高校排球垫球技术教学方法探究

鲁米兰

湖北工程学院新技术学院

DOI:10.32629/mef.v2i9.246

[摘要] 垫球在比赛中主要用来接发球和接扣球。根据比赛的需要,垫球技术可分为接发球垫球、接扣球垫球、接拦回球垫球和垫击二传球。垫球技术种类尽管繁多,但是在教学的开始阶段仍然要以抓好正面垫球为重点,其教学训练难点是击球,即击球点和击球部位。
[关键词] 击球点; 正面双手; 垫球

Research on the Teaching Method of Volleyball Technique in Colleges and Universities

Lu Milan

College of Technology, Hubei Engineering University

[Abstract] The pad ball is mainly used to receive the ball and spike the ball in the game. According to the needs of the game, the pad technology can be divided into the receiving ball, spike the ball, and pad two passes. Although there are many kinds of padding techniques, at the beginning of the teaching, it is still necessary to focus on the front padding, the difficulty in teaching and training is hitting the ball, that is, the hitting point and the hitting part.

[Key words] hitting point; frontal hands; pad ball

排球运动是广大群众和青少年所喜爱的运动项目之一。运动场地小,设备简单,运动量可大可小,既可比赛也可在空地上进行传垫球练习,不分年龄、性别,融竞技、娱乐于一体。不同技术水平的人都能从中获得愉快的情感体验,不仅有无穷乐趣,而且健身效果显著。排球运动是集体项目,没有时间限制,在激烈的对抗、快速运动、突然变化、复杂的竞争中进行,使人的身体素质、心理素质得到锻炼,有利于勇敢顽强、培养灵活机智、团结协作的集体主义精神和积极果断的优良品质。

垫球是指用除手指外的任何身体部位击球的动作,是排球基本技术中用得较多的一项技术。垫球的方式很多,有单手、双手、正面、背面、侧面、跨步、前扑、鱼跃、滚翻等。垫球技术主要用来接发球、扣球、拦回球,有时也可以用来组织进攻。按动作方法可以分为正面双手垫球、体侧垫球、跨步垫球、挡球等。其中,正面双手垫球最常用的。垫球动作简单易学,主要用于接离身体远、速度快、弧度低的球,便于被初学者掌握。

1 垫球技术

1.1 正面双手垫球。正面双手垫球是指,运动员双手在腹前将球垫起的方法,正面双手垫球是各种垫球技术的基础,也是最基本的垫球方法,适用于接发球、扣球、拦回球,也可以用来组织进攻。垫球的基本手型有抱拳式、叠掌式和互靠式。

两腿弯曲成半蹲姿势,两手掌跟相靠,手指重叠,两拇指平行向前,手腕下压,两前臂外翻成一个平面,前伸至球下。同时,蹬地、提肩、抬臂,使重心上升,用腕关节上方约10厘米处击球的后下部,将球向前上方击出。不管采用哪种方式都要注意手腕下压,两臂外翻。

1.2 跨步垫球。跨步垫球是当球距身体一步左右的位置,但速度快或者位置较低时,队员来不及移动到正面时,迅速

的向前或者向侧面跨出一步垫球的动作。

当来球部位低、离人远时,在判断来球落点后,及时的向前或者向体侧跨出一大步,上体顺势前倾下压,重心落在跨出脚上,两臂前伸插入球下,用前臂击球后下部。

1.3 体侧双手垫球。当球从侧面飞来,队员来不及正对来球方向时,可以采取双臂体侧垫击球。若是左侧垫球,应先以右前脚掌内侧蹬地,左脚向左跨出一步,同时身体重心移至左脚,保持两膝弯曲。两臂向左侧伸出,并左臂高于右臂,右臂向下微倾斜,两手臂组成的击球面对准来球并拦击来球。击球时,是以腰部发力,借助左脚蹬地的力量,使身体重心微向内转,同时提肩抬臂将球垫起。

1.4 背向垫球。决定采用背向垫球技术时,首先需要判断球的落点和距离球网的距离,迅速移动取位,身体背对垫出球的方向。垫球时,双臂需夹紧伸直,利用脚蹬地、抬头、挺胸及上体后仰的动作带动双臂向后上方迎击球。背向垫球的击球点,一般要比正面垫球高。击球时,应抬臂压腕触击球的前下方,将球向后上方击出。

2 练习方法

2.1 徒手练习。(1) 双手抱拳互握或叠掌的垫球手形的练习:要求前臂夹紧并伸直,形成垫击平面,教师需及时检查并纠正。(2) 原地口令1-2练习:教师口令1为原地半屈膝准备击球动作,口令2为直膝、挺腰、挥臂、击球练习,教师及时纠正有错误动作的学生。(3) 移动练习:教师讲解示范移动动作,学生模仿移动步伐,教师口令前后左右四个方位进行跨步、滑步、交叉步等移动练习。(4) 移动中的无球击球动作练习:教师1-2口令练习,1为移动方位与击球前的前置动作,2为击球与击球后的随前动作。教师及时纠错,帮组学生学会正确动作。

2.2原地配合有球练习。(1)双列式队形半米相对,一组人持球于头上,一组人做好击球动作,教师哨音指挥,吹一次口哨,持球组将球向下置于腹前,击球组做好击球动作,要求击球点正确、击球动作规范,教师巡查和纠正。(2)双列式队形3米相对,一组学生持球做抛引球,要求抛球弧线力度适当,教师简单做出抛球示范,另一组学生做好接抛球准备,做好基本的击球动作进行练习。要求击球点正确,击球线路为直线。教师巡查纠错,及时帮组能力差的学生。

2.3自由有球练习。(1)个人练习:自抛自垫。分原地和移动练习。两者都需要控制球的落点和方向,尽量保持球为直上直下。(2)个人练习:对墙击球练习。自身将球对墙抛出后立即做出击球动作,利用墙的反弹将球再次将球击到墙面,击球中控制力度与击球点,结合移动进行练习。(3)组合练习:两人一组,一人抛球,一人做好接球动作,抛球人注意抛球弧线及力度,接球人调整好接球手形,判断抛球方向,做好移动准备。(4)组合练习:多人一组进行击球练习,要求击球点正确,尽量保持球不落地。

2.4规定中接、发球练习。(1)无网练习:以两人一组为单位,以六米左右为间距进行接、发球练习,要求发球者可用上手或者下手发球(此时发球动作无需正规,只需能将球发到接球者体前能够进行击球即可)。(2)有网练习:同样以两人一组为单位,隔网相对,以九米左右为间距进行远距离的接、发球练习,此时需控制发球力度与发球高度,还有发球的准确性,对于接球者移动和击球手形有较高要求。

2.5扣击球、吊击球组合练习。(1)扣击球:两人一组,一人位于网前扣喂球,另一人做好垫球、击球动作,扣球人应注意球的落点和力度,逐渐增加难度,接球人移动要快,准备动作要完整。(2)吊击球:两人一组,隔网相对,距离适当,一人做吊喂球,另一人做好垫球、击球准备,及时调整身体动作和移动方向,逐渐增加难度。

3 垫球技术动作易犯的错误及纠正的方法

3.1垫球时手臂的触球部位不正确。对初学者而言,其主要原因是判断来球的距离有困难。可用移动接球的辅助方法帮助其提高距离感,增强判断来球距离的能力。由教师抛不同长短距离的球。让学生反复移动接球或垫球。

3.2垫球时身体重心不前跟,只抬手臂。可让学生垫远距离、低弧度球加以纠正。

3.3垫球时重心后坐,上体后仰。可令学生接一扣球后立即向前接一吊球;或垫起扣球后马上冲向前把自己垫起的球接住;也可采用助力方法,在学生垫球时轻轻推其后腰,令其重心前移。

3.4垫球时弯腰不弯腿。手臂与身体的夹角过小。可采用垫球后手触摸地的方法,令学生降低重心,或令其垫近距离、高弧度的球。还可用自垫球的方法,改变手臂夹角。

4 注意事项

4.1结合教学实际情况,根据学生特点和差异性进行有目的、有针对性的进行教学,教学要遵循循序渐进原则,由易到难逐次进行。

4.2在垫球教学中,首先要摸清学生的基本情况、运动能力和身体素质等,依照掌握具体情况客观的进行分组、分类教学。比如在教授击固定球的练习中,可找一些能力较强的学生辅助较差的学生。在比如在教授垫球时要先掌握垫球的基本动作,然后在初步控制垫球的方向和落点后,再逐步加大练习的难度,循序渐进,逐渐提高能力。

4.3在接、发球的练习中,发球是个难点,应先让能力强的学生先掌握发球技术,结合技术稍差点学生进行组合发、接球练习,后者进行接、垫球练习,等到两者技术逐渐成熟再来教授能力差者发球练习,最后融合一起进行交换练习。

4.4在扣、接球练习中,应做好移动的判断,准备姿势和身体协调能力的提高。不仅要学会观察和判断,还要提高移动速度的能力,全面增强个人能力。

4.5多进行团体练习,在之前的练习中主要强调的是个体或小集体,而排球是一个多人团体运动,所以要结合所学技术,多打练习赛或者对抗赛,增加技术运用的难度和多元化,不仅能加强学生团队凝聚力,还能更深层次加强学生感受运动带来的乐趣。

5 总结

5.1要想教好排球这门课,首先就要让学生体验到排球运动所带来的乐趣。要让学生能够获得成功的喜悦感和运动后身体带来的成就感,学生有了兴趣,教学中自然认真努力,学动作都会事半功倍。

5.2注重学生个体差异,因材施教,提高教学效率。从我们的教学效果中,注意教学内容分配的合理和人员的搭配合理,同时注重教学的层次性,由易到难,由单一到多元,逐次提高,逐渐掌握技术动作,让学生学有所成,学以致用,让学生慢慢养成终身体育的意识。

5.3采用抽象与形象教学相结合,视频教学和教师指导相结合,全方位的让学生了解排球的完整技术,让学生更加轻松的掌握排球技术动作,提高兴趣和能力。

[参考文献]

[1]黄汉升,甘健辉.高校体育专科教材[M].桂林:广西师范大学出版社,2012:22-23.

[2]丁冬梅,王晓玲.谈普通高校排球课教学中排球意识的培养途径[J].科技创新导报,2008(16):148.

[3]张娜.普通高校排球课教学中排球意识的培养[J].内江科技,2009,30(7):50.

[4]陈铁成.气排球[M].厦门:厦门大学出版社,2014:8-9.

[5]周庆柱.浅谈排球意识的培养[J].赤峰学院学报(自然科学版),2007(3):127-128.

作者简介:

鲁米兰(1988--),女,湖北应城人,汉族,本科,讲师,研究方向:体育教育。

基金项目:

湖北工程学院新技术学院教学研究项目“高校排球垫球教学方法探究”项目成果(2018JY09)。