

# 浅谈沙滩排球运动员正面传球技术训练方法

马京荣

(海南体育职业技术学院, 海南 海口 570203)

**摘要:** 沙滩排球是两名队员相互配合的一种竞技项目, 运动员必须具有多种跑步方法和较强的身体承受能力。这一项目受外界天气的影响。因此, 要注重沙滩排球运动员正面传球技术的训练, 提高其传球精准度, 增强运动员的进攻效果。

**关键词:** 沙滩排球; 运动员; 正面传球; 技术训练

## 一、培养沙滩排球运动员的正面传球意识

在沙滩排球比赛中使用正面传球技术时, 场上的两名球员必须具有较强的合作意识, 以便他们的同伴可以更好地配合进攻。合作的精神主要体现在首次选择跑动路线上, 在选择传球落点的基础上, 向同伴提供指导和提示。它可以表现为: 在同伴接触球之前, 学可以先走一步以向球网方向移动, 然后举起一只手以将球传球和落点展现给同伴。再如, 当二传同伴一边移动一边预备传球时, 要注意关注对方的拦截位置和走位, 并预先和同伴设定信号来注意, 相互配合传球。在长期的训练过程中, 应该逐步培养合作精神。无论团队成员或战略战术如何变化, 正面传球技术的训练有助于运动员更快更好地适应游戏。

## 二、如何训练沙滩排球运动员的正面传球技巧

由于沙滩排球技能和战术的不断革新、改进和快速发展, 运动员在比赛中充分利用进攻战术的能力, 对传球人员和进攻人员的密切配合具有重要影响。在传球时, 球员的应当将手放在额前, 形成半球, 向后弯曲手腕, 保持一定程度的放松, 以便更容易接触到球。正面传球需要运动员将力量从小腿下部向上部转移, 以带动整个身体施加力。在沙滩排球比赛中, 由于体育场的性质, 运动员容易在移动或向腿施加力时撞到不平坦的地面上或掉入沙子中, 并且腿部力量不足。因此, 运动员必须学习如何通过保持稳定的躯干姿势来协调自身力量。在进行技术训练的过程中, 教练必须向运动员充分说明运动的要点和原理。同时, 在反复地解读规则的过程中, 让玩家有一个更深的了解。

### (一) 传球动作训练

#### 1. 手型练习

主要在投掷和接球变化方面, 教练和球员面对面站立一定距离, 教练将球扔向球员, 球员调整前传球的位置并将球保持在前额前借助。这项练习内容要求运动员检查他们的手的形状, 教练也应及时纠正他们的手型, 并注意运动员进行的运动量, 避免运动员在任务训练中触球点偏移的情况。在练习开始时, 将球抛得太远并不容易, 这时需要选择适当的距离, 以便球员可以将更多的精力放在手的形状和接触点上。在运动员基本掌握之后, 可以逐渐增大抛球距离, 更改抛球方向。

#### 2. 沙地发力训练

经过一定程度的运动后, 运动员和教练员可以在沙地上保持约2m的距离, 进行持续的抛传练习。其后, 教练和运动员将增加距离并继续相同的运动。在增加距离的过程中, 教练应注意并说明运动员可能遇到的问题, 以便运动员逐渐在身体协调上投入更多精力。在长时间单向训练中, 可以通过在运动员和教练附近的场地上放置一条长绳, 为运动员画一个矩形, 以提醒运动员球应垂直于两肩, 使训练效果更加直观。

## 二、传球效果训练

### (一) 注重手感训练

运球继续弹向墙壁。运动员站在距离墙壁约30cm处, 并继续通过正面运球弹击墙壁。训练时不要用胳膊和腿部力量, 参与者必须使用手指和手腕来完成平稳的运动, 注意自身触球、发力意识。接触点可能会在不断练习的过程中掉落, 教练必须不断纠正它们并迅速进行处理。

### (二) 强化落点训练

使用各种练习方法和调整方法, 如连续移动传球、固定位置传球, 在进入训练场的目标区域后, 要根据运动员的技术水平调整目标着陆点、范围的大小、训练难度。

### (三) 移动传球训练

教练在球场中央稍稍站立, 将球扔向网前1.5m。运动员需要迅速移动进行正面传球训练。教练应注意抛球选择的距离和球员的移动路径。在练习开始时, 教练可以将球扔高, 以便球员在球释放后可以及时移动。熟练后, 通过改变起始位置, 提高运动员的瞬时移动动力、锻炼预测能力和反应速度, 并调整训练的难度和重点, 以适应投掷姿势的变化, 全面增强运动员临场表现能力。

### (四) 连续传球训练

两三人可以进行对调练习。两名球员在一定距离处, 彼此相对继续传球, 在运动员熟悉传球技巧后, 就可以在两个球员之间放置标记。传球后, 球员触摸标记并快速移动以返回其原始位置, 这允许球员在练习传球的同时来回移动。如果3个人练习, 则3个人可能必须通过。例如, A传球B, B传球C, C传球A, 然后球员传球, 并根据需要奔跑移动。这种过渡性锻炼不仅为运动员的正面传球技巧提供了基础, 还使运动员能够及时观察队友动作, 并做出反应, 让运动员明确正面传球的要求, 锻炼其瞬时反应能力和观察能力。

## 三、结语

由于多种因素的影响, 沙滩排球的正面传球技术比室内排球对运动员的预测能力、动作、技术和感知有更高的要求。加强球员的正面传球技术可以有效提高进攻成功率。当前, 沙滩排球运动员的正面传球技术仍有很大的提升空间。因此, 教练应注重训练传球动作, 步法和传球效果。同时, 球员和教练在使用正面技术的理解上略有偏差, 在技术训练过程中, 教练必须及时与运动员沟通, 在和谐的训练环境中培养运动员的传球意识。

## 参考文献:

- [1] 李敏. 中外沙滩排球接发球技术运用[J]. 环球市场信息导报, 2015(45): 119-120.
- [2] 杨俊逸. 排球传球的易犯错误与纠正方法研究[J]. 文体用品与科技, 2020(11): 203-205.