下方场区地面的边线对齐，两条标志带的外侧各有一根标志杆。

### 三、比赛区域

比赛的区域包括比赛场区和无障碍区。比赛场区为 18 米长、9 米宽的长方形地面。比赛场区地面上的界线主要有中线、边线、端线、进攻限制线（包括其延长线）、发球区短线。这些界线将比赛场区分成了前场区（进攻限制区）、后场区（非进攻限制区）、发球区等几个主要区域。比赛场区四周的没有障碍物的区域为无障碍区。

### 四、比赛空间指比赛区域上方的空间

在比赛空间中，最重要的是过网区和非过网区两个概念。过网区是指排球竞赛规则规定的球从比赛一方场地进入比赛另外一方场地必需通过的空间。过网区的范围是上至天花板，下至球网上沿，左右两侧至两根标志杆以及它们向上延长至天花板的延长线以内这么一个空间。非过网区是指过网区之外的空间。

## 五、比赛组织

每场比赛开始前以及每场比赛的决胜局开始前，由负责本场比赛裁判工作的第一裁判员主持比赛双方队长进行抽签，胜方首先选择发球、接发球、或者场区。

比赛开始后，由第一裁判员、第二裁判员、司线员、记录员负责比赛的裁判工作。

## 六、比赛状态

### （一）上场阵容

每队必须有 6 名队员上场比赛。不足 6 人的情况为阵容不完整。阵容不完整可以进行正常替换补足。不能正常替换补足的，给予阵容不完整的判罚。

### （二）场上队员的位置

#### 1、发球时队员的位置

发球击球时，前后关系的同列队员，左右关系的同排队员，必须处于正确的位置，否则被给予判罚。

#### 2、换发球时队员的位置

队员按顺时针方向轮转一个位置，否则被给予判罚。

### （三）界内球和界外球

#### 1、界内球

落在比赛场区地面（包括场区界线）上面的球。

#### 2、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) 比赛结果的认定

1、胜一球

发球方得一分，继续发球；接发球方得一分，同时获得发球权。

2、胜一局

非决胜局，先得 25 分，并且同时超出对方 2 分者获胜；24 比 24 时，继续比赛，直到某队领先 2 分时，该队获胜。决胜局，先得 15 分者获胜；14 比 14 时，直到某队超出 2 分时，该队获胜。

3、胜一场比赛采用 5 局 3 胜制。

4、弃权的处理

弃权方以比局为 0：3 负，每局比分为 0:25。

5、阵容不完整的处理

已经结束的比局、比分有效。不完整方输掉该局或者该场比赛，对方为满分。

(五) 发球

发球应该依据抽签的情况和球队的位置表安排，按照一定的顺序进行。发球必须由位于后排右侧位置的队员在发球区内用一只手或者手臂进行。发球犯规的情形有：1、发球顺序错误。2、裁判鸣哨前发球。3、发球时球没有抛起或者持球的手没有撤离球。4、发球时发球

队员脚踏及比赛场区或者发球区以外的地方。5、发球 8 秒犯规。6、球没有过网或触击本方队员。7、发球掩护。8、后排自由防守队员（自由人）发球。9、发球出界。

#### （六）击球

指发球和拦网之外的击球。击球时，球可以接触身体的任何部位。

击球犯规的情形有：

- 1、全队 4 次击球，个人两次击球（拦网除外）。
- 2、持球。
- 3、过网击球。
- 4、后排队员击球犯规。
- 5、自由人的击球犯规。
- 6、本队队员不得将本队自由人在前场区内用上手传球方式传出的整体高于球网上沿的球击过球网。
- 7、借助击球
- 8、拦击对方的发球
- 9、击球出界。

击球又可以分为进攻性击球和非进攻性击球。

#### （七）拦网

指队员靠近球网手向上伸出高于球网阻挡对方来球的行动。拦网犯规的情形有：

- 1、对方击球前过网拦网（实质为过网击球）
- 2、对发球进行拦网

- 3、后排队员完成拦网（个人或者参加集体拦网）
- 4、自由人试图拦网或者完成拦网（个人或者参加集体拦网）
- 5、从标志杆以外伸入对方空间进行拦网
- 6、拦网出界

（八）球网附近的球。球必须从过网区进入对方场区空间。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。球进入球网后可以再行击球。球击穿球网或者使球网坠落，该球重新进行比赛。

#### （九）球网附近的队员

##### 1、超过球网

在不影响对方比赛的情况下，击球后允许手随球在网上进入对方场区上。

2、网下穿越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。

##### 3、犯规的情形

- （1）有击球企图的触网或者干扰比赛的触网
- （2）手或脚整体越过中线接触对方场区地面
- （3）网下穿越干扰对方比赛
- （4）过网触及对方队员

#### （十）后排自由防守队员（自由人）

换人不计入本队每局 6 人次的换人之内，并且换人时不必经过常规程序，速上速下，比较自由。自由人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

(十一) 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 1 分钟。
- 2、每队每局比赛最多可以请求 6 人次的换人。
- 3、每局比赛（决胜局除外）之后，双方要交换场地进行下一局比赛；决胜局某队获得 8 分时，双方要交换场地，不进行休息，并且按照交换场地前双方队员已有的位置继续进行比赛。
- 4、每次局间休息为 3 分钟。

(十二) 不良行为及其处理

- 1、轻微不良行为。

进行指正，不给予判罚，不记录在记分表上。

- 2、给予判罚的不良行为。

这类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，并将判罚记录在记分表上。