

# 妙用双手抛接球 提高排球垫球成绩

## ——排球双手垫球课堂经验之反思

李复群

贵州省岑巩县第四中学 贵州 岑巩 557800

**摘要:**排球垫球是运用手臂从球的底部向上击球的动作。它是一项技术性较强,较难掌握的运动项目。但是它不受场地影响,便于普及,易于开展。能提高学生的判断力和上肢肌肉耐力。锻炼学生的协调灵敏素质,其有较好的健身娱乐价值。只要体育教师科学有效训练,让学生掌握正确的技术动作,提高学生的练习兴趣,增强学生的心理素质,一定会在考试或练习中取得较好的成绩。鉴于此,本文对利用排球提高学生双手垫球水平的教学策略进行了探索。

**关键词:**初中体育;排球教学;双手抛球;双手垫球;教学策略

排球比赛中需要一传、二传及主副攻的密切配合,方能获得比赛的主动权并赢得最后的比赛胜利。而排球各项技术中,垫球技术恰是衔接防守和进攻之间转折的常用技术,因此,垫球的质量高低直接影响着战术执行的效果。那么,在学练中要遵循学练原则,在初学阶段,可以使用抛球与移动练习法等打好基础。

### 一、抛球的概念

排球垫球中,对球的落点和击球的力量都要有比较稳定的控制,这样才能够持续稳定的进行垫球练习。学生在刚接触排球的时候,由于对球性不熟,对垫球的部位和垫球的稳定性很难把握,从而导致学生的学习兴致不高。由于技术掌握不到位,导致心理抵触,所以在考试中很难取得比较好的成绩。本文通过有效运用抛球动作辅助练习垫球,由易到难,有利于学生提高练习兴趣,掌握垫球技术动作。

抛球,特指以下的动作方法。双脚自然开立,平行或前后站立,双手手指分开成球状并分别持球的两侧,自然伸直,平举于体前。在抛球时,双膝自然弯曲,双臂微微放低,发力时,从脚到膝、腰、手臂、手指自下而上的顺序将球向前上方或正上为-抛出,抛出的球尽量保持平稳,无旋转。

### 二、排球垫球易犯错误分析

在初学者当中,排球垫球易犯的错误主要有以下几个方面:准备姿势不足,双腿弯曲不够,导致发力的顺序不协调;击球点及击球部位不准确,导致垫球不稳定,难以延续垫球数量;脚步站的太死,无法垫移动球;曲肘,双手并不拢,垫击面不平,导致无法连续垫击球;垫球力量大小不稳定,从而导致球的运动状态不平稳等。

### 三、抛球在练习中的表现形式及其作用

#### (一) 双人互抛互接

学生两两一组,对面站立,相隔3-米,距离根据自己习惯可以自行调整大小,一人抛球,一人双手接球,主要强调对抛球的力量和角度的控制,要将抛出的球正好以抛物线的方式正好落在接球人的体前,方便接球人接住球,也以此来训练抛球人对球的力量大小和角度的掌握。在熟练的基础上,逐步过渡将球抛向接球人的前后左右不远处,以此进一步训练抛球人对球的控制,也让接球人的脚步移动起来,提高脚步的灵活性。

#### (二) 单人自抛自接

一人一球,双手正上方抛球,高度约2米左右,待球下落至胸前高度左右时,手臂伸直双手在身体正前方将球接住,

重复动作熟练后,可以将球向自己身体的前后左右的可控范围内抛出,移动脚步,手臂伸直在身体正前方将球接住,此方法不但可以训练学生对抛球稳定性的控制,还可以训练学生脚步灵活性和对击球时机的掌握。为提高课堂气氛,在单人自抛自接熟练掌握的情况下,还可以进行两人或者多人同时抛球,有规律的去接别人抛球,以此来活跃课堂气氛和提升团队的协作能力。

#### (三) 双手上抛,双臂接下落球

一人一球,双手垂直上抛球,抛球后双臂伸直,双手迅速成垫球手型,眼睛盯紧球的下落点,调整脚步,让球落在手臂的击球点位置,以此强调对球落点的控制和强调对抛球的力量大小及稳定性的控制,然后再尝试将下落中的球再次垫起,并双手接住,重复多次直至熟练掌握。

通一人抛球,一人垫球:二人一组,相对站立,相隔距离适中,一人抛球,一人将抛来的球垫出,尽量将垫出的球垫到抛球者的位置,抛球者双手接球,并注意动作的缓冲。此动作主要强调双方对出球角度的控制,以及对球力量大小的控制。在练习熟练的基础上,双方可以增加练习的难度,抛球的落点可以在接球者的左右或者前后,接球者通过小范围的移动就可以将球垫到,并准确垫给抛球者,此动作不但训练抛接球的动作,还可以让双方的脚步都可以动起来,为垫移动球脚步移动打好基础。

#### (四) 自抛自垫

双手将球上抛,并自行将球垫起,保持手型,尽量让垫出的球保持直上直下,尽可能多的垫起球的数量,在垫球的过程中,根据垫起的高度,调整垫球的力量,并且根据下落球的落点,脚步迅速移动,调整好手臂的角度和垫球的角度。在自抛自垫练习中,能力较强的同学还可以采用对墙垫球,以此来提高垫球的技术水平。

### 四、结语

采用多种手段抛球的辅助练习,由易到难,有利于提高学生的练习兴趣,更能从根本上解决初学者易犯的错误,让学生树立正确的动作概念,掌握正确的技术动作,从而增强信心,为更好地掌握垫球动作打下良好的基础。

### 参考文献:

- [1] 王少林.排球正面双手垫球练习中抛球方式研究[J].新课程·中学,2017,(8):30.
- [2] 李惠豹.排球正面双手垫球教学实践体会[J].卷宗,2018,(7):194.