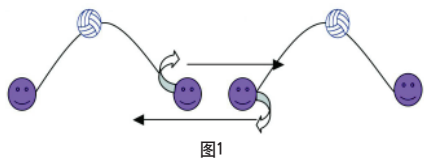


# 排球移动传接球练习五则

丁敏奎 (江苏省盐城市射阳县实验初级中学, 224300)

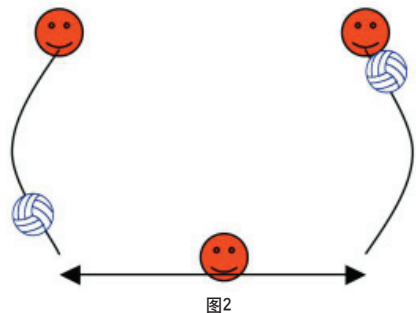
## 一、转身移动传接球练习

方法: 四人一组, 两个排球, 四人站成一条直线, 最外侧两人相距10米, 中间两人相距1米。外侧两人面向里, 作为抛球人, 内侧两人面向外作为接球人。练习时, 抛球的两名学生把球抛向身体前2米左右的位置, 接球的两名学生迅速向前移动接球并传回, 然后迅速转身向前移动, 接后面抛球学生抛来的球, 并传回给对方, 再转身向前移动……依此类推, 反复进行。练习一段时间后, 抛球学生与接球学生互换。见图1



## 二、左、右移动传接球

方法: 三人一组, 两个排球, 三人成三角形站立, 两个底角上的学生负责抛球, 站在顶角上的学生练习移动传接球。练习时, 左边抛球学生向自己正前方抛球, 接球学生迅速向左移动到左边接球, 接完球后迅速传回并向右移动, 接右边抛球学生抛出的球, 这样连续左右移动接球。练习一段时间后, 接球学生与一名抛球学生互换。见图2



## 三、二人左、右交换传接球

方法: 四人一组, 成正方形站立, 相距5

米。两人抛球, 两人传接球。练习时, 抛球的

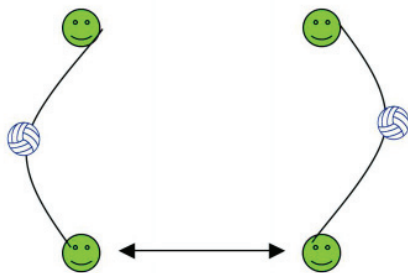


图3

两名学生, 同时把球向正前方抛出, 对面接球的两名学生, 同时接球并回传给抛球的学生, 接球的两人快速移动互换位置进行接球, 就这样连续移动、互换位置接球。练习一段时间后, 抛球学生与接球学生互换。见图3

## 四、喊号传接球

方法: 四个人一组, 站在一个半径为1米

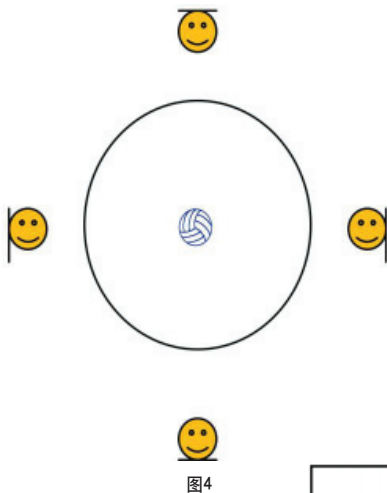


图4

的圆外1米处的四个方向的短线上, 四个人分别为1、2、3、4、号, 共用一个排球。练习开始, 首先由一个人站到圆心上, 把球垫起

同时喊号, 然后退回自己的线上, 喊到谁的号, 谁马上跑到圆心处把球垫起, 再

喊号, 这样依次进行, 也可相应的增加练习的人数。见图4

## 五、利用场地移动传接球练习

方法1: 六个人一组, 三个球, 每两个人为一小组, 每小组的两个人隔网面对站立, 抛球的学生站在网前, 接球的学生站在距底线1米处。练习开始后, 抛球的学生把球抛向3米线上, 接球学生迅速移动到3米线上把球回传给抛球人, 抛球人接到球后快速把球抛到底线

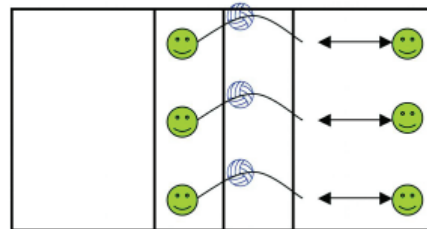


图5

处, 接球人快速移动回底线处接球, 这样连续进行, 练习一段时间后, 小组两人互换。见图5

方法2: 把学生分成两个组, 每组6人, 每组选一人到网前抛球, 其他学生成一列纵队站到底线后, 在每队前的场地里标四个点。练习开始后, 抛球学生把球抛向四个点的任意一处, 每队的排头学生迅速移动接球并传回给抛球学生, 每人练习一段时间后, 换下一个人, 5个学生都练习完毕后, 其中一人与抛球学生互换。见图6

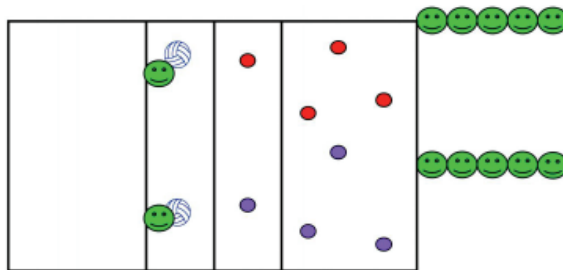


图6