

『互联网+』新形态·交互式·融媒体教材



“十三五”职业教育国家规划教材
职业教育优秀教材



大学体育教程

李萍 主编

(第二版)



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

(二) 脚步移动

移动是接好球的重要条件,其目的主要是接近来球,保持好人与球的适当位置,以便击球。移动速度的快慢取决于预判能力、反应速度、起动速度和移动步法的熟练程度等。排球比赛中一般采用以下几种移动步法。

1. 并步

主要用于近距离的移动,如传球、垫球、拦网等技术,同时经常与跨步或其他倒地击球技术结合使用。

【动作方法】 两脚前后站立与肩同宽,两膝微屈,身体重心位于两脚之间,重心稍靠于前脚,上体稍前倾,两臂放松,自然置于胸前,前脚向来球方向跨出一步,后脚迅速蹬地跟上,保持接球前的准备姿势。

2. 滑步

一般用于来球距身体体侧 1.5 m 左右的短距离的移动。

【动作方法】 移动时,一脚支撑,另一脚向来球方向迈出一步,当脚落地后,支撑脚迅速并上,呈接球前的准备姿势。

3. 交叉步

一般用于体侧 2~3 m 的来球,或二传手和拦网者在网前移动及防守两侧来球时运用。

【动作方法】 上体稍向左移,右脚从左脚前向左迈出一步,然后左脚再向左跨出一步,同时身体转向来球方向,保持击球前的姿势(图 4-3-4)。

4. 跨步

当来球低、速度快、距离身体 1 m 左右时,可采用跨步。跨步移动既可以单独使用,也可与滑步、交叉步以及跑步中的最后一步结合运用。

【动作方法】 两脚前后站立,跨步时,一腿用力蹬地,另一腿向来球方向跨出一大步,后腿随重心前移自然跟上,两手做好迎球动作(图 4-3-5)。

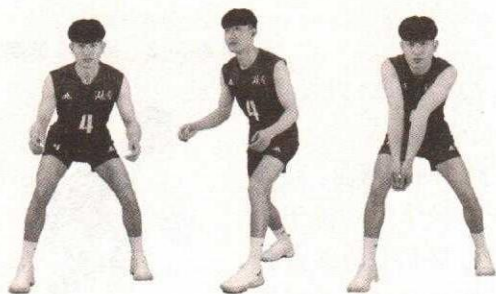


图 4-3-4 交叉步

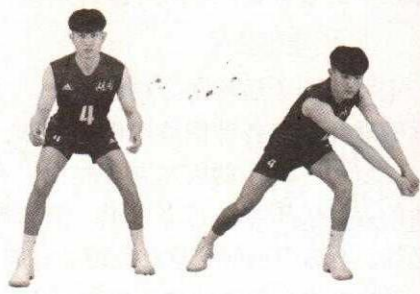


图 4-3-5 跨步

(三) 传球

传球是在胸部及以上部位用双手(或单手)借助蹬地、伸臂动作,通过手腕和手指的弹击力量来完成击球的技术动作。传球是排球运动中一项最基本的技术。它是组织进攻战术的主

要环节,是排球比赛中防守和反攻的衔接技术,它的好坏直接影响到战术配合的质量。传球技术主要用于二传、一传、吊球和处理球等。传球技术可分为:正面双手传球、侧传、背传、跳传等。

1. 正面双手传球

正面双手传球(图 4-3-6)是学习其他传球技术的基础,对于初学者来说也是学习的重点。

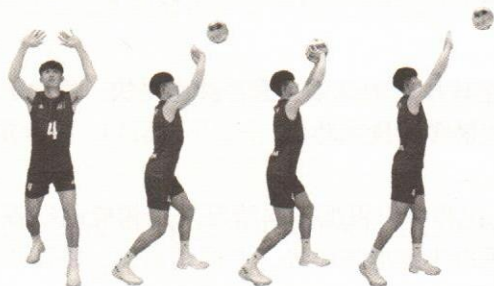


图 4-3-6 正面双手传球

【动作方法】

(1)准备姿势:采用稍蹲准备姿势,抬头目视来球,双肘弯曲自然抬起,双手置于脸前。

(2)手形:手触球时,两手应自然张开成半球形,使手指与球吻合,手腕稍后仰,拇指相对,小指在前;传球时用拇指内侧、食指全部及中指的二、三指节触球,无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向,两肘适当分开,自然下垂。

(3)迎球:当球接近额前时开始蹬地、伸膝、伸臂,两手微张,从脸前向前上方主动迎击来球。

(4)击球:击球点应保持在额前上方约一球远,击球部位一般在球的后下方。

(5)用力:传球主要靠伸臂力量,与下肢蹬地力量的协调配合,通过球压在手上使手指手腕产生的反弹力将球传出。

(6)击球后身体重心随击球动作前移,全身放松呈准备姿势状态,准备下一个击球动作。

2. 背传

向后上方的传球,称之为背传。背传动作比较隐蔽,能出其不意,迷惑对方,增加战术的变化。

【动作方法】背传的准备姿势比正面双手传球时稍直立,身体重心在两脚之间,不要前倾,双手自然抬起,放松置于脸前,背传球手形与正面双手传球相同,击球点略偏脸额上方。击球时,掌心向上,拇指托球下部,利用蹬腿、展体和向后上方伸臂、弹指腕的动作将球击出。

3. 跳传

跳传就是跳起在空中传球。当一传来球较高时,二传手常跳起在空中做第二传,在高水平比赛中常运用。

【动作方法】根据来球的高低,及时起跳,起跳后两手放在脸前,当跳至最高点时,两手伸至额上方击球,主要靠手臂和手腕的力量将球传出。跳传的起跳最好是向上垂直起跳,要掌握好起跳的时间,起跳过早或过晚都会影响传球的质量。由于在空中无支撑点,用不上



上架建议：大学体育
ISBN 978-7-5487-4433-7



9 787548 744337 >

定价：46.00元