第五章　排球

排球运动是两队隔网攻守对抗，主要用手击打空中的排球，并使球不落在本方场区，以得分多少决定胜负的球类运动项目。排球运动是我国的传统体育强项。20世纪80年代中国女排“五连冠”的事迹和“女排精神”的传播，成为中国人的骄傲和榜样，使排球运动在我国得到了巨大的关注和发展。

排球场上那种顽强拼搏、团结协作的精神，你在学习排球的过程中也能亲身体验。如何学习排球技术，体验这些优秀品质呢？

学习目标

1. 了解排球运动的相关知识，并能运用基本的技术进行比赛。
2. 在排球学练中，发展力量、协调、柔韧等体能，培养运动兴趣。
3. 在排球学习与比赛中，培养合作意识和拼搏精神，体验排球运动的乐趣。

一、基本技术

排球运动是双方球员通过传、垫、扣、发球等方式，使球越过球网，在球网两边往返，不使球落在本方场地，并使球落在对方场地上，从而得分的体育运动项目，学习排球的基本技术从哪入手呢？

（一）移动

移动是排球运动中处理好来球的关键，要争取以最快、最合适的方式移动到合适的位置从容地处理来球。采用哪种移动方式最快呢？试试以下两种移动步法。

侧滑步　　交叉步

学练提示

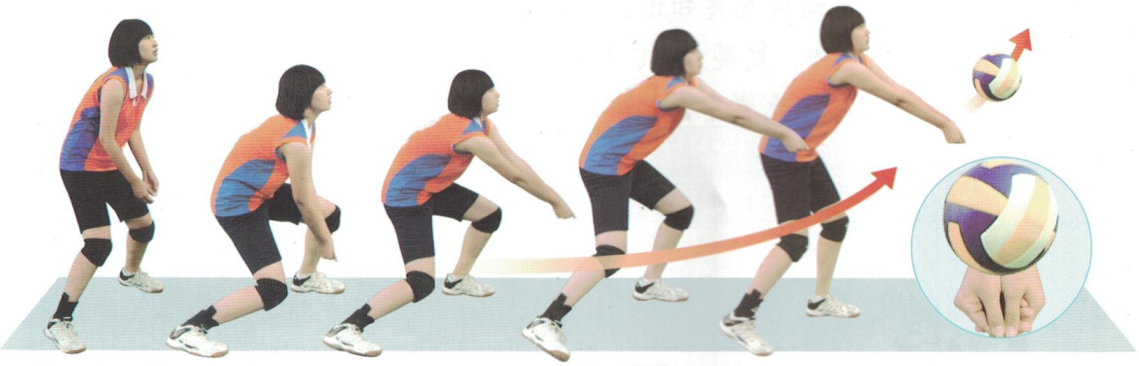
预先判断是关键。准备时微屈半蹲，身体重心放在前脚掌，随时准备移动；判断来球，选择合适的移动步法；蹬地腿快速有力，脚步轻快灵活。

（二）正面双手垫球

正面双手垫球是排球运动中最基本的技术，常用于接发球和防守。正面双手垫球是利用双手、小臂形成的垫击平面在体前垫击来球的方法。

思考

为什么垫出的球歪了呢？你是不是垫球时两臂高低不平或手臂没有夹紧呢？



1 准备　2 双臂伸直、两臂夹紧、手腕下压　3 蹬地跟腰、提肩抬臂、重心前移

学练提示

判断好球的运行方向和速度后，及时移动脚步，使你的身体处于合适的位置，以便垫球；在来球的下方双臂做好“插、夹、提、压、送”的动作，根据来球的速度调整用力的大小。

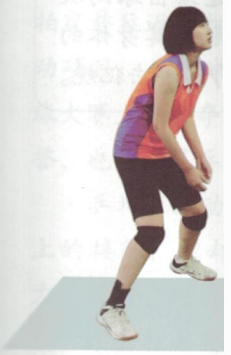
（三）正

正面双手

球，通过蹬地

后用手腕和手

术。



1 准备

学练提示

快速移动

合；蹬地伸臂，

（四）侧面

侧面下手

易掌握的动作，

1 准备姿势