

第五章 排球



排球是同学们喜爱的运动项目。我们可以从运动员在赛场上表现出的娴熟传垫、大力扣球、顽强防守、默契配合中欣赏运动员精湛球技及顽强拼搏、团结协作的精神。排球运动不仅要求个人要有良好的基本技术，更重要的是团队的合作与配合。

本年级同学们将学习正面上手发球、正面屈体扣球技术和基本战术。如何运用所学技战术，在比赛中享受运动的乐趣呢？



学习目标

1. 学习正面上手发球、正面屈体扣球技术，以及“中一二”进攻战术。
2. 发展跳跃和空间感知能力，提高灵敏和协调等身体素质。
3. 提高对基本技术的运用能力，在游戏和比赛过程中体验排球运动的乐趣，培养学生顽强拼搏、团结协作的精神。

一、基本技术

正面上手发球和正面屈体扣球是排球的重要技术，这两项技术具有一定的进攻性，是比赛得分的重要手段。

（一）正面上手发球

正面上手发球具有稳定性和准确性较高的特点，并具有一定的攻击性。你如何在比赛中运用这项技术呢？

观察与思考

正面上手发出的球有时候飞行路线不是抛物线，而是飘忽不定的，让对方难以准确垫击球。这是为什么呢，你知道怎样发这种球吗？



- ▶ 正面上手发球时为什么身体要成背弓？有什么作用？
- ▶ 如何利用全手掌触球来保证发球的成功率？

学练提示

用左手手掌将球平稳地上抛于右肩前上方，同时右臂后引。击球时，右脚蹬地，重心前移，收腹，迅速带动手臂向右上方挥出。

（二）正面屈体扣球

正面屈体扣球杀伤力强，是一种积极、有效的进攻手段。



- ▶ 怎样才能起跳得更高？
- ▶ 跳起扣球时用全手掌击球的哪个部位效果更好？

学练提示

判断好来球，助跑有节奏，做到第一步小，第二步大。后脚快速并拢蹬地跳起，两臂协调前上摆动成背弓，利用收腹的力量带动挥臂，用全手掌击球的后中部使球前旋，落地时双腿屈膝缓冲。