

<<排球教程>>

图书基本信息

书名：<<排球教程>>

13位ISBN编号：9787564064648

10位ISBN编号：7564064641

出版时间：2012-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：白红 主编

页数：95

字数：165000

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>

<<排球教程>>

内容概要

白红主编的《排球教程》侧重于培养学生的体育实践能力，并结合高等院校“体育与健康”课程的教学特点，促进学生身心健康全面发展。

本教程既可作为高等院校选项（选修）课程教材，也可作为广大排球运动爱好者学习与训练的参考。

<<排球教程>>

书籍目录

第一章 排球运动概述

第一节 排球的起源及发展趋势

第二节 排球运动的作用和特点

第三节 排球运动在我国的发展

第二章 排球基本技术

第一节 准备姿势和移动

第二节 传球技术

第三节 垫球技术

第四节 发球技术

第五节 扣球技术

第六节 拦网技术

第三章 排球战术

第一节 排球战术的基本理论

第二节 阵容配备

第三节 个人战术

第四节 防守战术

第五节 进攻战术

第四章 排球专项身体训练方法

第一节 发展专项力量

第二节 发展专项弹跳力

第三节 发展专项速度

第四节 发展专项耐力

第五节 发展专项灵敏性

第六节 发展专项柔韧性

第五章 排球竞赛的组织工作

第一节 排球竞赛的组织工作

第二节 排球竞赛方法

第六章 排球运动裁判法

第一节 排球运动的主要规则与裁判方法

第二节 排球裁判员手势图解

第七章 排球实战能力提高速成

第一节 教练员现代排球观念的形成

第二节 比赛准备与临场指挥

附录

<<排球教程>>

章节摘录

版权页：插图：五、正面上手发球 这种球由于面对球网站立，便于观察对方，发球的准确性大，易于控制落点，并能充分利用转体、收腹的动作，带动手臂加速摆动以及运用手腕的推压作用，使发出的球呈上旋，不易出界，故可以加大发球力量和速度。

身材高大、臂部力量和手臂爆发力强的队员，采用这种方法发球，更具有威胁性。

队员面对球网，两脚自然开立，左脚在前，左手托球于身前。

用抬臂和手掌的平托上送，将球平稳地垂直抛于右肩的前上方，高度适中。

在左手抛球的同时，右臂抬起，屈肘后引，肘与肩平，上体稍向右侧转动。

击球时，利用蹬地，使上体向左转动，同时收腹，带动手臂挥动。

在右肩前上方伸直手臂的最高点，用全手掌击球的中后部。

击球时，手指自然张开与球吻合，手腕要迅速做主动推压动作，使球呈上旋飞行。

击球后，随着重心前移，迅速入场比赛。

抛球稳、击球准、手法正确是发球的技术要点。

六、发球的教法（一）讲解示范 讲解的内容：发球在比赛中的地位 and 作用；发球的动作方法；抛球、击球、手法三要素；飘球的简单原理及旋转球与飘球击球动作的区别等。

讲解示范的方法、位置：发球一般是先做完整的示范，然后结合球分别讲解发球的几个环节。

讲解时可以边讲解边做侧面和背面的击球模仿动作。

发球的完整示范在发球区进行。

学生站在发球区的两侧或一侧，一般站在边线外侧。

发球提示：抛球是发球技术的重要环节，许多错误动作是由于抛球不稳引起的，应予以重视。

击球手法是发好球的要素，要加深学生对动作的理解。

对于手臂运行轨迹和用力方面，要多做挥臂动作练习。

击球部位的准确是最后要解决的问题。

然后逐渐提高发球的准确性和攻击性。

（二）练习方法 徒手练习抛球、徒手挥臂、击悬挂物。

自抛自练、近距离发球。

结合战术和其他技术串联练习。

第五节 扣球技术 扣球是攻击性最强的进攻方法，是得分的重要手段之一。

扣球有正面扣球、勾手扣球、抡臂扣球。

正面扣球又包括近网、远网、调整和各种平快球，扣球的技术动作可分为准备姿势、判断、助跑、起跳、空中击球、落地几部分。

本书着重以正面扣球、近网球和近体快球为主要内容。

一、正面扣球 正面扣球是扣球最主要的方法。

它面对球网便于观察，准确性大，能适应各种球，也可演变多种战术扣球。

准备姿势和判断：扣球助跑前采用稍蹲准备姿势，站在离球网3m左右处，集中精力观察二传来球，判断球的弧度、落点及战术的组成，随球准备向各个方向助跑。

助跑：助跑是为了接近球，选择起跳点和增加弹跳高度。

助跑的时机、方向、步法、速度、节奏都要根据来球的情况而定。

因此应掌握一步、二步、三步及多步助跑步法。

以两步助跑为例：助跑时，左脚先向前迈出一大步，其作用主要是确定助跑方向，接着右脚再迅速跨出一大步，左脚及时并上。

第二步不仅要大，而且要快速接近球，降低重心并使脚支撑点在身体重心之前，着地脚以脚跟先着地过渡到全脚掌着地，以利于制动前的冲力，被动收缩腿部肌肉。

起跳：起跳要获得高度，更要掌握时机和选好击球点。

在助跑制动之后，双臂在体后向前上方快速摆动，同时两腿从弯曲制动的最低点，猛用力蹬地向上起跳。

<<排球教程>>

两腿弯曲的程度，可依每人腿部、腰部、背部力量不同或习惯不同而有所不同，但动作要协调、连贯、具有爆发速度。

<<排球教程>>

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>