

<<排球>>

图书基本信息

书名：<<排球>>

13位ISBN编号：9787564402778

10位ISBN编号：7564402776

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴国正，董雪芬 编著

页数：150

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>>

内容概要

排球运动在我国的大、中、小学中开展较为广泛，由于排球运动对场地要求较低（土场或硬地均可），又是隔网项目，减少了冲撞受伤的概率，更加适合身体发育期的青少年进行比赛或训练。

人的一生总是离不开学校教育阶段的，在“德智体”全面发展的要求下，如果学生能够选择参加排球运动，至少有这样几个好处：第一，培养年轻人的敢于拼搏，勇于取胜的精神；第二，克服唯我独尊，培养团队协作精神；第三，有效地提高身体的弹跳力、灵敏性、爆发力和柔韧性；第四，通过战术配合和临场的应变，发展敏捷的思维能力。

而对于中老年人来讲，通过参加软式排球运动，可以增进人与人之间的关系，促进友谊，锻炼身体。

排球作为三大球之一，是唯一不依靠个人英雄主义而取胜的项目，试想无论你扣球有多好，如果没有队友准确地一传和二传手组织的战术进攻，纵然你徒有一身“武功”，也只能望球兴叹。

所以，排球是真正意义上的集体项目，一个成功的球队，必然是一个团结的集体，它不需要也不可能出现篮球中那种一人单打独斗或百步穿杨3分远投的场面；或像足球赛中马拉多纳仅凭一人连过数人的防守直接得分的经典战例。

而这正是排球的魅力所在。

因此，可以这么说：“一个擅长排球运动的人，无论在任何岗位上工作，一定是一个富有协作精神的人。

”这就是参加排球运动塑造的人格魅力。

在这本书中，我们只想从排球最基本的内容开始，将大家引进门来，不怕你只是一位爱好者或自诩只是一只“菜鸟”，只要你有心学习，用心去练，就一定有出人头地的那天，你会成为班上令人羡慕的“大力扣手”或“灵魂二传”。

但是，请记住，无论你有那么风光，你都只是那个集体中的一员，离开大家的协作，你将一事无成。所以，在此再加上一句忠告：“要想打好球，必先做好人！”

”希望每位朋友都能在学球的过程中，获得更多乐趣，并从打球中领悟更多的东西，不仅能打好球，更拥有精神上的高境界。

<<排球>>

书籍目录

第一章 排球运动概述 第一节 概述运动的起源与发展传播 一、排球运动的起源 二、排球运动 第二节 世界排球运动发展现状 一、世界排球运动发展的三个阶段 二、排球技战术发展的规律第二章 排球基本技术 第一节 发球技术 一、低手发球 二、勾手大力发球 三、勾手飘球 四、上手发球 五、跳发球 六、发球练习 第二节 传球技术 一、上手传球 二、垫球技术 三、其它传球 第三节 扣球 一、扣球技术 二、不同的扣球方法 三、扣球练习 第四节 接球技术 一、接发球 二、接扣球 三、接触网球 第五节 拦网技术 一、拦网技术要领 二、拦网技术运用 三、拦网练习及错误纠正第三章 排球战术 第一节 个人战术 一、发球个人战术 二、一传个人战术 三、扣球个人战术 四、二传个人战术 五、防守个人战术 第二节 集体进攻战术 一、进攻队形 二、进攻方法 第三节 集体防守战术 一、接发球战术 二、防扣球队形第四章 排球竞赛规则 第一节 场地与器材 一、比赛场地 二、球网和网柱 三、球 第二节 竞赛规则及裁判方法 一、胜一方,胜一局和胜一场 二、关于“自由防守队员”的规定 三、发球犯规 四、位置错误 五、击球时的犯规 六、在球网附近的犯规 七、拦网犯规 八、进攻性击球犯规 九、裁判员手势 十、司线员旗示第五章 沙滩排球 第一节 沙滩排球发展概况 第二节 沙滩排球简介 一、沙滩排球竞赛规则 第三节 沙滩排球的技战术 一、自然因素影响沙滩排球技术 二、沙滩排球技战术特点第六章 软式排球 第一节 软式排球简介 第二节 软式排球比赛规则 第三节 软式排球与硬式排球的技术差别 一、软式排球的特点 二、软式排球与硬式排球的技术差别附：排球技术动作彩色图解

<<排球>>

章节摘录

插图：（二）控制发球的落点将球发到对方场内的薄弱区域，例如前后排之间、两队员之间、底线附近，二传手插上时贴靠的队员、上一球未接好的队员、刚换上场的队员。

总之，以破坏对方一攻的组织为目的。

多观察，多拍几下球静下心来思考，都可以成功地控制好球的落点。

（三）变化发球节奏可以根据场上情况，突然加快发球节奏，如从发飘球变为平砍式发球，或裁判哨音刚响就快速将球发出，打乱对方接球节奏。

（四）发球的变化路线根据对方站位，发出过网急坠的短球，或平砍、平飘追身的直抵底线的长球。

发直、斜线的球，可在底线靠近边线处发直线球和对角的斜线球，也可在底线正中向对方左右方向发斜线球。

（五）把握关键位置时的成功率如果是我方主攻在4号位，处于较好的得分轮时，应把握轮次优势，绝不可出现发球失误，一旦对方主攻在5号位未轮转到前排时，抓住此薄弱环节，连续发出好球，扩大战果。

当本方连续拦网或进攻成功时，也应提高发球的准确性和稳定性。

二、一传个人战术一传基本的要求是将球平稳垫起，传给二传，但具体到配合全队进攻战术时，还是有不同的要求。

（一）配合组织快攻如果离二传手较近，可将一传球的弧度放平，速度稍快，以利提高发起快攻的节奏。

（二）配合组织两次球一传时弧度稍高，让球垂直落向网口，以便二传手突然打出两次球。

（三）配合组织短平快球如果由3号位扣球，则将一传偏向2号位去，如果由4号位队员扣球，则一传落点尽量保持在球网正中间。

总之要让进攻队员与二传手之间能有一定配合距离。

（四）乱中偷袭如果在比赛中，对方场上因防守出现混乱而漏出较大空当时，可直接将球击向该区域，而不必拘泥于3次击球过网。

<<排球>>

编辑推荐

《排球》：体育爱好者丛书

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>