

张

- 一、排球的起源与发展；
- 二、排球的基本技术动作；
- 三、排球和气排球的基本站位和转位；
- 四、排球的基本战术；
- 五、排球和气排球比赛规则简介；

三

排球（气排球） 理论课

四川大学体育学院

授课教师：蒋海燕

一、排球起源与发展

1、排球起源：

排球这项运动源于美国。1895年，美国马萨诸塞州（旧称麻省）霍利约克市，一位叫威廉·摩根的体育工作人员发明的。初期，排球被称为Mintonette（小网子之意）。1896年，霍尔斯特德教授根据比赛特点，提议改为Volleyball（空中击球），即现代国际通用名称Volleyball（排球）。

2、排球发展

第一个排球规则是美国人摩根（威廉·G·摩根）先生通过斯波尔丁体育出版社出版的。当时它规定采用“轮转制”、“每局15分”，1918年又作出了上场人数为6人的规定。从此，欧美开始流行6人排球。

排球运动，1900年传入亚洲，在开展的初期上场人数不是6人而是16人。据菲律宾排球介绍人美籍F·S勃朗先生说：“当时美国有体育馆，较适合于6人制排球。亚洲人多，又多在室外进行，要考虑多数人能参加排球运动。”因此F·S勃朗先生和F·H勃朗先生向菲律宾和日本介绍的都是16人制排球。故在1913年的第一届远东运动会上采用16人制。1919年第四届远东运动会上演变为12人制，1927年第八届远东运动会上演变为9人制，1950年7月，在中华全国体育总会举办的全国体育工作者暑期学习会上，首次介绍了6人制排球规则与比赛方法，1951年正式采用6人制。从此，6人制排球在全国逐步地开展起来。

一、排球起源与发展

二、排球的基本技术动作

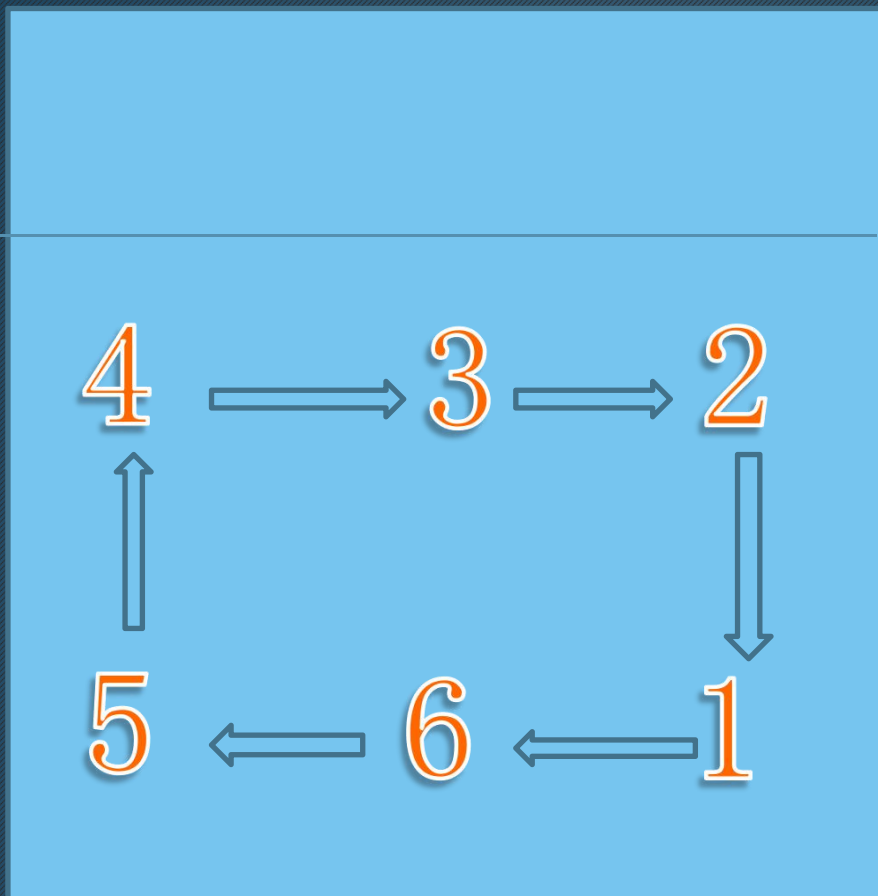
1、排球技术多种多样，通常把垫球、传球、发球、扣球和拦网称为五大基本技术。（具体的技术动作课堂上已介绍）

具体的技术动作要领我们在平时的课堂上都有教授。

2、准备姿势

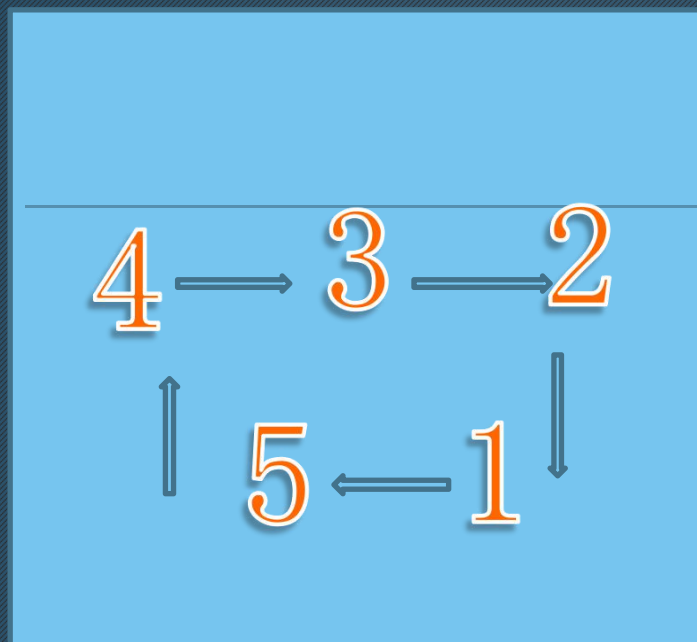
3、移动步法：滑步、交叉步、跨步、跑步四种移动步法。

如图所示：



三、排球的基本
站位和转位

如图所示：



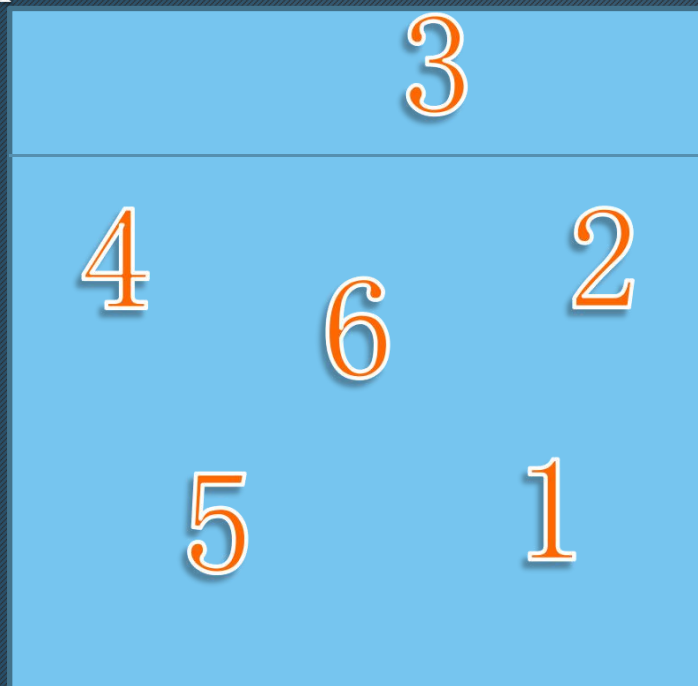
三、气排球的基本站位和转位

四、排球的基本战术

(一)、进攻战术示意图——接发球阵型

“中一二”接发球阵型

1、二传队员在3号位时“中一二”接发球阵型

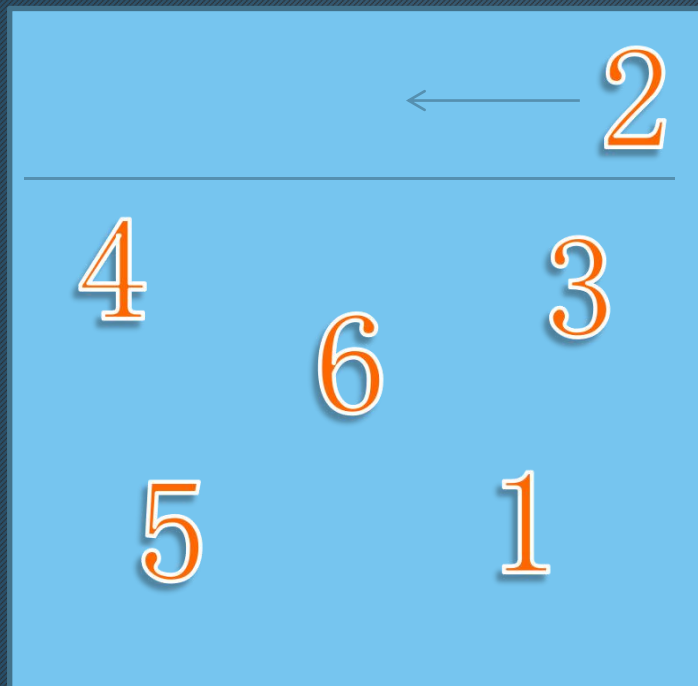


四、排球的基本战术

(一)、进攻战术示意图---接发球阵型

“中一二”接发球阵型

2、二传队员在2号位时“中一二”接发球阵型

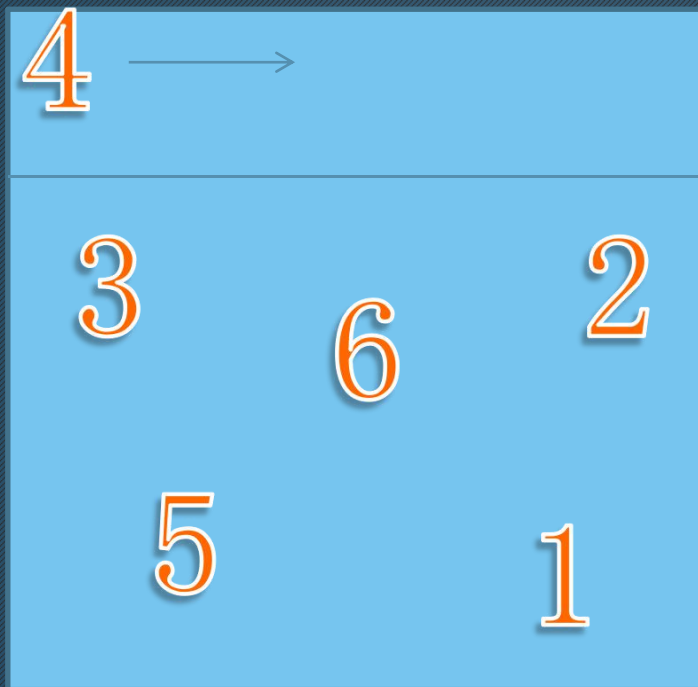


四、排球的基本战术

一)、进攻战术示意图---接发球阵型

“中一二”接发球阵型

3、二传队员在4号位时“中一二”接发球阵型

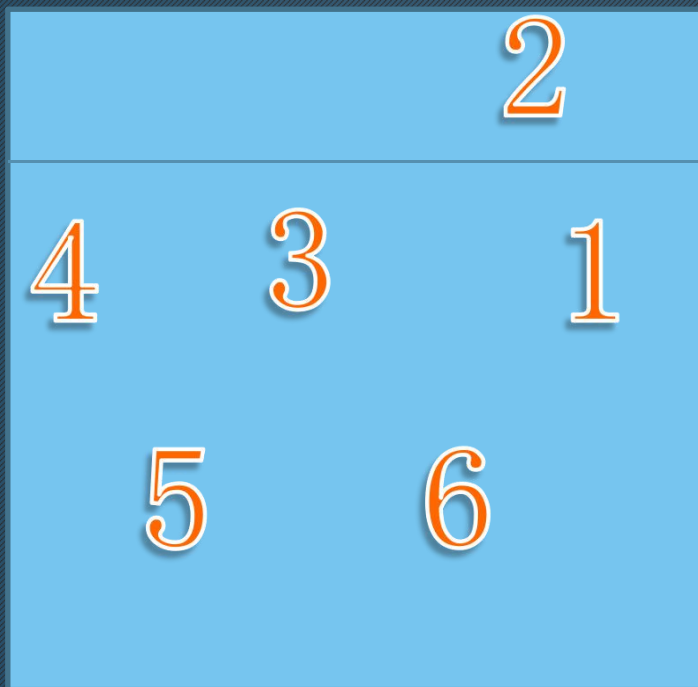


四、排球的基本战术

(一)、进攻战术示意图---接发球阵型

“边一二”接发球阵型

1、二传队员在2号位时“边一二”接发球阵型

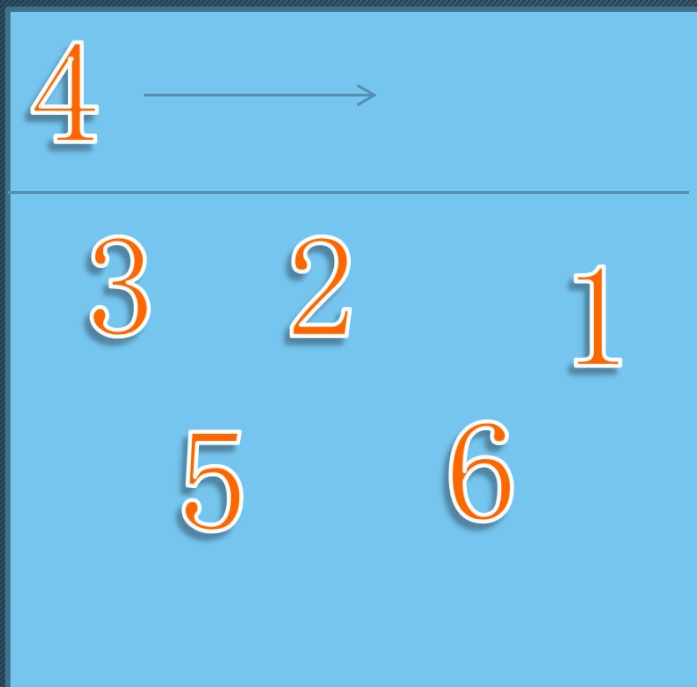


四、排球的基本战术

(一)、进攻战术示意图---接发球阵型

“边一二”接发球阵型

2、二传队员在4号位时“边一二”接发球阵型

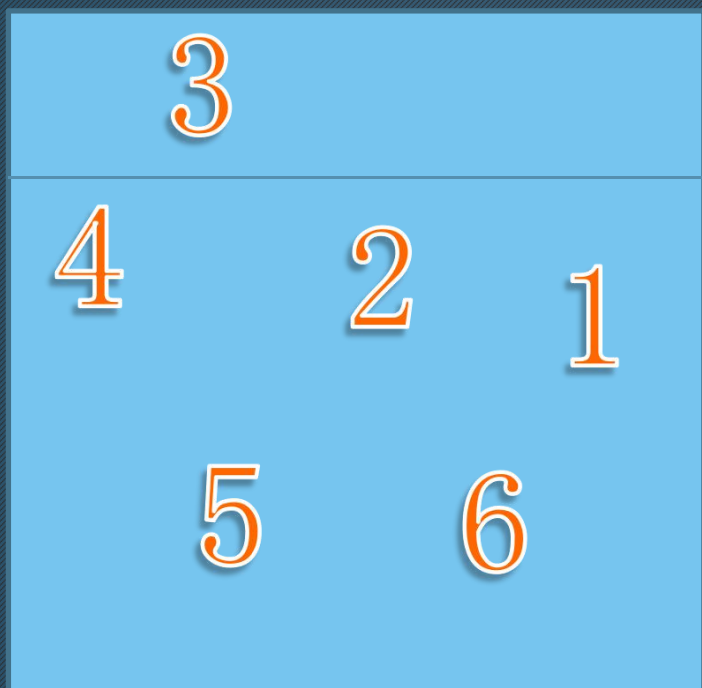


四、排球的基本战术

(一)、进攻战术示意图——接发球阵型

“边一二”接发球阵型

3、二传队员在2号位时“边一二”接发球阵型

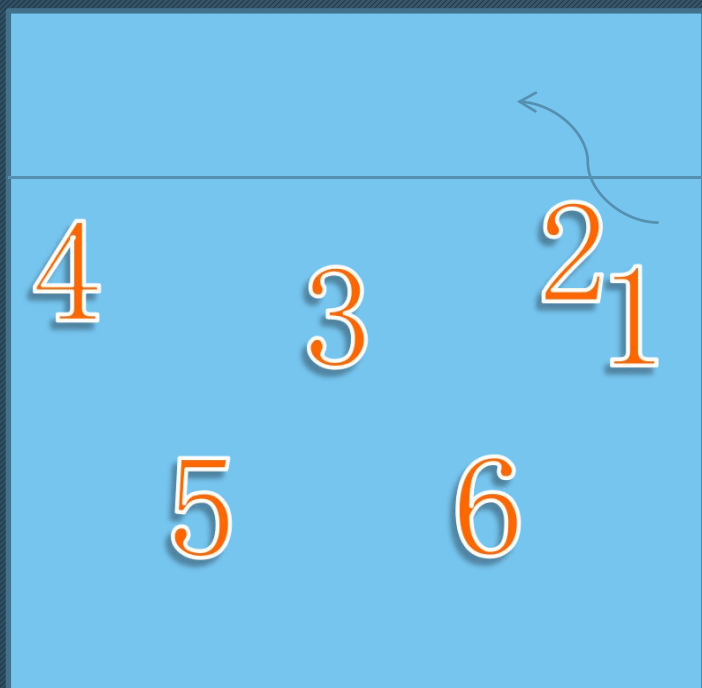


四、排球的基本战术

(一)、进攻战术示意图---接发球阵型

“插上”接发球阵型

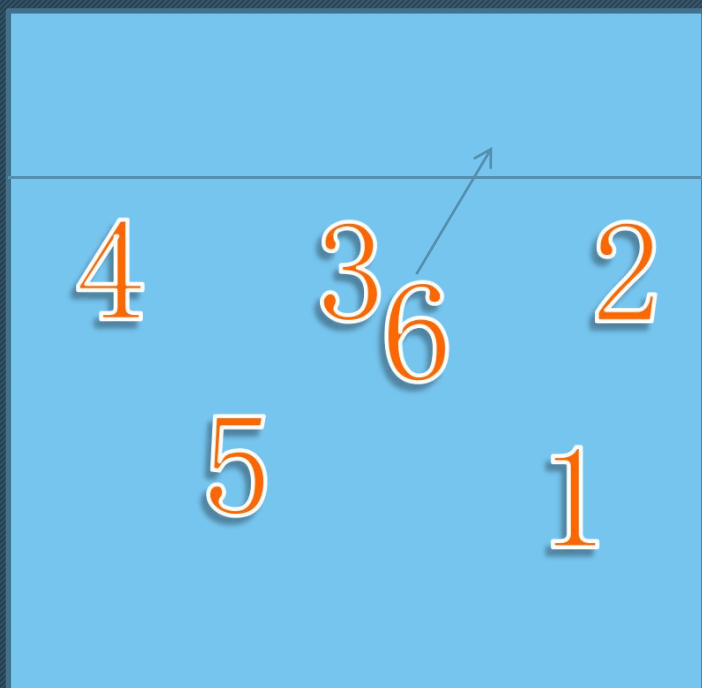
1、二传队员在1号位时“插上”接发球阵型



（一）、进攻战术示意图---接发球阵型

“插上”接发球阵型

2、二传队员在6号位时“插上”接发球阵型



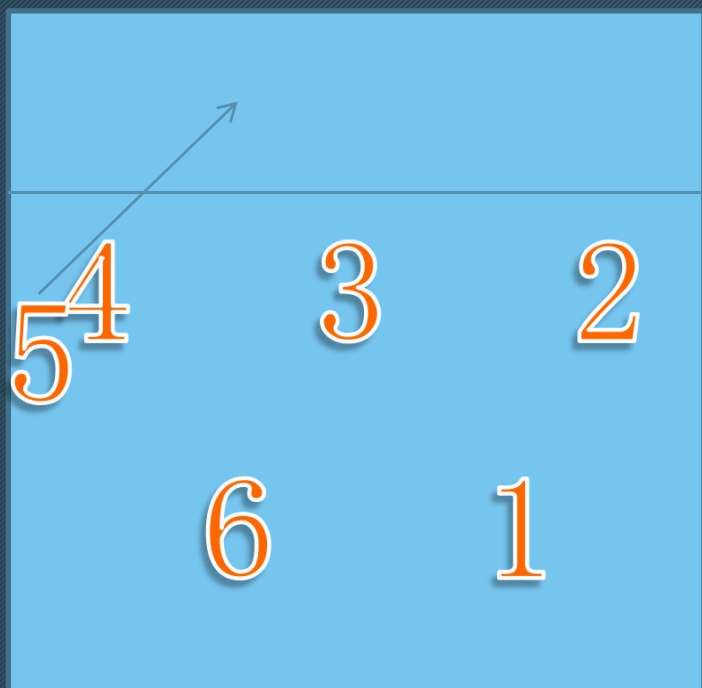
四、排球的基本战术

四、排球的基本战术

(一)、进攻战术示意图——接发球阵型

“插上”接发球阵型

3、二传队员在5号位时“插上”接发球阵型



五、排球比赛规则简介

1、比赛用球：重量为260—280克。

2、比赛球网：

- 球网设置于中线上空。正式排球比赛，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。
- 气排球比赛的球网男子为2米，女子为1.8米。
- 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。

五、排球和 气排球 比赛规则 简介

3、比赛区域：

- 比赛的区域包括比赛场区和无障碍区。
- 排球比赛场区为18米长、9米宽的长方形地面。每个场区有一条距离中线3米平行于中线的限制线。
- 气排球的比赛场地长12米、宽6米，每个场区有一条距离中线2米平行于中线的限制线。
- 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。

五、排球比赛规则 简介

4、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。

五、排球比赛规则 简介

5、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。

五、排球比赛规则 简介

6、比赛状态：

(1) 每队必须有6名队员上场比赛。

气排球比赛每队是有5名队员。

(2) 场上队员的位置关系，我们在平时的课堂上已经给大家讲过了。特别要记住：队员是按照顺时针的方向轮转位置的。

(3) 界内球：落在比赛场区地面（包括场区界线）上面的球。

五、排球比赛规则 简介

(4)、界外球：

A、球接触地面的位置完全在比赛场区地面以外；

B、球触及场外物体或者人员；

C、球触及球网标志带以外部分的球网部分、标志杆、网绳、网柱；

D、球的整体或者部分从过网区以外过网；

五、排球比赛规则简介

4、比赛结果认定：

A、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，这个时候顺时针转一个位置发球；

B、胜一局：非决胜局，先得25分，并且净胜超出对方2分者获胜；决胜局，先得15分者获胜；

C、胜一场：正规比赛采用5局3胜制；

D、弃权的处理：弃权方以比局0:3负，每局比分为0:25；

E、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、排球比赛规则 简介

5、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。

发球犯规的情形有：

- A、发球顺序错误；
- B、裁判鸣哨前发球；
- C、发球时球没有抛起或者持球的手没有撤离球；
- D、发球时发球队员脚踏及比赛场区或者发球区以外的地方；
- E、发球8秒犯规；
- F、发球掩护；
- G、后排自由防守队员（自由人）发球；
- H、发球出界；

五、排球比赛规则简介

6、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：

A、全队超过三次击球，个人连续两次及以上击球（拦网除外）；

B、持球；

C、过网击球；

D、后排队员击球犯规；

E、自由人的击球犯规；

F、本队队员不得将本队自由人在前场区内用手传球方式传出的整体高于球网上沿的球击过球网；

G、拦击对方的发球；

H、击球出界；

五、排球比赛规则 简介

7、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：

- A、对方击球前过网拦网（过网击球）；
- B、对发球进行拦网；
- C、后排队员完成拦网；
- D、自由人试图拦网或者完成拦网；
- E、从标志杆以外伸入对方空间进行拦网；
- F、拦网出界；

五、排球比赛规则简介

8、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有效空间；
- 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；

理论学习 结束

排球
(气排球)