

论现代排球技战术发展趋势

陈少伟

(西安欧亚学院 陕西省西安市 710065)

摘要:排球是一项对抗性、集体性和技术性的运动。推动排球运动发展的因素是多方面的,包括经济发展、技术进步、规则变化和新技术的出现等。经济发展为排球运动的开展提供了物质基础,科学技术的进步为排球运动的发展提供了理论支持,规则的变化可以使排球运动更具竞争性和趣味性,而技战术的出现可以极大地丰富排球运动的内涵,使其更具吸引力和活力。本文讨论了现代排球技战术发展的趋势。

关键词:排球;技战术;运动

引言:排球起源于美国,1895年由马萨诸塞州霍尔约克的一位名叫摩根的体育工作者发明。那时,篮球和排球非常流行。摩根先生认为篮球太激烈了,但排球运动量太少,所以他想寻求一种运动量适中、充满乐趣、适合所有年龄段的室内娱乐运动。因此,他考虑在篮球场上用手在室内打已经很流行的排球。一开始,他在篮球场上挂网球赛,就像用篮球网打排球一样。排球是一项非常受欢迎的运动,它的发展充满了技战术的不断创新和成熟。本文讨论了排球战术的创新与发展,正是这种战术的不断创新与发展,极大地丰富了排球运动的内涵,使排球运动更具吸引力和活力,激发人们对排球运动的热情,从而更好地促进排球运动的发展和普及。

一、现代排球技巧的发展

(一)排球发球技巧

两种基本类型的发球是 1.浮动发球;2.旋转发球。浮动发球会导致球上的不可预测的运动。由于球在空中飞舞,这使得对手更难进入正确的位置传球。由于大多数球员专注于发球,旋转发球可能很难传球,因为接球手通常没有太多传球经验。有时年轻球员会以低手发球开始。但是,这被认为是一个错误。低手发球的能力没有用,因为这项技能与排球中的任何其他动作不同。除非要学习如何发球,否则学习低手发球是浪费时间。每次花在服务下的重复,这可能是花时间学习服务开销。在服务方面取得成功的目标之一是成为一致的服务员。为了保持一致,最好创建一个一致的服务程序。制定发球的节奏和顺序很像篮球中的罚球手。这包括清理头脑和想象一个成功的发球。有些球员喜欢在发球前将球弹跳几次。你决定做什么并不重要,只要保持一致即可。此外,最好使历程尽可能短。执行的步骤越多,就越有可能搞砸。所以,历程简短而简单这样就不太可能犯错误。

将球抛到击球肩的上方或稍前方。在尝试发球之前练习抛球是个好主意。专注于低抛。投掷越低,击球时间就越容易。要让球漂浮,请用手指向上接触球。要将上旋球放在球上,专注于将手包裹在球的顶部,然后手指指向下方。希望整个手都放在球上。想击中球的中心。如果球有侧旋,那么错过了中心。手臂动作上,想像对球的弓箭运动。手臂应该直接穿过球的中心,朝想要的方向移动。

如果难以将球过网发球,请从在网附近练习发球开始。从3米线开始,瞄准对方场地上方天花板上的一个位置。当连续5次发球过网后,后退几步。再次发球,直到连续获得5个,然后后退几步。重复此操作,直到从终点线外发球。在力量服务上,引体向上、俯卧撑、过头推举和药球投掷都是力量练习,可以帮助提高上半身的发球力量。如果从未参加过其他涉及头顶运动的运动,例如投掷球,那么投掷可能会对有所帮助。投掷排球、篮球、棒球或其他类型的加重球将帮助提高头顶投掷的力量。

(二)排球传球技巧

球员在躯干水平附近击球时执行传球,用伸直的手臂的前臂。球员在接近的球下移动双臂,停止并采取平衡和低传球的姿势。球员将伸直的手臂放在身体前方,让球击中前臂形成的平台。将球重新定向到二传手,通过将手臂平台放在球下方并将平台指向二传手——二传手是球队的组织者。如果需要额外的力量将球推给二传手,球员可以用手臂、腿和身体进行非常轻的“定向推”。但是,绝对没有必要用手臂挥球,或用腿大力推球。当发球接球时,大多数情况下发球跑得很快,以至于不需要“额外的推动”。在排球中,总是必须准备好移动。不要指望球会来找你。需要用脚踩在球下。许多非排球运动员认为在排球中你只是站在球场上,你真的不需要移动。在一场长距离比赛中,实际上可能最终会移动几米。

姿势:保持膝盖弯曲。不要只是躯干前倾,而是让臀部更靠近地面。**传球:**目标是在球下移动并将球传到你的身体前面。停止运动:记得在排球击中前臂之前停止运动。这给你一个更好的平衡。当你的双脚着地时,传球就容易多了。不要用手臂挥球,初出茅庐的排球运动员最常见的错误之一是传球时挥动手臂很重。摆动时传球不准确。(这种挥动经常发生在教练向没有网的排球新手扔低速球时。最好将球送过网。)当排球在网上发球时,它很快就会接近你不需要挥动它。将手臂放在接近的排球下方并将其重新定向到二传手就足够了。很可能需要通过缓冲来减少力量,绝对不要摆动它。

(三)排球的接发球技巧

仔细观察顶级球员的技术时,会看到他们反复发球从身体的右侧或左侧接球。还会注意到顶级球员将球传到腰部以上——甚至可能超过他们的头顶。由于球员被迫频繁使用这些“奇怪的”接发球技术,球员也绝对需要练习这些技术。那些“奇怪的”传球形式与比赛中的“完美传球形式”一样经常出现。这并不是在教玩家使用错误的技术;这些技术提高了球员的传球能力。这些绝对被视为“完美的传球形式”。当然,以“完美的传球形式”传球更容易。而目标当然还是要表现出“完美的排球传球形式”,但由于近年来发球已经成为一种非常具有统治力和力量的球,球员们往往没有足够的时间来表演“完美的传球形式”。这就是为什么排球运动员必须学会在身体周围传球的原因。球员应该使用这些发球接球技术:当传球手根本没有足够的时间在球后面移动时;一些出色的外线击球手(侧翼击球手)利用这些传球技术发挥自己的优势。他们可能会节省一两步,这可以让他们在传球后更快地挥动球。

二、现代排球战略的发展

(一)排球阻挡战略

可能最常见的排球拦网设置方法是“通过阅读对手来阻挡”,阅读阻挡。在阅读阻挡者阅读二传手以确定二传手将球传到哪里。

当阻挡者看到球的去向时，他们会做出反应并移动以在击球手面前设置阻挡。在二传手接触球之前的第一次接触之后，阻挡者需要注意击球手的动作。击球手在里面跑吗？他们接近的速度有多快？然而，他们不会对任何击球手做出承诺——直到二传手将球击出。通常在顶级排球阻挡者使用其他阻挡风格，其中球员承诺阻止特定的击球手。中间阻挡者经常使用这种风格来阻止对手的中间攻击者。或者在比赛结束时，阻挡者可以决定阻止对手的最佳击球手，因为他通常是在比赛的最后时刻获得组合。

(二) 排球防守战略

排球防守被定义为一组球员为防止对手得分或滑出而采取的行动。排球防守包括阻挡和后场挖球或接触球。排球防守是对进攻的反应。一支球队从他们的对手接触或控制球的那一刻到球越过网平面并回到他们身边的那一刻起进行排球防守。一支球队也会在发球、进攻或“落球”或“自由球”后进行防守。防御最重要的方面是正确地“阅读”发展和攻击点。1. 正确定位：后场防守排球运动员应该用脚掌着地，身体处于中位或低位，身体向前，臀部向下。这样可以确保手臂位于球和地板之间。防守者需要接触球，上来接球，而不是带球向下。防守球员必须将自己定位在球的飞行和半场之间，以便他们可以阻挡或挖球，然后将防守接触转换为他们的球队的进攻性比赛。正确的防守定位会增加成功阻挡或挖掘对手进攻的概率。正确的定位发生在攻击者接触球之前。无论您的球员个人技术如何或速度如何，如果他们在接触球之前没有将自己置于正确的位置，他们就无法成为熟练的防守者。2. 有效动作：当球在比赛中时，防守者必须始终用眼睛跟随它。防守者应该处于可以在他们的区域内进行比赛的位置。也就是说，防守者负责防守区域，而不仅仅是球场上的一个精确位置。玩家经常问“我是不是在正确的位置”？我的回答总是“如果你能挡住、挖出或拿到球，那么你就在正确的位置。”从外线开始：向球场中心移动比远离球场中心更容易且更有效率。避免“中心论”：球员不应该聚集在球场中央。使用边线和端线作为指导。平行移动：在后场挖球的球员之间应该有平行移动。如果没有必要，请勿摔倒在地。在你的手臂接触球之前，你不应该接触地板。冲刺、伸展、滚动或潜水作为最后的手段。3. 坚定的心态：作为一名防守者，你想要有一种心态，即任何时候都不会落到地板上。你对球的追求应该是不懈的。积极进取，但在控制之下。

(三) 排球击球战略

排球击球策略和战术，用于聪明地击球，将球击球并越过球场。排球击球线：对于外线击球手来说，“击球线”是指将球击到1区角落的线。对于右侧击球手来说，击球线将球击到角落的线到5区。击球：向下线通常是击球的最好策略。这通常是最好的策略，因为很难从这个角度和轨迹挖出这个球。一般来说，只要你能把球放在一个深角，就很可能成功，因为防守是多么困难。防守的目标是将球传给二传手。从深角传球通常非常困难，因此排球击球线通常是一个很好的策略。这种策略对打外线防守的球队特别有效。排球击球角度：角度或交叉球场击球是排球击球手在球场上击球时。当球被放置在深角时，跨场进攻通常很难防守。由于球的运动轨迹，很难挖掘。例如，用力击球和高位交叉球场到深角，对于边路球员或底线球员来说，通常很难进行比赛。另一种选择交叉球场是在10英尺线附近向下倾斜。这很困难，因为禁区球员可能不得不上场。大多数玩家还没有掌握这个攻击，所以这通常会是一个杀戮，因为防守者缺乏经验看到这个攻击。向中角和深角倾斜：小

技巧通常是一种非常有用的进攻策略。你应该发展你的小技巧，因为拥有各种各样的投篮很重要。大多数球队都打外线防守，让中路有机会获得提示。一定要在中间加入一些技巧，以保持防守者的诚实。如果你用力击打一些球，很可能会抓住防守队员紧跟其后进行防守，所以一定要混合一些技巧。向深角落倾斜也是一种有效的策略：深度提示可能是有效的，因为很多时候当防守者看到提示即将到来时，他们希望它很短。当你倾球时，通常也更容易控制球，所以一定要发展倾球技巧。

(四) 排球进攻战略

排球进攻应该包括击球、跨场和击球到球场的的所有区域。向球场外围（边线和端线）进攻会给防守者带来真正的问题。直接向下攻击球可能会有风险，因为您可能会被挡住或将球击入网内。所有球员都想在进攻时得分，但阻止对手进行有效进攻也很重要。在几乎所有级别的排球比赛中，大部分的盖帽都是坏盖帽。大多数阻挡者都迟到了，或者没有穿透网。事实是，最有效的排球进攻策略之一就是进攻拦网。大多数攻击者通过攻击块的顶部、边缘或接缝来获得得分的最佳机会。最全面的进攻者会使用偏重投篮作为他们进攻策略的一部分，以防止防守队员建立起一个硬球来保护外线。每个球员都应该有能力投球或故意击球。重要的是手臂摆动看起来与每种类型的攻击相似。应该在手臂向前延伸的时候决定是否让球翻倒或滚动，以免过早放弃射门。对于紧套（陷阱集），攻击者应该向网迈出一大步。这一举动确保攻击者可以直接种植和跳跃，以避免飘入或落在网下。击球手可以冲撞或使用阻挡者。“工具”是通过将球压在障碍物上并将其推出界来完成的。这个动作也被称为“擦掉”，因为攻击者正在将球从挡板上擦掉。为了赢得比赛，你想成为最后一个推球的人。基本上，将球靠在挡板上，在你倒地的最后一秒，推动球，让球落到对手的一侧。关键是保持手臂伸直，这样你就可以对对手有更多的影响力。

总结：根据上文所说，排球是一项世界性的运动，目前正处于快速发展阶段。排球技战术的运用对排球比赛取得胜利非常重要，因此，随着排球规则的不断转变，排球技战术也要不断发展。选择合理的战术，队员之间紧密配合是取得比赛胜利的关键。要不断加强排球技战术的训练，最终促进我国排球运动的发展。

参考文献：

- [1] 赵道卿.现代排球比赛制胜因素探析[J].山西师大体育学院学报.2003(04)
- [2] 李晓光.试论排球运动的“软”技术的重要性[J].中国科技信息.2005(07)
- [3] 申婷婷.新规则修改对排球比赛的影响[J].科教导刊(中旬刊).2014(18)
- [4] 刘威,勾风云,仲杰,田立荣.现代排球比赛中发球技术的重要作用研究[J].佳木斯职业学院学报.2016(07)
- [5] 杜艳美.排球比赛对高校和谐校园建设的作用[J].长春理工大学学报.2012(04)
- [6] 纪进,王洪武.提高排球强攻扣球技术之探讨[J].安徽体育科技.2001(01)

作者简介：陈少伟（1993.9—），男，汉族，籍贯：陕西商洛人，西安欧亚学院通识教育学院，专职教师，讲师，硕士学位，专业：体育教学，研究方向：排球教学与训练。

课题信息：第十四届全运会女排项目女排二传队员技战术运用特点研究。陕西省体育局常规课题。课题编号：2021187