



策划编辑 郝永进
责任编辑 胡思佳
封面设计 刘文东



李晓甜
北京工业大学副教授，北京市优秀公共课主讲教师，北京市优质本科课程负责人，北京市创想杯微课程大奖赛一等奖，北京工业大学教学名师。



吴飞
北京大学体育教研部副主任，长聘副教授（研究员），国际乒联裁判员、裁判长委员会副主席，北京市乒乓球裁判员委员会主任，北京市教学名师。



陈祚
清华大学游泳教师，前国家游泳队队长，多次打破100米自由泳亚洲纪录，国际级健将运动员，多次参加奥运会和亚运会比赛。



牟春蕾
首都经济贸易大学乒乓球教师，副教授。国家一级运动员，乒乓球国际级裁判员，国家乒乓球女队技术支持，曾参与两项奥运攻关课题的研究，荣获第29届奥运会科研攻关与服务项目贡献三等奖，入选北京高等学校“青年英才计划”。



刘静民
清华大学教授，博导，板球国际级裁判，板球国际级教练员，板球项目裁判委员会主任，全国板球锦标赛裁判长，曾获国家级教学成果奖，专利8项，国家标准2项。



陈思
首都经济贸易大学武术教师。国家一级武术运动员，中国武术六段。国家一级武术裁判员。



车磊
北京大学健美操教师，健美操世界冠军，国际级健将运动员，健美操国际级裁判，中国健美操协会技术委员会委员，中国大学生体育协会健美操艺术体操分会健美操专项副主任。



沈静思
北京大学医学部教师，原中国国家女子排球队队员，世界杯获得者。

大学生体育与健康

主编 李晓甜 刘静民 吴飞



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



新形态创新教材
名师讲堂系列

北京高校联袂打造

大学生 体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主编 李晓甜 刘静民 吴飞



免费提供
精品教学资料包
服务热线: 400-615-1233
www.huatengedu.com.cn



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信

ISBN 978-7-313-32643-0



9 787313 326430 >

定价: 49.90元



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



新形态创新教材
名师讲堂系列

大学生 体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主编 李晓甜 刘静民 吴 飞



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书融学习体育知识、原理和终身锻炼于一体,力求为当代大学生展现一个五彩缤纷的体育文化世界。本书共分为四篇二十章;第一篇介绍了大学体育的理论知识,包括大学体育概述、大学体育思政教育、大学生和民族传统体育;第二篇介绍了传统的运动项目,包括田径、篮球、足球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、健美操、武术和游泳;第三篇介绍了时尚运动项目,包括瑜伽、水中健身操、棒球、板球、滑冰;第四篇介绍了运动健身生理学的知识,包括身体训练、典型运动处方,强调了运动方法在全民健身指导中的作用,对大学生的运动健身具有指导意义。

本书既可以作为高等院校公共基础课程教材,也可以作为体育爱好者的参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

主 编:李晓甜 刘静民 吴 飞

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:三河市龙大印装有限公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

字 数:362千字

版 次:2024年 月第1版

书 号:ISBN 978-7-313- -

定 价:49.80元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:17.5

印 次:2024年 月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0316-3655788

本书编委会

主 编：李晓甜（北京工业大学）

刘静民（清华大学）

吴 飞（北京大学）

副主编：陈 祚（清华大学）

任 炜（北京工业大学）

牟春蕾（首都经济贸易大学）

参 编：胡彦峰（北京科技大学）

王 烨（清华大学）

胡孝乾（清华大学）

车 磊（北京大学）

沈静思（北京大学医学部）

王 佳（北京工业大学）

张 川（北京工业大学）

赵惠茹（北京工业大学）

曹 巍（北京工业大学）

陈 思（首都经济贸易大学）

高 寒（首都经济贸易大学）

袁荣凯（首都经济贸易大学）

张丽娟（首都经济贸易大学）



序

Foreward

近年来，随着体育教学改革的不深入，对教材的研究和知识技能切入点及传授过程的探索日益活跃，各种版本的体育类教材越来越多。这是高校体育教学改革和教材建设繁荣兴旺的表现，也是体育同仁对体育育人孜孜以求的生动体现。

本书由专业素养高、技术精湛、常年工作在体育教学第一线的教师们编写而成，集经验性、实效性、时尚性和文化性于一体，将体育文化、运动心理学、生理学、解剖学、体育实践、体育美学、运动竞赛、体育鉴赏等全面地介绍给当代大学生，内容丰富、风格清新，力求为当代大学生展现一个五彩缤纷的体育文化世界。融学习体育知识、原理和终身锻炼为一体，把体育文化推荐给那些原本热爱体育和原本不热爱体育、原本了解体育和原本不了解体育的莘莘学子，是本书编者的真诚愿望。

鉴于现有的教材多数比较注重体育运动技能和体育保健知识的教授，对大学体育课程的文化性、实效性和时尚性较少提及，本书除包含以上两方面内容外，还注重将体育文化、奥林匹克文化、民族传统体育文化与大学体育课程教学实践密切结合，针对大学生的身心特点，把启发与案例、技术与实践融入课程中，使大学体育成为时尚体育与终身体育的先锋，促使大学生通过对高质量教材的学习，切实掌握有用的身心锻炼知识和能运用于体育生涯实践的运动技能，从而更好地为大学生终身体育和主动获得身心健康服务。本书注重现代教学和信息技术的运用，创新性地使用教材中使用了二维码和视频教学，以在教学过程中更加直观、生动地呈现体育理论的内容，使大学生更容易接受和内化。



本书可达成以下几个任务：把体育中的文化因素融入其中，讲解深入浅出；把大学生在未来生活中必需的知识、原理梳理成条，于繁杂之中理出头绪；把运动技术的“学理”变成高效率的“教程”，帮助大学生理解和消化；将保健安全与卫生教育融为一体，帮助大学生在体育锻炼中学会动静结合、练养结合；把文化、原理、技术、保健等几个方面的知识条理化，把运动技术、技能的掌握和练习过程科学化、重点化，传授给大学生。

愿本书成为大学生的良师益友。

清华大学教授



前言

Preface

体育强则少年强，少年强则国家强。体育不仅对于促进学生体魄强健、身心健康有不可替代的作用，更是学生全面发展，形成健全人格的重要手段。党的二十大报告指出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”

2020年，教育部《高等学校课程思政建设指导纲要》（以下简称《纲要》）指出：要打造一批有特色的体育课程，帮助学生在体能锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。2022年，党的二十大报告进一步指出，“教育是国之大计、党之大计。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”所以，学校体育教学还承担着落实立德树人根本任务，对学生进行思政教育的重大责任。

为落实党的二十大和《纲要》的精神，促进体育的全面发展，发挥好课程的育人效果，编者在认真研究和吸收了多个版本的大学体育相关教材的成功经验的基础上，对本书的体系、内容、重点等方面进行了深入的研讨，使本书的内容更加契合大学生的身心发展特点。编者利用信息技术，创新性地书中使用了二维码和视频教学的方式，使得本书的知识内容讲述更加直观，突出了大学生体育与健康理论的内容，并将其与实际运动紧密联系起来，便于大学生理解和实践。

本书具有如下特点：

（1）继承了传统教材的体系。本书共分为四篇。在第二篇、第三篇中，编者按照运动项目来划分章节，突出了体育运动项目在运动实践



中的应用，为运动健身提供了理论依据和指导。

(2) 完善了基础理论内容。编者在本书第一篇中添加了大学体育思政教育的内容，深入介绍了大学体育思政教育的功能，帮助师生树立“育人至上，人格和体魄并重”的理念。第四篇介绍了运动健身生理学的一些内容，在运动健身方法和运动处方中强调了运动方法在全民健身指导中的作用，对大学生的运动健身具有指导意义。

(3) 丰富了大学生体育的内容。在第二篇中，编者加强了现代信息技术在教材中的应用。根据手持移动数码产品和无线网络广泛普及的现状，编者针对运动项目为相关内容配备了二维码，学生通过扫码即可观看指导教师的讲解和示范视频，从而能够自主预习和学习，更直观、准确地学习运动项目的技术要领。本书注重应用性，面向全民健身，与传统的体育类教材有着本质的区别。编者在第三篇中增加了大学生时尚运动与未来体育的内容，介绍了时下国际上比较流行的运动项目，以适应当今大学生对新兴体育项目日益提高的兴趣和满足他们掌握这些项目的理论知识与练习方法的迫切需要。这部分内容同样配有二维码，学生可以直观、准确地查看相关资料和视频，有助于其开展自主学习和探究性学习。

本书由北京工业大学副教授李晓甜、清华大学教授刘静民和北京大学教授吴飞任主编，由清华大学陈祚、北京工业大学任炜、首都经济贸易大学牟春蕾任副主编。北京科技大学胡彦峰，清华大学王焯、胡孝乾，北京大学车磊，北京大学医学部沈静思，北京工业大学王佳、张川、赵惠茹、曹巍，首都经济贸易大学陈思、高寒、袁荣凯、张丽娟参与编写。李晓甜对全书进行了最后统稿、审校。刘静民和吴飞对全书进行了审校、定稿。在此，谨对清华大学、北京大学、北京工业大学、北京科技大学、北京大学医学部、首都经济贸易大学等参编单位的知名教授、专业教师及有关人员在本书的编写过程中付出的劳动表示衷心的感谢！

由于编者水平所限，书中难免有不足之处，敬请广大读者批评、指正。

编 者



目 录

Contents

第一篇 体育理论

第一章 大学体育概述	3
第一节 大学体育的理念和目标	3
第二节 大学体育的内容	5
第三节 大学体育的发展	6
第二章 大学体育思政教育	8
第一节 大学体育的思政教育功能	8
第二节 育人至上，人格与体魄并重	11
第三章 大学生与民族传统体育	14
第一节 民族传统体育简介	14
第二节 民族传统体育对大学生的教育价值	19

第二篇 大学生体育技能和运动项目

第四章 田径	23
第一节 跑类项目	23
第二节 跳跃类项目	25
第五章 篮球	29
第一节 篮球运动的比赛规则与裁判法简介	29
第二节 篮球运动的基本技术	35



第三节	篮球运动的基本战术	55
第六章	足球	60
第一节	足球运动及其比赛规则简介	60
第二节	足球运动的基本技术	63
第三节	足球运动的基本战术	69
第七章	排球	72
第一节	排球运动的历史	72
第二节	排球运动的比赛方法及特点	72
第三节	排球运动的比赛规则	74
第四节	排球运动的基本技术	75
第五节	排球运动的基本战术	77
第八章	网球	82
第一节	网球运动简介	82
第二节	网球运动的比赛规则与比赛方法	83
第三节	网球运动的基本技术	88
第九章	羽毛球	95
第一节	羽毛球运动简介	95
第二节	羽毛球运动的比赛规则和比赛方法	97
第三节	羽毛球运动的基本技术	101
第十章	乒乓球	113
第一节	乒乓球运动简介	113
第二节	乒乓球运动的比赛规则	114
第三节	乒乓球运动的基本技术	117
第四节	乒乓球运动的基本战术	123
第十一章	健美操	125
第一节	健美操项目概述	125
第二节	健美操的主要练习内容	127
第三节	第三套全国健美操大众锻炼标准三级套路	132



第十二章 武术	136
第一节 武术简介	136
第二节 武术的基本技术	139
第三节 武术的基础套路	141
第十三章 游泳	169
第一节 游泳运动简介	169
第二节 基本泳姿	170
第三节 游泳运动的出发、转身技术	191
第四节 游泳运动的比赛规则	195
第五节 实用游泳	199
第三篇 大学生时尚运动与未来体育	
第十四章 瑜伽	205
第一节 瑜伽概述	205
第二节 瑜伽的基础体式	205
第十五章 水中健身操	214
第一节 水中健身操简介	214
第二节 水中健身操的基本内容	216
第十六章 棒球	222
第一节 棒球运动及其规则简介	222
第二节 棒球运动的基本内容	223
第十七章 板球	233
第一节 板球运动简介和常用术语	233
第二节 板球运动的基本内容	234
第三节 板球教学比赛规则	242
第十八章 滑冰	244
第一节 滑冰运动简介	244
第二节 滑冰运动的基本内容	245



第四篇 大学生增强体质健康的方法

第十九章 身体训练 ·····	251
第一节 身体素质训练 ·····	251
第二节 体能训练 ·····	254
第二十章 典型运动处方 ·····	261
第一节 增强力量的运动处方 ·····	261
第二节 全身耐力运动处方 ·····	262
参考文献 ·····	267

第一节 排球运动的历史

一、排球运动的起源及其传入中国

排球运动起源于美国。1895年2月9日，一位名叫威廉·摩根的基督教青年会干事发明了这项运动。1896年，斯普林菲尔德市体育专科学校举行了第一场排球比赛，采用5人制规则。起初，排球被称作“Mintonette”（小网子之意），随后又改称“volleyball”，并通行至今。1900年，排球运动先后传入加拿大和印度。第一次世界大战期间，又通过美国军队传至欧洲。1918年以后，国际上沿用的是6人制、需要轮换站位的排球规则。

不过在中文语境中，早在1880年的《申报》上就有“排球场”的表述。^①1905年，排球运动正式传入中国，在广州南武中学和香港皇仁书院开展。1911年，上海基督教青年会组织了两场排球表演赛，这是近代中国关于排球比赛的最早记录。1913年，第一届远东运动会在菲律宾马尼拉举行，中国男子排球运动员参加比赛，在1913—1934年共十届远东运动会上，中国男排共获得五次冠军、五次亚军。

二、中华人民共和国成立后排球事业的腾飞

中华人民共和国成立后，党和国家领导人高度重视排球事业的发展。1950年，结合国际规则与国内实际情况，6人制排球在全国范围内推广。

改革开放以来，中国的排球事业取得了令人瞩目的成就。1981—1986年，中国女排历史性地豪夺世界三大赛五连冠，并在之后屡创佳绩。在改革开放和社会主义现代化建设新时期，“女排精神”构成了中国共产党人精神谱系的重要组成部分。

第二节 排球运动的比赛方法及特点

一、排球运动的比赛方法

1. 参赛人数

正式比赛前，每支参赛球队提交12~14人大名单，首发队员7名（含自由人1名），每队

^① 《申报》1880年9月14日，第6版。



始终保持 6 人在场上进行比赛。

替补队员在指定活动区域内做热身运动。换人需在指定换人区域内完成，一球结束时，本队教练员立刻向裁判员提出换人申请，替补队员举手示意，经记录台确认即可换人。

2. 位置轮转

每局比赛中的位置轮转，队员的位置以及发球的次序均由每局比赛开始前的位置表为准，一经记录台确认不可再更改。排球比赛是每球得分制，当发球方得分时，由原发球人继续发球。由于正式比赛当中每名队员都要参与轮转，所以要求每名球员掌握的技术要全面。

3. 击球次数

每球开始后每人一次击球，不可连续两次击球，本方最多三次击球将球击打过网（拦网触球除外），身体任意部位都可运用，直至本球结束。在高水平的比赛中一般是由一传、二传、扣球来完成本队的进攻任务，最多不可超过三次必须将球击打过网。

4. 比赛区域

队员在场上不得从中线穿越到对方的场地里，但是除了全脚掌外的身体其他部分在不干扰对方比赛的同时接触到中线或是置于中线上空球网以下的位置是被允许的。

5. 比分规则

排球比赛采用 5 局 3 胜，每球得分制。前四局比赛每局 25 分，比分为 24 : 24 时，比赛继续进行，直至某队领先 2 分时结束。第五局 15 分，比分为 14 : 14 时，比赛继续进行，直至某队领先 2 分为胜。

二、排球运动的特点

1. 团结协作的精神

作为一项集体运动，排球可以使大学生在运动的过程中更好地与同学沟通交流，享受与队友之间的默契配合，感受为集体争夺荣誉的团结精神。

2. 全局意识的养成

大学生参与排球运动，需要掌握排球的规则、基本技术、战术，有助于培养学生对排球运动的全面了解，鼓励学生养成全局观念和大局意识。

3. 判断决策的能力

在排球运动中，每次触球前只有不到一秒的快速反应时间，需要队员在排球运行过程中，迅速做出准确的判断和相应的动作，有助于培养学生胆大心细、坚韧果敢的意志品质。

4. 身体素质的提升

排球运动需要参与者具备良好的身体素质。科学的训练手段有助于增强学生的身体机能，休闲娱乐的排球活动也有助于增强学生的体质、缓解焦虑和压力，促进其身心健康发展。



第三节 排球运动的比赛规则

一、比赛场地和用球

1. 比赛场地

排球比赛场地长 18 米、宽 9 米,由两组相同人数(6 人)进行隔网对抗,其中线在球网的正下方,将比赛场区划分为长 9 米、宽 9 米的两个相等的区域。男子排球球网高度为 2.43 米,女子网高为 2.24 米。场地必须平坦,不能存在任何伤害队员的隐患,保持地板干净,不得让队员在湿滑、粗糙的地面上进行比赛。

2. 比赛用球

排球比赛用球由柔软的皮革或者合成革制成外壳,内装橡胶材料制成的球胆,球体圆周长为 65 ~ 67 厘米,重量为 260 ~ 280 克。

二、比赛参加者

1. 队伍构成

赛前,一支队伍通常最多可以确认 14 名参赛队员。此外,需要 1 名主教练和 2 名助理教练,1 名体能康复师和随队医生。

2. 装备要求

全队的比赛服装、袜子、鞋子的颜色、样式必须统一(自由人除外),禁止佩戴尖锐会对球员造成伤害的饰品。

3. 赛场沟通

场上只有本队的场上队长可以与裁判员进行沟通,本队球员对判罚有疑义时,也必须由场上队长向裁判员请求对规则和执行标准进行解释。

4. 赛中换人

每局比赛有六次换人机会,由教练员提出请求,球员在指定换人区域进行更换。

三、行为规范

参赛者必须充分了解、遵守规则,以良好的精神面貌以及体育道德品质参加比赛,尊重对手、尊重裁判、尊重观众,对于一些轻微的不良行为,第一裁判员有权对其提出警告,情节恶劣者有必要将其罚出场外。

四、常见规则

1. 发球犯规

当第一裁判员哨声响起,发球队员击球即为进入比赛状态,球员必须在哨声响起后的 8 秒内将球发出,否则视为犯规。



2. 界内界外

任何时间球体落在赛场区域地面包括界线上的球为界内球，球体完全落在界线外、从标志杆以外进入对方场地或者球触到本队场上参赛队员以外的任何物体都视为界外球。

3. 传球违例

球在运行中时不可将球接住抛出，否则视为持球。拦网时允许球员将手臂伸过球网，但不得干扰对方二传的组织进攻，否则将被视为过网击球。

4. 触网犯规

球员不可触碰标志杆以内的球网部分，否则视为犯规。

5. 比赛结束

比赛决出胜负，最后一球落地，第一裁判员哨声响起，即宣告本场比赛结束，比分不可更改。

第四节 排球运动的基本技术

一、准备姿势动作方法

1. 身体姿态

两脚左右开立，稍比肩宽，前后错开约半个脚掌距离，脚后跟稍抬起，膝关节微屈，上身稍向前倾，含胸收腹，双臂弯曲置于腹部前，眼睛直视来球方向，身体处于随时启动状态，保证来球时能够第一时间做出判断，并快速移动。

2. 移动步伐

正确的移动步伐能够使人快速并且保持良好的身体姿态来迎击球，球在不同的位置距离，采取的移动步伐也不同。

(1) 球在正前方时，采用跑步式步伐，即双脚左右交替向前跑；到达落球点时，双脚要保持准备姿势的动作，即双脚稍比肩宽，使自己有一个稳定的重心来接球。

(2) 当判断球落在离自己身体 1~2 米的位置时，采取侧并步移动的步伐。球在左边，先抬起左脚往左一步，右脚随即跟上，连续几步可完成侧并步移动。球在右边，则用相反的脚步完成侧并步的动作。

(3) 当判断球落在离自己身体 2~3 米的位置时，采取交叉步的移动步伐。当判断来球方向在左边时，左脚往左跨出一步，右脚交叉从前面过，左脚迅速向左跟上，保持自己身体的稳定。

二、双手正面垫球技术

1. 技术概述

垫球采用叠指法，两手手指上下相叠，两拇指对齐平行，相互靠压在上面一手的中指第二指节，掌根紧靠，两臂垂直相夹，置于双腿中间。注意手掌部分不能相叠，夹臂压腕，主动迎击，击球点应在腹部前一臂距离，协调发力，两小臂中间部位击球，



视频
身体姿态



视频
跑步式步伐



视频
侧并步



视频
交叉步



视频
双手正面垫球
技术



直面来球，靠蹬腿抬臂把球垫出去。

2. 动作要点

准备姿势膝关节微屈，垫球时要找准落球点，主动伸手臂迎击球，接触球的同时要向下压手腕，使小臂保持一个平面。

3. 训练方法

学生两人为一组。首先练习原地触球训练，一人拿球放置于自己身体的腹部位置，另一人做原地蹬腿、抬手臂的协调垫球训练。之后，两人相隔3米距离，一人先抛球，另一人找准落球点进行垫球训练。

三、正面传球技术

1. 技术概述

双手自然张开吻合球型，掌根不碰到球，双手大拇指呈“一”字形，食指呈“八”字形，自然张开包住球，手掌不碰到球，双手放在额头前10厘米处，双腿微弯。来球时，借助蹬地动作、伸手臂动作和手指手腕的弹性把球传出去。

2. 动作要点

传球时必须脚下快速移动到达落球点，把球保持在额头前上方位置，手指接触球的时间不能过长，否则容易造成持球，触球时十指要同时发力。

3. 训练方法

学生两人一组，相距3米的距离，一人抛球，另一人把球传出去，如此循环。

四、发球技术

1. 技术概述

在发球线后准备，面对球网，左脚在前，左手持球于身体正前方，右臂抬起向后引，肘部与肩平齐，五指并拢，手腕保持直立。左手抛球约1米的同时，身体稍向右转，靠腰部带动肩、肘挥臂，用掌根击球的中下部，使球能够有足够的过网角度，击球后身体向前，进场地准备完成防守反击。

2. 动作要点

抛球要稳定，靠腰部的力量来带动，击球时用掌根击球的中下部，使力量能够完全集中在球体上。

3. 训练方法

每名同学站在发球线后，一人一球，进行抛球稳定训练和单人发球训练。

五、扣球技术

1. 技术概述

站在距离球网3米的位置准备助跑起跳扣球，左脚先向前迈出一步，右脚随后跨出一大步，双臂打开从体侧摆至体后，同时左脚跟上踏在右脚旁，身体重心下降，双膝微屈呈起跳状态，双脚蹬地，臀部发力，使身体能有足够的冲跳准备完成空中击球。双手



视频
正面传球技术



视频
发球技术



视频
扣球技术



顺势摆到身前拉臂，身体向后侧转动，展腹，右臂拉开，手自然张开呈包裹住球的状态，挥臂时要有鞭打的动作，在右上方最高点击球，空中完成击球后收腹落地弯腿进行缓冲。

2. 动作要点

助跑起跳第一步是小步，第二步是寻找落球点跨出一大步，最后一步是跟上第二步找到稳定的重心进行起跳。空中完成的动作有展腹、击球、收腹，最后落地弯腿缓冲，整个过程动作要流畅。

3. 训练方法

由教练站在网前抛球，学生排成一队准备扣球，按照助跑起跳的方法排队轮流扣球。

六、拦网技术

1. 技术概述

单人拦网技术准备姿势：面对球网站在离球网 20 厘米处，双脚与肩同宽，膝关节微弯，双手弯曲置于胸前，目光随时注视来球。起跳时腿蹬地，腹肌控制身体直立不触碰球网，双臂向上抬起，伸手过网五指张开，肩要锁住。

2. 动作要点

空中要保持腹肌收紧不能碰网犯规，伸手臂时肩要锁住，手指张开，尽可能地多罩住球的过网点。

3. 训练方法

隔网教练抛打，学生站在球网对立面根据来球进行起跳拦网阻击。



视频
拦网技术

第五节 排球运动的基本战术

一、排球场上的阵容配备

1. “五一”配备

“五一”配备的在场球员构成是：2 名主攻手、2 名副攻手、1 名接应二传、1 名二传和 1 名自由人。这是当今世界排坛上最常用的一种打法，即 5 名攻手和 1 名二传组成（见图 7-1）。

“五一”配备的优点是场上有 5 名攻手，每一轮的打法和站位都比较清晰，而且只需要适应 1 名二传的传球，对于攻手来说比较容易适应，缺点是其中有三轮是两点攻，在战术的选择上会少一些。

2. “四二”配备

“四二”配备在 20 世纪 90 年代古巴女排“垄断”世界排坛时使用，即 4 名攻手和 2 名二传（接应二传）组成（见图 7-2）。

“四二”配备的优点是 2 名二传在场上，后排的二传插上就可以形成每轮次三点攻。缺点是攻手们需要适应两个二传的传球节奏，而且场上的两个二传需要进攻和传球兼备。由于优秀二传的培养周期非常长，对于一支队伍来说，同时培养出两名攻传兼备的二传难度更大，因此“四二”

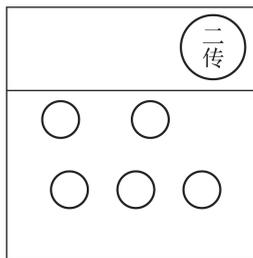


图 7-1 “五一”配备示意图

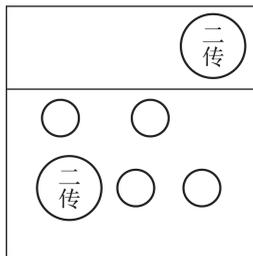


图 7-2 “四二”配备示意图



配备目前已经不是主流。

二、场上队员的职责

1. 二传

二传是场上的组织者和教练战术意图的执行者。负责组织场上的每一次进攻，调动每名场上队员的积极性。一名优秀二传需要具备极高的临场应变能力和稳定性，对于比赛的胜负起关键作用。

2. 接应二传

接应二传简称“接应”，站在二传的对角位置。技术要求全面，场上主要负责进攻、接一传、在二传防守要负责第二次的传球。进攻时站在场地的右侧（二号位）根据战术安排打强攻或是和副攻配合双人跑动攻。

3. 主攻

主攻是场上的主要进攻人。负责一传、拦网、防守、进攻任务，主要以强攻为主，还需要承担大量的调整攻任务。主攻的身体素质和力量很强，以便在进攻上有更多的线路、技巧变化。

4. 副攻

副攻是场上的主要拦网人。负责构成第一道防线，给对方进攻人造成一定的心理压力，进攻方面以快攻为主，利用自己的跑动进攻扣球，同时也可以为队友打掩护，形成有效的战术配合。

5. 自由人

自由人又称自由防守球员。兼顾后排一传和防守任务，身着跟场上队员不一样颜色的球衣，每球结束之后根据需要更换场上后排球员，不限次数，自由人在后排可以帮助球队提高一传到位率和防守效率，为本队争取更多的反击机会。

三、轮次站位

1. 站位规则

排球比赛共有 6 个轮次，顺时针转，如此循环直至比赛结束。一般来说，以二传站位的位置为基准，二传站在一号位时，即为第一轮。

2. 越位犯规

每一轮的一攻和反击的站位都存在越位关系，需要注意在对手发球击球后才能更换位置。前后排的越位关系是，前排球员退下来接一传时要站在后排球员的平行身前位。左右的越位关系是，不能越过身边球员的前脚。在不违反规则的情况下，进行有效换位，可以让每名球员在自己的本位上发挥出最强的能力。

3. 跑位方式

每一轮次虽然有其理论站位，但实际上，接一传和防守反击时的站位都不相同，需要牢记跑位方式（见图 7-3 至图 7-8）。

第一轮:

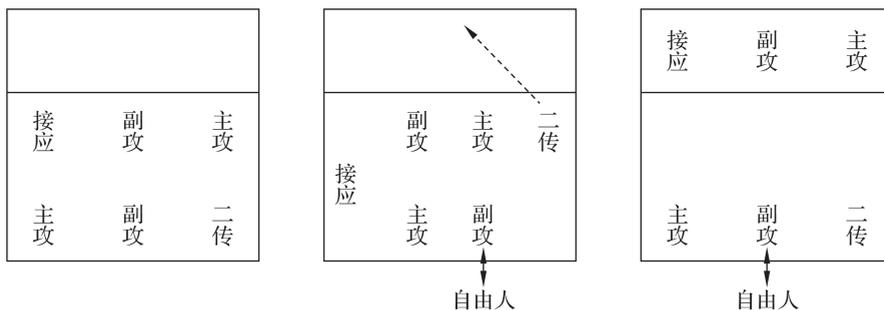


图 7-3 第一轮的理论站位 (左)、接一传站位 (中)、防守反击 (右) 站位

第二轮:

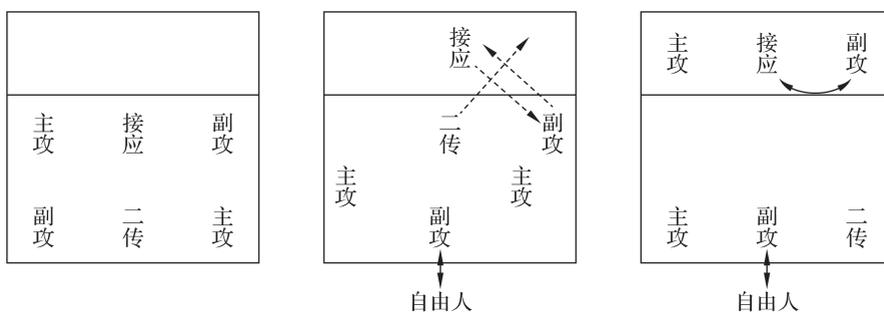


图 7-4 第二轮的理论站位 (左)、接一传站位 (中)、防守反击 (右) 站位

第三轮:

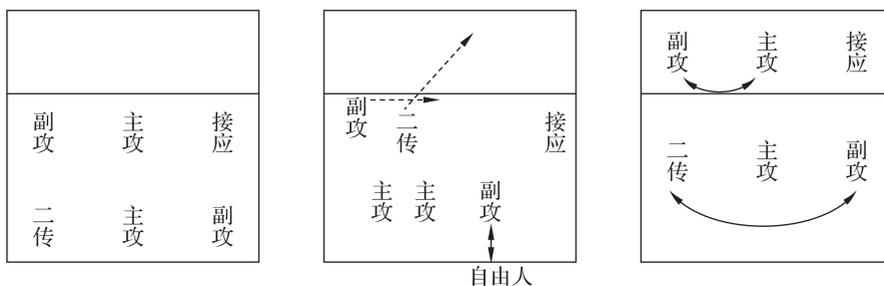


图 7-5 第三轮的理论站位 (左)、接一传站位 (中)、防守反击 (右) 站位

第四轮:

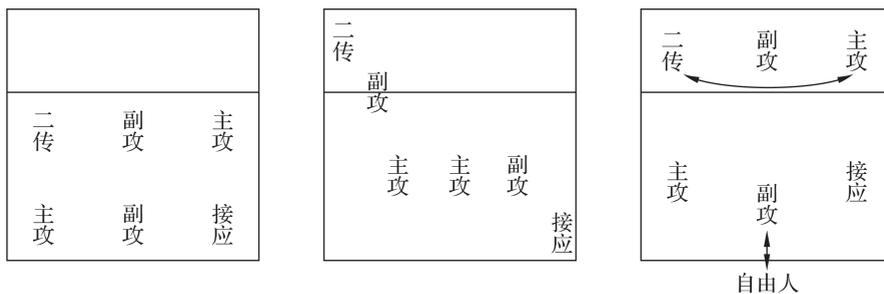


图 7-6 第四轮的理论站位 (左)、接一传站位 (中)、防守反击 (右) 站位



第五轮：

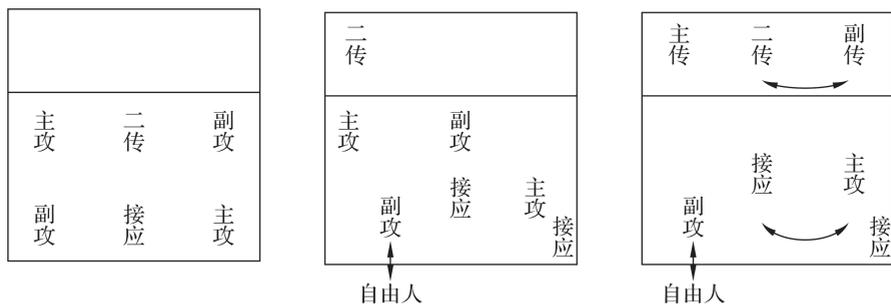


图 7-7 第五轮的理论站位（左）、接一传站位（中）、防守反击（右）站位

第六轮：

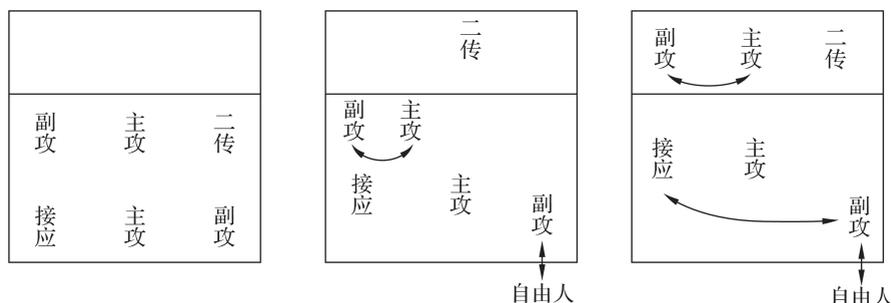


图 7-8 第六轮的理论站位（左）、接一传站位（中）、防守反击（右）站位

四、进攻打法

1. 主攻战术球

主攻常用的战术进攻方式包括平拉开、短球和加塞儿，传球线路与图 7-9 分别对应。（图中○代表攻手位置，△代表二传位置，下同）

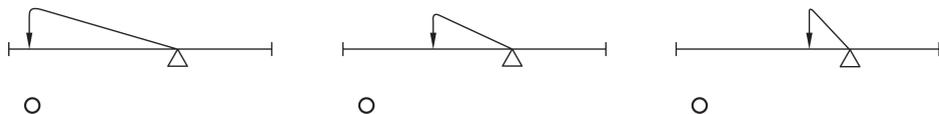
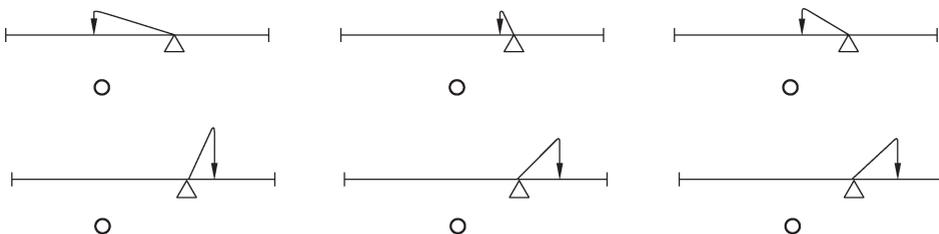


图 7-9 主攻战术球的传球方式

2. 副攻战术球

副攻常用的战术进攻方式包括短平、快球、拉三、背快、背直、短飞、背飞。其中快球和拉三、背快和背直的差别不大，主要是进攻两条线路的分化（见图 7-10）。



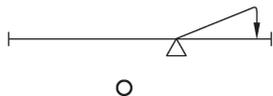


图 7-10 副攻战术球的传球方式

3. 接应战术球

接应常用的战术进攻方式包括背平、背短球、交叉，右手接应有高背飞（见图 7-11）。

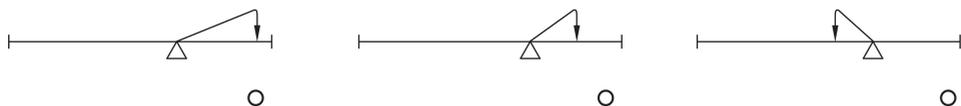


图 7-11 接应战术球的传球方式

五、战术球的配合

1. 三点攻常见进攻打法

打法一：副攻跑短平或者快球，主攻和接应分别在四、二号位打定点拉开。这个打法的优点在于，利用网长拉开打，容易造成一对一拦网，即使是开网球也是可以配出快攻球。缺点是没有跑动，节奏变化不大，对方的防守阵型相对容易一些（见图 7-12）。

打法二：主攻与副攻的跑动配合，副攻跑短平，主攻打短球或加塞儿，接应二号位。优点在于，给对方的拦网造成压力，容易传出一对一拦网，减少攻手进攻压力。缺点是对一传的要求高，一旦一传不到位，主攻就需要马上改变进攻上步位置打定点攻（见图 7-13）。

打法三：副攻和接应的配合，副攻跑背飞，接应打交叉或者背短球。优点在于，能破坏对方的拦网阵型，增加自己的进攻得分率。缺点是对一传的要求高，如果一传不到位，接应和副攻要同时改变成自己本位的扣球（见图 7-14）。

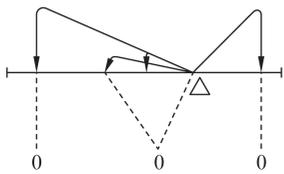


图 7-12 三点攻打法一

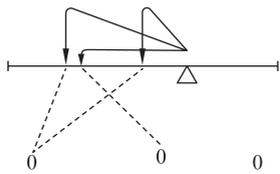


图 7-13 三点攻打法二

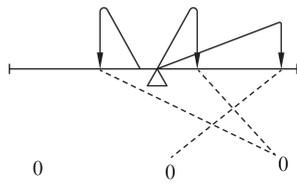


图 7-14 三点攻打法三

2. 两点攻常见进攻打法

打法一：两点攻的进攻以副攻的跑动为主，背快、短飞、背飞。优点是一些不到位的一传也能打快攻，缺点是跑动单一，没有立体进攻（见图 7-15）。

打法二：副攻如果打二传身前的短平或者快球，那需要加二号位接应的后攻。优点在于分散对手的拦网，相互间的进攻牵扯可以提高成功率，缺点是如果在一传不到位后攻打不了的情况下，那么对手的拦网会全部集中在前面，攻手比较不容易突破。

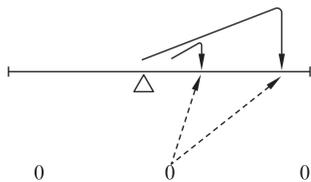


图 7-15 两点攻打法一