

<<排球教程>>

图书基本信息

书名：<<排球教程>>

13位ISBN编号：9787564064648

10位ISBN编号：7564064641

出版时间：2012-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：白红 主编

页数：95

字数：165000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<排球教程>>

### 内容概要

白红主编的《排球教程》侧重于培养学生的体育实践能力，并结合高等院校“体育与健康”课程的教学特点，促进学生身心健康全面发展。

本教程既可作为高等院校选项（选修）课程教材，也可作为广大排球运动爱好者学习与训练的参考。

## <<排球教程>>

### 书籍目录

#### 第一章 排球运动概述

第一节 排球的起源及发展趋势

第二节 排球运动的作用和特点

第三节 排球运动在我国的发展

#### 第二章 排球基本技术

第一节 准备姿势和移动

第二节 传球技术

第三节 垫球技术

第四节 发球技术

第五节 扣球技术

第六节 拦网技术

#### 第三章 排球战术

第一节 排球战术的基本理论

第二节 阵容配备

第三节 个人战术

第四节 防守战术

第五节 进攻战术

#### 第四章 排球专项身体训练方法

第一节 发展专项力量

第二节 发展专项弹跳力

第三节 发展专项速度

第四节 发展专项耐力

第五节 发展专项灵敏性

第六节 发展专项柔韧性

#### 第五章 排球竞赛的组织工作

第一节 排球竞赛的组织工作

第二节 排球竞赛方法

#### 第六章 排球运动裁判法

第一节 排球运动的主要规则与裁判方法

第二节 排球裁判员手势图解

#### 第七章 排球实战能力提高速成

第一节 教练员现代排球观念的形成

第二节 比赛准备与临场指挥

#### 附录

## &lt;&lt;排球教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：五、正面上手发球 这种球由于面对球网站立，便于观察对方，发球的准确性大，易于控制落点，并能充分利用转体、收腹的动作，带动手臂加速摆动以及运用手腕的推压作用，使发出的球呈上旋，不易出界，故可以加大发球力量和速度。

身材高大、臂部力量和手臂爆发力强的队员，采用这种方法发球，更具有威胁性。

队员面对球网，两脚自然开立，左脚在前，左手托球于身前。

用抬臂和手掌的平托上送，将球平稳地垂直抛于右肩的前上方，高度适中。

在左手抛球的同时，右臂抬起，屈肘后引，肘与肩平，上体稍向右侧转动。

击球时，利用蹬地，使上体向左转动，同时收腹，带动手臂挥动。

在右肩前上方伸直手臂的最高点，用全手掌击球的中后部。

击球时，手指自然张开与球吻合，手腕要迅速做主动推压动作，使球呈上旋飞行。

击球后，随着重心前移，迅速入场比赛。

抛球稳、击球准、手法正确是发球的技术要点。

六、发球的教法（一）讲解示范 讲解的内容：发球在比赛中的地位 and 作用；发球的动作方法；抛球、击球、手法三要素；飘球的简单原理及旋转球与飘球击球动作的区别等。

讲解示范的方法、位置：发球一般是先做完整的示范，然后结合球分别讲解发球的几个环节。

讲解时可以边讲解边做侧面和背面的击球模仿动作。

发球的完整示范在发球区进行。

学生站在发球区的两侧或一侧，一般站在边线外侧。

发球提示：抛球是发球技术的重要环节，许多错误动作是由于抛球不稳引起的，应予以重视。

击球手法是发好球的要素，要加深学生对动作的理解。

对于手臂运行轨迹和用力方面，要多做挥臂动作练习。

击球部位的准确是最后要解决的问题。

然后逐渐提高发球的准确性和攻击性。

（二）练习方法 徒手练习抛球、徒手挥臂、击悬挂物。

自抛自练、近距离发球。

结合战术和其他技术串联练习。

第五节 扣球技术 扣球是攻击性最强的进攻方法，是得分的重要手段之一。

扣球有正面扣球、勾手扣球、抡臂扣球。

正面扣球又包括近网、远网、调整和各种平快球，扣球的技术动作可分为准备姿势、判断、助跑、起跳、空中击球、落地几部分。

本书着重以正面扣球、近网球和近体快球为主要内容。

一、正面扣球 正面扣球是扣球最主要的方法。

它面对球网便于观察，准确性大，能适应各种球，也可演变多种战术扣球。

准备姿势和判断：扣球助跑前采用稍蹲准备姿势，站在离球网3m左右处，集中精力观察二传来球，判断球的弧度、落点及战术的组成，随球准备向各个方向助跑。

助跑：助跑是为了接近球，选择起跳点和增加弹跳高度。

助跑的时机、方向、步法、速度、节奏都要根据来球的情况而定。

因此应掌握一步、二步、三步及多步助跑步法。

以两步助跑为例：助跑时，左脚先向前迈出一大步，其作用主要是确定助跑方向，接着右脚再迅速跨出一大步，左脚及时并上。

第二步不仅要大，而且要快速接近球，降低重心并使脚支撑点在身体重心之前，着地脚以脚跟先着地过渡到全脚掌着地，以利于制动前的冲力，被动收缩腿部肌肉。

起跳：起跳要获得高度，更要掌握时机和选好击球点。

在助跑制动之后，双臂在体后向前上方快速摆动，同时两腿从弯曲制动的最低点，猛用力蹬地向上起跳。

<<排球教程>>

两腿弯曲的程度，可依每人腿部、腰部、背部力量不同或习惯不同而有所不同，但动作要协调、连贯、具有爆发速度。

<<排球教程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>