

## <<中国青少年排球训练教学大纲>>

### 图书基本信息

书名：<<中国青少年排球训练教学大纲>>

13位ISBN编号：9787564411473

10位ISBN编号：7564411473

出版时间：2012-9

出版时间：国家体育总局青少年体育司、国家体育总局排球运动管理中心 北京体育大学出版社  
(2012-09出版)

作者：国家体育总局青少年体育司，国家体育总局排球运动管理中心 编

页数：196

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>

## <<中国青少年排球训练教学大纲>>

### 内容概要

此次国家体育总局青少年体育司和国家体育总局排球运动管理中心对其修订工作是在原《大纲》的基础上进行的，本着实用、科学、规范的原则，力求实现《大纲》编写的科学性、先进性、可操作性和系统性，确保基层的训练单位能够实施、使用。

修订后的《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲：中国青少年排球训练教学大纲》充分贯彻了以人为本的科学发展理念，详细规划了青少年训练的全过程，着力总结了项目的培养规律，系统完善了训练的内容与考核体系，全面更新了项目的训练理念、方法，与修订前相比更加科学、更加系统、更加先进、更加实用，同时突出了运动员文化学习时间保障，较好地落实了中央关于加强运动员文化教育的相关政策要求。

新《中国青少年体育运动项目训练教学系列大纲：中国青少年排球训练教学大纲》的出版发行，必将促进各项目业余训练水平在新起点上实现新的提升。

希望修订后的《大纲》能迅速渗透到各地业余训练的实践中，在充分发挥应有的指导作用，确保业余训练多出人才、出好人才的同时，为后续项目的修订工作提供更加丰富的借鉴和参考。

## <<中国青少年排球训练教学大纲>>

### 书籍目录

一、《大纲》编写依据（一）现代竞技排球特征（二）青少年排球运动员生理特点（三）青少年排球运动员身体素质发展特点（四）青少年排球运动员运动损伤的预防 二、各年龄组训练教学任务（一）u12组训练教学任务（二）u14组训练教学任务（三）u16组训练教学任务（四）u18、u19组训练教学任务 三、训练内容纲要（一）体能训练（二）技术训练（三）战术训练（四）心理训练 四、考核与评价（一）各年龄组身体形态测量（二）各年龄组身体素质测验（三）各年龄组基本技术评定（四）各年龄组参加全国比赛成绩（五）运动员综合评价 五、选材（一）科学选材的意义和要求（二）科学选材的一般流程（三）选拔排球人才的阶段与方法（四）排球运动员科学选材指标及内容（五）测试方法及评定 六、青少年排球项目竞赛组织（一）主要活动一览表（二）赛前主要活动（三）赛时主要活动（四）赛后主要活动 附1：青少年排球运动员身体素质评分表 附2：排球传统项目学校运动员身体素质评分表

## <<中国青少年排球训练教学大纲>>

### 章节摘录

版权页：插图：（2）交叉进攻 交叉进攻是一名扣球队员做快球掩护，另一名扣球队员与其做交叉换位扣半高球的打法。

“前交叉”进攻：4号位队员快速跑动在3号位做近体快球佯攻掩护，3号位队员先做直线前移，最后一步突然向左横跨，在4号位队员左侧扣半高球。

“后交叉”进攻：3号位队员做近体快佯攻掩护，2号位队员交叉跑动到3号位队员左侧扣半高球。

“背交叉”进攻：2号位队员做背快佯攻掩护，3号位队员交叉跑动到二传队员背后扣半高球。

“假交叉”进攻：3号位队员做近体快佯攻掩护，2号位队员佯做“后交叉”进攻的移动，最后一步突然折回2号位扣半高球。

（3）夹塞进攻 夹塞进攻是一名队员做短平快或背平快（含背飞）佯攻掩护，另一名队员快速跑动至二传手与快攻掩护队员之间扣半高球。

前夹塞：3号位队员做短平快佯攻掩护，4号位队员快速跑动，夹在二传手与快攻掩护的3号位队员之间扣半高球。

背夹塞：3号位队员做背平快（含背飞）佯攻掩护，2号位队员先做直线前移，然后快速跑动，夹在二传手与快攻掩护的3号位队员之间在二传手背后扣半高球。

（4）梯次进攻 一名进攻队员做快攻掩护，另一名进攻队员在其背后（横向或纵向）扣离球网稍远的半高球，形成在一个点上以多打少的有利局面。

4号位队员做短平快佯攻掩护，3号位队员在其背后扣半高球。

3号位队员做背快或背平快佯攻掩护，2号位队员在其背后扣半高球。

3号位队员做短平快佯攻掩护，4号位队员在其背后扣半高球。

（5）双快和三快进攻 前排两名或三名队员在不同地点同时发动快攻。

3号位队员做近体快球进攻，2号位队员做背快球进攻。

3号位队员做近体快球进攻，4号位队员做短平快进攻。

3号位和4号位队员扣一长一短两个短平快球。

2号位队员扣背快，3号位队员扣近体快，4号位队员扣短平快。

2号位队员扣背溜，3号位队员扣短平快，4号位队员扣平拉开。

（5）双快一跑动进攻 在双快的基础上，另一队员跑动在对方拦网的薄弱区域完成进攻：4号位队员做短平快佯攻掩护，2号位队员同时做背快佯攻掩护，3号位队员做跑动进攻。

## <<中国青少年排球训练教学大纲>>

### 编辑推荐

《中国青少年排球训练教学大纲》的修订旨在明确青少年训练的指导思想，提高训练的科学性，满足我国竞技体育可持续健康发展的要求，同时也为业余训练的评估工作提供依据。

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>