

「互联网+」· 新常态 · 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

主编 王 健

副主编 王 健

(第二版)



北京航空航天大学出版社  
Beihang University Press

## (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大步,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大步,然后左脚再向左跨出一大步,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)。

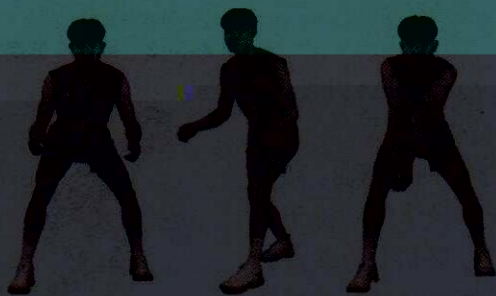


图 4-3-4 交叉步



图 4-3-5 跨步

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

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,使五指与球吻合,手腕稍后仰,拇指相

#### 【动作要领】

球触手自然抬起,双肘置于脸前,背传球手形与正面双手传球相同,击球点略偏额头上方。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