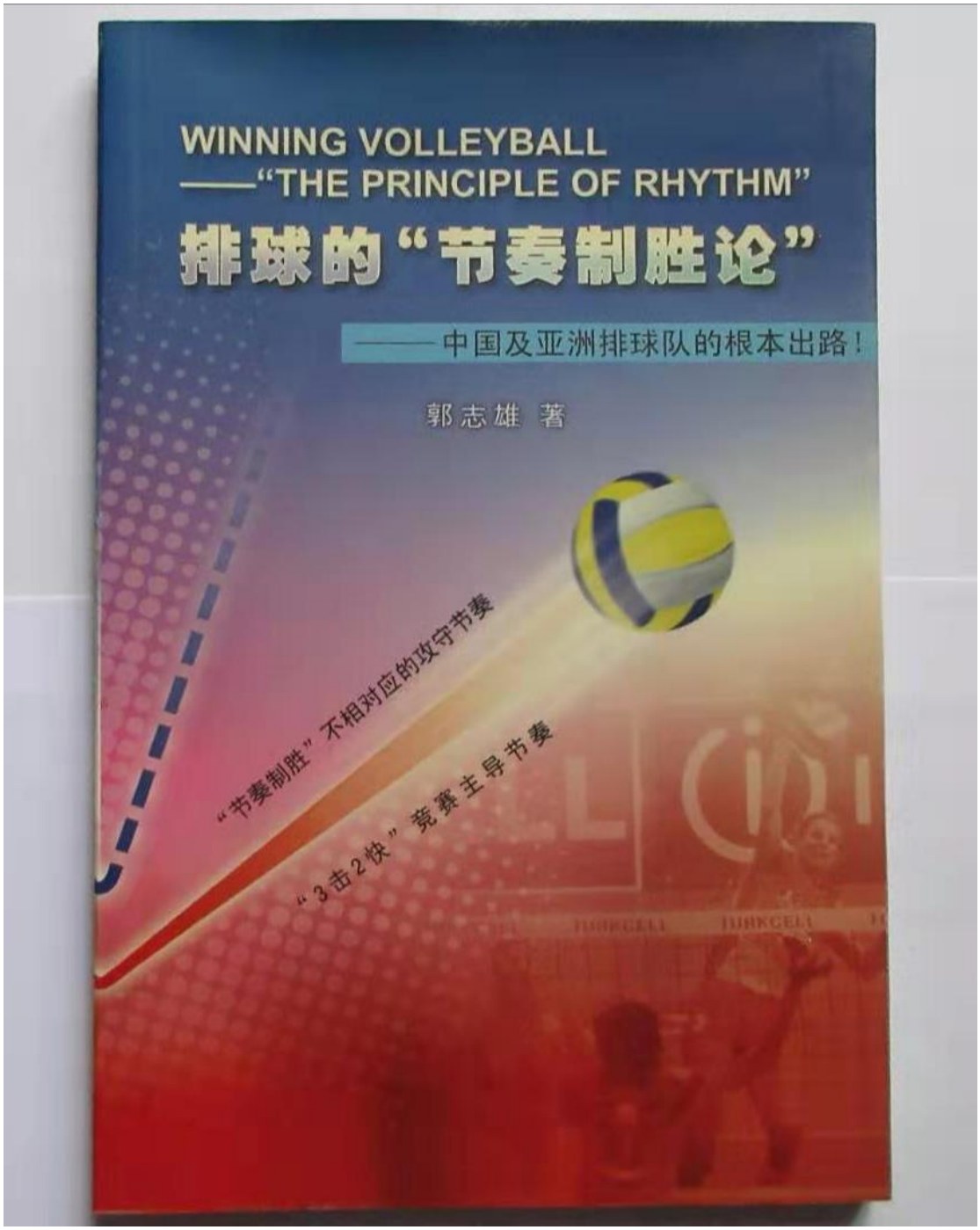
尊迎“被忽”仨寶！是現代競技排球『“理論、攻、守”仨大系統』亟需的創新使命』！－【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》之{Ⅱ}

香　港　郭志雄（昵稱：老 K）
E-mail：kwokdavid@163.com





郭志雄

郭志雄一九七七年从上海师范学院来到福州军区男子排球队创新“远网短平快”战术，在朱教练全力支持和指导下，经过一个冬天的训练，通过全国、全军比赛检验，效果显著，“远网短平快”战术由此闻名，不但使福州军区男子排球队的成绩更上一层楼，而且还得到全国排坛人士的一致赞誉。







1. 1978年10月18日在上海师范学院校庆24周年科研学术报告会上作：福州部队男排创用"远网短平快"及其配套战术的初步效果之论文报告。
2. 1978年与陈君叶政委、朱永泰教练合影
3. 1980年摄于香港

国家体育总局排球运动管理中心

尊敬的郭志雄先生：

您好！您的文章经袁伟民局长批阅并转给我们。我们非常感谢您积极的建议和对我国排球事业的关心！我们也非常欢迎像您这样的老排球工作者经常地给予我们在业务方面的指导。

关于排球“节奏制胜论”文章，我们认为是一篇有参考价值的专论。我们愿意提供给国家男女排参考，吸收有益的训练理念，更好的备战北京奥运会。同时组织推荐给国内的教练员学习借鉴，开阔眼界，改进训练方法和手段。我们会积极调动全国各方面的力量，发挥集体的智慧，群策群力，为提高我国排球的技战术水平服务，力争在2008年北京奥运会上为祖国争得更大的荣誉。

再次感谢您的支持和鼓励！

二〇〇四年十月二十一日

作 者 序

自2000年至今近20年來排球規則歷經數度修改和完善(即比賽採取每球得分制,比賽中運用自由防守隊員,以及發球擦網為好球，、、、等等）。歐美體型、體能型球隊強烈意識這『創新”啟迪之閃光”』乃是充分發揮他們”體能制勝”特長，得以奪取常勝優勢、雄霸排壇千載難逢的大好機遇！旋即全面驟增大力跳發球＋後排高傳強攻！充分發揮他們排山倒海般”多炮齊轟”的攻擊力”！大增直接得分爭勝之機率及態勢！導致驟增“體能至上”雄霸現代競技排球運動的戰略優勢！全面凸顯”體能為王”之大變潮（簡稱”大變潮”）之全新態勢！

鑒於目前世界各國均採用相若的《”近網快、變”技、戰術體系＋ MVP 主攻手！》“體能制勝”主導的「傳統專業技、戰術結構模式」,”大變潮”””體能為王”之新優勢就更凸顯競技排球運動傳統“體能制勝”理論的不二主導地位！但對於所有中國和亞洲東方人種”非體能型”球隊而言,若不主動求變都將陷入更為被動和難堪之境地！

所以，我們應徹改這日暮途窮、極端被動之處境！必須從現代競技排球之基礎理論、進攻和防守仨大系統全面審視和徹變原有之傳統“體能制勝”的規範和要求！創新契合並充分發揮中國和亞洲東方人種體型、體能在速度、靈敏、節奏、協調等特長的全新仨大系統及規範！務必尊迎並創新曾《“被忽視”的“節奏制勝”理論》、《“被忽遺”的“K”進攻戰術體系》和《“被忽略”的“擋球”防守技、戰術》等“被忽”仨大寶藏！不僅可與歐美“體能制勝”流派一較高下、砥礪前行！更將與之媲美爭雄！以達致並勝出這波”大變潮”的創新求變不二之歷史使命！

而現代競技排球仨大系統的創新使命亦應始於首要的理論系統：以全新之“節奏制勝論”抗衡並爭勝於傳統競技排球的“體能制勝論”！

（★1）現代競技排球亟需、首要的『“理論”系統之創新使命』－“節奏制勝論”！

“節奏”充盈於各項競技運動的始終，就競技運動本身而言“節奏”可謂是競技運動的靈魂！雖呈隱性貫串或神似感知，卻對各競技運動專案及其成果均至關重要！故而“節奏”對於競技運動絕非始於現今的新事物，只有是否重視、善用“節奏”或“忽視”“節奏”理念而導致三大系統不同流派間的“天淵之別”！

創新現代競技排球的“節奏制勝”理論之依據源自於攻守雙方“節奏對決”之差異！即當排球比賽中雙方因對立而出現速度的對比時，各組、段對應的技、戰術之間，人與球之間各種速度的對比；隨即導致各組、段不同的技、戰術之間對應節奏的對比，即為“組段對應節奏”的對比（簡稱“對應節奏”）！

故而現代競技排球關鍵的“進攻”系統有意識、有目的遵循全新“節奏制勝”理論（簡稱“節奏制勝論”）之核心內含：《依循製造“對應節奏”之“差異”這一基礎指導理論》即是創新和實踐以“遠網短平快”戰術為核心的戰術體系（簡

稱“K”戰術體系）及其『“2 快”競賽主導節奏模式』技、戰術來主導和製造”不對稱網上優勢”達致之優效和勝果的基本理論依據、核心義含和啟迪源頭！

正因“節奏”充盈於各項競技運動的始終，且呈隱性貫串或神似感知；故在“體能至上” 及“體能制勝” 理念長期雄踞並冠絕競技排球的年代裡，“節奏制勝”理論自然“被忽視”而隱伏、退忍至今了。值此現代競技排球運動”大變潮”撲面而來之變革時代，正是中國和亞洲東方人種排球運動亟需尊迎並榮複“節奏制勝”理論東山再起、重掌帥旗！肩負並實現創新使命之關鍵時刻！

（★2）現代競技排球亟需、關鍵的『“進攻”系統之創新使命』－「三維、雙快、一核心」戰術體系！

創新現代競技排球關鍵的“進攻”體系－以“遠網短平快”戰術為核心的戰術體系（簡稱“K”戰術體系）得以成功和優效的關鍵：正是“K”戰術體系既符合了製造和擴大“對應節奏”差異的客觀理論規律，達成”不對稱之網上優勢”！又抓准和抓住了競技排球一傳不到位這個關鍵突破口！

所以，①創新關鍵之“遠網短平快”戰術為核心的戰術體系（簡稱“K”戰術體系）；②不僅有效地實現了“遠網快攻＋近網快攻”完整的“雙快”進攻戰術體系，創導並『衍生』出全新的二傳快，第三擊更快的“3 擊 2 快”競賽主導節奏模式（簡稱“2 快”主導節奏）；③充分體現了『“節奏制勝”理論』之指導意義和作用！確立並形成了現代競技排球全新的『一體三面節奏組合模型』（簡稱”一體三面”）。

現代競技排球的「競賽主導模式」是繼續”3 擊 2 慢”之「體能制勝流派」為主；還是釜底抽薪、全力創導「”3 擊 2 快”競賽主導模式」之「節奏制勝流派」！即是新、舊兩流派不同「專業技、戰術結構模式」的分水嶺！

〔Ⅰ〕面臨這一波現代競技排球”大變潮”之契機，為扭轉乾坤，異軍突起；中國和亞洲排球隊應以「“節奏制勝”新流派」汰舊迎新，從嶄新的戰略高度，創新以”不對稱之網上優勢”和“突襲節奏”制勝為目的之“K”戰術體系為核心！並形成「”3 擊 2 快”競賽主導模式」之技、戰術系統；將直接影響和主導現代競技排球不同流派今後”三擊過網”進、反攻戰略主導原則和技、戰術的全新標準及要求！

所以“K”戰術體系及「”3 擊 2 快”競賽主導模式」主導原則和技、戰術的全新之標準和要求！就是成功創新關鍵的“進攻”系統使命之根基所在！至關重要！

（a）”一傳”全新的技、戰術主導原則：「少失誤、可控度」！

故”一傳”技、戰術全新標準為：「高一傳、（落點）右半場」：（墊球高約 5-8 米以上，落點在右半場距網 6 米以內的廣大區域，皆為達標好一傳！）。

而”一傳”之全新要求：努力達致「穩、高、慢」！

“穩”：控球不失或盡少失誤；

“高”：以充分的時、空予為隨即“閃擊”及配套各技、戰術之有序而準備；

“慢”：先慢更為緊接之“節奏突變” 的 “閃擊反差”予作鋪墊！

（b）”二傳”全新的技、戰術主導原則：「正（面）直跑、看准（閃）傳、喂球到（“咀”）及全（面）快變」！

故”二傳”技術全新標準為：調整二傳手全新的插上起動站位；（應站於右邊線距網約 6 米左右各輪次適當位置）、正面跑傳、並應習慣以”二看再傳法”（先看一傳落點、二看快攻手跑、跳態勢再閃傳喂球）等技、戰術達成：看准（閃）傳、喂球到（“咀”）的新標準和新規範！

”二傳”戰術全（面）快變的全新要求：應努力達致「閃、變、配」：閃（快、准喂）是核心！變（分）二傳是靈魂！配（套）全攻排山倒海顯神威！

故全新的”二傳”技、戰術主導原則、標準和要求是實現「”3 擊 2 快”競賽主導模式」及「節奏制勝」技、戰術體系的關鍵和靈魂！

（c）”第 3 擊”全新的技、戰術主導原則：「閃攻一球硬核心；全隊配套全面攻」！

”第 3 擊”技、戰術全新準則為：閃攻核心第一球（快攻先跳、閃傳准喂）；靈巧配套第二球：全攻態勢有默契！

「”3 擊 2 快”競賽主導模式」之優效要求還可豪邁地歸納為：高、穩一傳新標準！快、變二傳是關鍵！閃攻牽制硬核心！全攻配套更無敵！

面對這一波現代競技排球”大變潮”！確是中國和亞洲排球運動亟需、關鍵的“進攻”系統創新之戰略契機：必須恭請“被忽遺”的“K”進攻戰術體系出山！以「節奏」力敵「體能」；必須由高、慢徹變為快、變！以“遠網短平快”這一“核心”為關鍵切入點！由”3 擊 2 慢”徹變為”3 擊 2 快”！必須全力宣導競技排球「三維、雙快、一核心」技、戰術體系衍生之「節奏制勝新流派」（簡稱：《「三維、雙快、一核心」新流派》）作為現代競技排球運動亟需和關鍵之『“進攻”系統創新使命』！才能奪得這一波”大變潮”的主導權和完勝之優勢！

【附注 1】詳見目錄：

〔A〕”一體三面節奏組合模型”－論《競技排球的“節奏制勝》。

〔B〕 創迎競技排球的 5G 時代！－ 再論《競技排球的”節奏制勝”》。

〔Ⅱ〕創導超前的中國《節奏制勝論》、全新「”3 擊 2 快”競賽主導模式」和《「三維、雙快、一核心」新流派》！是中國現代競技排球界具突破性”卓殊優效”的”獨門秘笈”（理論）和”核心絕招”（實踐）！所以必須以戰略眼光和“三顧茅廬”之誠尊請“被忽遺”的“K”進攻戰術體系這“先鋒、核心大將”出山！再戰“江湖”！才能主動抗衡並主導現代競技排球”大變潮”之戰略決策靈動和銳意創新的”及時雨”！

【附注 2】詳見目錄：

〔F〕福州部隊男排創用“遠網短平快”及其配套戰術的初步效果。

〔E〕『三維、雙快、一核心』節奏制勝新流派與創新『啟迪閃光』！中國男排最切近世界冠軍之契機！－Ⅴ論《競技排球的”節奏制勝”》。

（★3）現代競技排球亟需、重要的『“防守”系統之創新使命』－“擋球” 防守技、戰術：

自 **1960** 年代日本女排全面、有效地創用“墊球”技、戰術以來，“墊球”作為世界競技排球運動防守幾近唯一、實用之防守技術手段已竭盡所能、充分發揮了它超群的防守功效！面對這一波現代競技排球歐美“體能為王”的”大變潮”若仍堅持以不變應萬變，僅以“墊球”技、戰術繼續作為後防的唯一倚靠已不堪重負！大大落後於”大變潮”態勢的變化和要求了！特別是對肩負第一傳和後防起球重任的“自由人”而言！單一的“墊球”技術只能有效面對身體前方、腰部以下來球的有限範圍！只有“下三路”的“半身甲裙堅盾”！故而不得不採用“後撤式” 防守戰術站位！實難兼顧後防起球和須以中、前場防守戰術站位來“保護”雙方扣球及攔網等折射之各種不可予測來球落點的需要！（比賽中常見後防“邊跟進” 防守隊員處於邊線中場準備跟進“保護”時，雙手習慣性下垂以備向前墊救，面對直線強攻卻怕被擊中胸、頭部來球，只能躲閃避來球而失誤的尷尬、無奈場面！）若具“上擋、下墊、遠滾躍”個人防守範圍最大化的全能型防守理念和技能！則正中下懷、對防起各類來球就更遊刃有餘了！

長期“被忽略”且重要、有效的“擋球”防守技術，不僅可有效的防起：胸、頭部及頭部前、側上方左、中、右一臂之內大範圍之各種輕、重來球！實是“中、上三路”防守之“堅盔、鎧甲”！而且“擋球”與墊球的訓練效果類同！可十分有效地掌控防守起球的緩衝和加、減力量以及來球反彈的軌跡與落點！

但十分遺憾；“擋球”卻是一項長期“被忽略”之排球的優效防守技術！

為此，筆者自 1976 年～2020 年 曾多次公開發表並呼籲關於：

必須突破傳統“防守即墊擊”思維的局限！全面檢視墊球技術防守重扣來球之“優”！以及“後撤式”戰術站位人為擴大防守範圍之“弊”！故而應“保優”（擋、墊球均可防重扣來球之優）“除弊”（以“擋球”“前進式”防守站位取代“後撤式”戰術站位），從而徹底解決快速移動這墊球防守的老大難問題！何況“擋球”是注重“卡位”的防守技術；若與強調移動的“墊球”防守技術有機結合！相容並蓄！務必及早恭請“被忽略”的“擋球”防守大將軍“出山”，鎮守後防確有“一夫當關，萬人莫開”之氣勢和功效！而大力創用長期 “被忽略”、“被擱置”的“擋球”防守技術和靈活、有效地選用”前進式”防守戰術站位！在注意“擋、墊”合一的準備姿勢的同時，創導“上擋、下墊、遠滾躍”個人防守範圍最大化的全能型防守技術系列！更是“自由人”和後防隊員早應齊備的“上、中、下”原配、全套之“堅盾厚鎧”和福音！是針對目前“體能為王””大變潮”之現代競技排球運動亟需且重要的『“防守技、戰術系統之創新使命』！

此外，倡用“擋球”及”前進式”站位還特別適用於人數少、場地大的沙灘排球和雪地排球比賽之中，運用“擋球”不僅可輕易的面對和防起這幾項衍生排球

運動競技比賽的中等速度和力量之發、扣來球(不似競技排球比賽的強攻暴扣！)，而且運用“擋球”技術時的”前進式”防守戰術站位使防守轉為反攻之過程，已處於較靠近球網、極為有利的反攻位置！不僅可有效的加快了由防守轉換到反攻進程的節奏及勝算！而且極大地豐富了比賽的觀賞的效果和價值；再者，“擋球”是個人控制“中、上三路”範圍最大化的防守技術，特別適用於沙灘排球、雪地排球、氣排球等軟式排球在普羅大眾的廣泛開展和普及，可有效解決因場地鬆軟及初學者和中、老年參與者移動較為遲緩，頗多失誤等興趣和心態之影響因素和問題！

故而恭請“被忽略”的“擋球”防守大將再戰“江湖”！是目前現代競技排球運動亟需並確具重要『“防守”創新歷史使命』的排球防守技、戰術！實具大有發揮“卓絕優效”的天地！

有關創導“擋球” 防守技、戰術之論述，請閱：

【附注 3】詳見目錄：

〔G〕：對擋球技術的分析和運用的初步探討。

〔H〕：現代排球運動對後排防守再設計的要求－再談擋球及其運用。

總而言之，面對歐美排球“多炮齊轟”之“大變潮”泰山壓頂強大壓制的態勢！我們不僅應重新認識、務必尊請並全力創新、實踐現代競技排球運動長期”被匿蹤”的仨大寶藏:《“被忽視”的“節奏制勝論”》!《“被忽遺”的“K”進攻戰術體系》和《“被忽略”的“擋球”防守技、戰術》，這『“理論、攻、守”仨大系統之創新歷史使命』；而以戰略高度認識並創用這仨大“被忽視”、“被忽遺”和“被忽略”系列，恰恰是中國和亞洲現代競技排球運動得以鯉躍龍門，並爭霸世界排壇征途中缺一不可之仨大寶藏！

歷史將濃墨重彩的銘記我們是啟迪並尊迎“被忽”仨寶！對應和引領現代競技排球運動這一波”大變潮”中創導現代競技排球運動『“理論、攻、守”仨大系統之創新歷史使命』的佼佼者！

為此，敝 堅持並窮盡超逾四十載歲月！撰寫【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》及《尊迎“被忽”仨寶！是現代競技排球『“理論、攻、守”仨大系統』亟需之創新使命》科研系列撰文｛Ⅰ｝、｛Ⅱ｝。誠盼將此點滴個人心得留存並被澤於後來的有心人和志士、仁人參酌、倡用之初衷！同時，若因我們的共同創導及配合使競技排球運動這一“小眾”事業得以在中國和亞洲發揚光大！也不枉今時我輩努力共襄之義舉！既告慰 敝終生執愛並回饋的排球運動！又無憾且余有榮焉了！並 誠請雅正、賜教！

★★★【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》全集：

｛Ⅰ｝【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》及｛Ⅱ｝《尊迎“被忽”仨寶！是現代競技排球『“理論、攻、守”仨大系統』亟需之創新使命》系列科研撰文。立此存照！

原創作者:八旬皓首老叟 郭志雄（昵稱:老Ｋ）2020 年 8 月 28 日　止筆於香 港。

作者简介：香 港　郭志雄 （昵 稱：老 K） ， 男。

1958 年至 1962 年 上海體育學院 球類系 本科畢業；

1963 年至 1979 年 任上海師範大學 體育系 講師；

1977 年至 1979 年 兼任全國甲級排球隊－福州部隊男排 教練；因設計並首創”遠網短平快”戰術體系”即「K 核心戰術體系」，協助該隊從全國第 12 名躍入全國前 6 名之行列！並屢奪全軍冠軍；

1994 年至 1998 年 任加拿大 BC 省大學 男、女排球隊 特別技朮顧問；

1979 年起　移居香港至今。

聯繫方式： E-mail：kwokdavid@163.com　。

【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》全集之｛Ⅱ｝

目　錄：

｛Ⅰ｝【五論】《競技排球的”節奏制勝論”》(詳見前此【五論】之｛Ⅰ｝)：

〔A〕“一體三面節奏組合模型” － 論《競技排球的“節奏制勝”》。

〔B〕創迎競技排球的 5G 時代－ 再論《競技排球的”節奏制勝”》。

〔C〕觀眾是競技運動的生命力－Ⅲ論《競技排球的“節奏制勝”》。

〔D〕教練是”流派”衍生、發展的推動力

－Ⅳ論《競技排球的”節奏制勝”》。

〔E〕『三維、雙快、一核心』節奏制勝新流派與創新

『啟迪閃光』！中國男排最切近世界冠軍之契機！

－Ⅴ論《競技排球的”節奏制勝”。

｛Ⅱ｝尊迎“被忽”仜寶！是現代競技排球『“理論、攻、守”仜大系統』亟需之創新使命！

〔F〕福州部隊男排創用“遠網短平快”及其配套戰術

的初步效果。

〔G〕對擋球技術的分析和運用的初步探討。

〔H〕現代排球運動對後排防守再設計的要求

－再談擋球及其運用。

〔F〕福州部隊男排創用“遠網短平快”及其配套戰術的初步效果。



体育科技资料
（一九八〇年第十一期）
排球（二）

目　　录

中国男子排球队参加第二届亚洲男子排球锦标赛总结……（1）
在稳步措施基础上攀登高峰
——第二届亚洲女子排球锦标赛观后……（8）
现代排球技战术发展及其特点……（14）
对我国排球快攻战术的探讨……（19）
福州部队男排创用“远网短平快”及其配套战术的初步效果…（26）
必须迅速提高我国男排的保攻能力……（34）
单脚起跳扣球实例介绍……（37）

四　月　十　日　出　版

福州部隊男排創用“遠網短平快”及其配套戰術的初步效果。

上海師範學院體育系講師

福州部隊男子排球隊教練　郭　志　雄

近幾年來，在一攻中擴大快攻戰術範圍的問題引起不少人的興趣。在比賽中也時爾能看到一些半到位的球較勉強的組成遠網快攻的打法，如遠網的快球和“2.5”球，由此連想到是否能有意識的以遠網快.變戰術體系作為不到位進攻的新形式，來解決我國強攻薄弱這一老大難問題呢?帶著這一設想和課題，1977年冬訓有幸被邀前往福州部隊男排協助工作時，進行了實踐驗證和調研。

《一》福部男排的狀況及對強攻課題的看法：

（A）福部男排的概況：

福部男排1973年組建，同年為全國聯賽第33名。經短短幾年的奮戰，於1976年跨人全國前12名的行列。初步成為一支作風頑強，樸實，以快速、多變打法為特色的隊伍。該隊平均身高1.86米，主力陣容僅1.85米，是甲級隊中較矮的一個球隊；全隊平均助跑摸高3.34米，超過3.40米的只有3人；特別是兩名主攻隊員身高僅1.81米和1.86米，助跑摸高分別為3.33米和3.35米，也是甲級隊中條件較差的主快攻手。1977年合肥賽區的比賽，主快攻手扣球的總成功率為39.1%和38.7%。面對這種現狀，該隊今後如何進一步提高水準爭取跨入強隊的行列，顯然關鍵在於解決強攻。

經與該隊教練和運動員反復研究，我們覺得強攻作為不到位進攻的一種形式，主攻隊員必須進一步努力提高，但若一如既往全力“撲”在主攻的強攻訓練上，也未必能在短期內有所突破。鑒於快速、多變進攻戰術有效突破攔網的高額成功率以及擴大一攻快攻戰術範圍的啟示，應當有意識地用遠網快，變進攻戰術，作為迅速提高不到位強攻水準的一種新形式，從而改變、彌補當前強攻不強的現狀。考慮到“遠網快球”組成範圍的局限性，為此提出了“遠網短平快”戰術的設想。經全隊討論研究後，在1977年12月—1978年3月的冬訓期間狠抓了“遠網短平快戰術”（以下簡稱“遠短”戰術或“K”快攻★）的訓練，在1978年全軍集訓比賽及全國甲級聯賽上海賽區的兩次聯賽中先後得到檢驗，在實戰中初步嘗到“遠短”戰術的甜頭。同時我們體會到摸索、創新的過程也是不斷認識的過程，尤其對於比賽中如何爭得優勢的問題，也逐漸有了新的認識和體會。

（★注：之所以簡稱“K”快攻，既因K字反映“遠短”戰術的基本打法—即球網與二傳、“遠短” 快攻手三者所形成線路呈顯大“K”字，又能與國外通稱的A、B快攻相對應。）

（B）比賽中爭得優勢的關鍵因素：

一個時期以來，許多球隊大多在一攻中主要抓65%左右一傳到位的快，變戰術組成率和品質這個“大頭”，但目前國內，外強隊的實力接近，水準相當，一攻中快，變戰術的組成率和成功率也開始趨向平衡，在這個前提下比賽中一攻的優勢往往取決於不到位的25—30%的強攻水準，所以如何突破這1/4—1/3的不到位進攻成功率，已開始成為使一攻優勢向我方轉化的關鍵因素。

因此，我們感到福部男排在一攻中繼續抓好“大頭”的同時，應當把不到位的25—30%這個“小頭”作為爭得一攻戰局優勢的關鍵因素來抓！創新不到位的“遠短”戰術體系可能是迅速解決該隊強攻水準的突破口！

《二》以“遠短”為核心的遠網快、變戰術體系及初步實踐的良好效果：

（A）“遠短”戰術的一般規格：

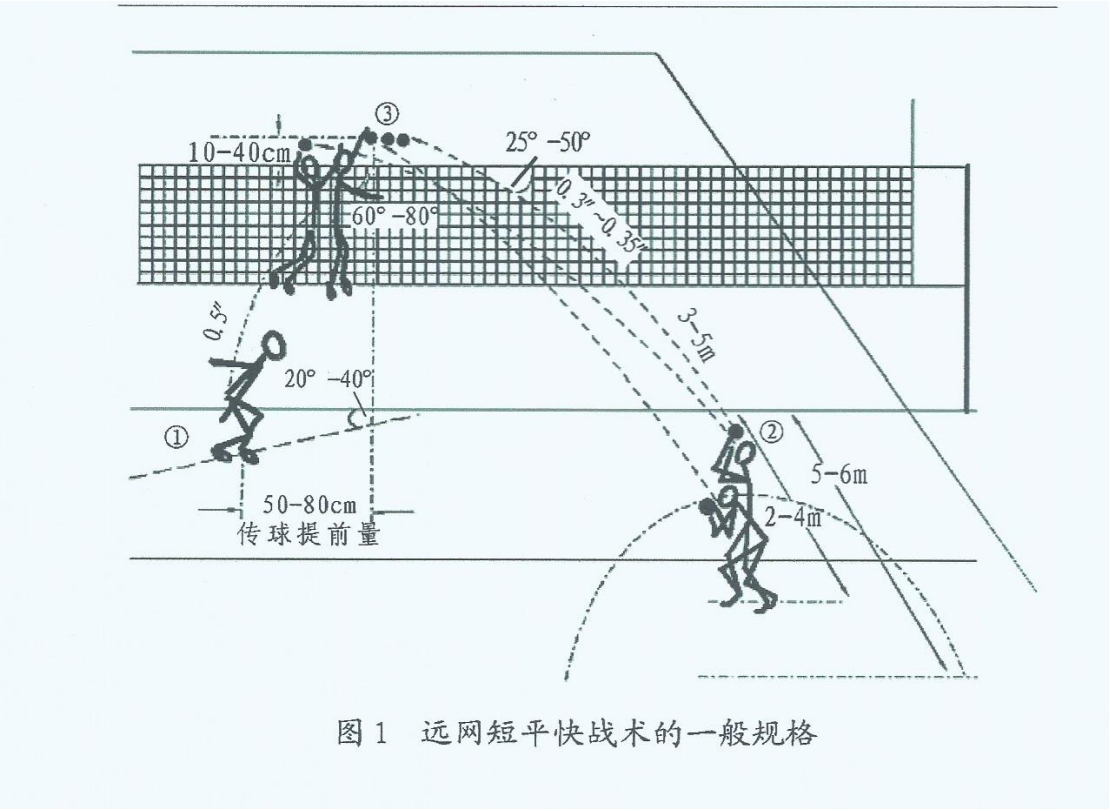


图 1　远网短平快战术的一般规格

“遠短”戰術是當接發球第一傳或防反中後防及保護起的球，落在離網2—4米（甚至5－6米）的“半”到或不到位情況下，從中場縱深向網上發動的短平快進攻戰術配合。它的一般規格是：二傳距離（從二傳出手到快攻手截殺的短平快二傳）約3—5米；球速約0.3″—0.35″左右；二傳高度（供快攻手截擊的有效高度）在網上10—40釐米之間，快攻手的有效截擊空域是側後平快來球飛至網上沿的最後3個球以內，二傳與網的夾角約為25°—50°之間，而且隨著夾角的增大，戰術難度也隨之加大**（見圖1）**。

“遠短”戰術，傳、攻手間，在時間、空間交點的配合要求上甚為突出，可以說是較典型的配合快攻戰術，配合的關鍵是二傳手要善於準確地“喂球”。

★★組成“遠短”戰術配合的要素：

1.敏銳的判斷能力和高度的戰術意識；

如快攻手根據臨場情況主動、及時地助跑踏跳，二傳手密切注視快攻手的動態，主要是助跑起跳的時間節奏和位置。特別要有果敢的傳球意識。

2.時間配合；

快攻手從踏跳到空中扣球一般約0.5″左右，而“遠短”二傳球速在0.3″—0.35″，所以一般宜**由快攻手作快速助跑，並在二傳手即將觸及一傳來球前的一瞬間及時起跳**，這樣的節奏可使快攻手在騰空後與“遠短”二傳在時間配合上保持良好的默契。當然二傳手還應注意因人而異，傳其所要，並善於根據臨場一傳與快攻手的變化及時作出應變。

3.空間交點：

快攻手起跳在二傳觸球前的一剎間，便於二傳手及時判斷傳球的目標。我們的體會是，**快攻手踏跳點及其起跳趨向前方50—80釐米的水準“提前量”，是二傳手瞄準傳球不可忽略的因素。這樣能為快攻手在空中位移後提供適宜的空間擊球交點。**同時快攻手根據場上一、二傳的變動，及時調整步法來適應二傳也是很重要的。

4.傳、攻技術動作要適應“遠短”戰術配合的特殊要求：

▲二傳手：

① 儘量正對快攻手，以”二看再傳法”來提高觀察和二傳的高速和準確性。

二傳手要調整原習慣的插上啟動站位元並保持直線和正面跑傳，並應採用先看一傳態勢二看快攻手動向後，再高速、準確的“喂”球的”二看再傳法”等技術。

② 力爭高點二傳。宜採用額上高點傳球，甚至遠網跳傳，來保持二傳的高速、平飛弧度，從而擴大快攻手的有效截擊空域，這對降低“遠短”配合的難度頗為重要。相反二傳手若採用較低的傳球部位，勢必使球的飛行走向由低點向上翹傳，快攻手扣球時可截擊的球點也相應減少，甚至只有一點，故力爭高點的二傳球以降低“遠短”戰術配合難度頗為重要。

③二傳的傳球動作。傳球出手前注意使雙手保持近似水準的傳送動作，同時避免壓腕。

④ 二傳球速：在與快攻手之間起跳與揮臂的極速、可配合要求和前提下，二傳球速應達“ 閃傳” 、“極速”為要，以達快攻第一板球的“突襲” 與“吸、吊” 攔網隊員的“核心”戰術目的！

▲快攻手：

① 助跑路線偏斜。助跑與網的銳角要小，一般在20°—40°，甚至沿網助跑，因此在連續防反中，快攻手攔網後要注意沿網或斜後撤。另外反擊時的一步助跑踏跳以及原地踏跳也是十分重要的。

②起跳後身體側對球網。騰空時身體正面與網的角度要大些，一般宜保持在60°—80°，以便密切注視二傳的動態及擴大有效迎截的空域，從而保持良好的人、球、網三者關係；並可兼顧對方攔網隊員之動態。

③ 快攻手的動作要突出“閃、快”二字。從助跑，踏跳到揮臂擊球，都應注意早、快發力，特別是揮臂動作要小而快、早發力。我們的體會是引臂時手掌宜高舉過頭，來縮短揮臂幅度，便於迅猛地自上而下截扣來球，減少失誤。

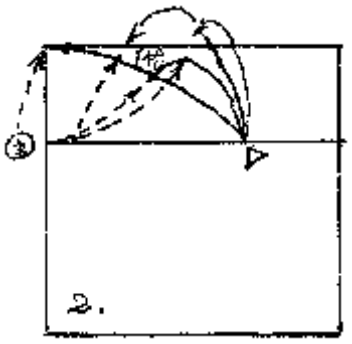


圖2. 主攻的配套戰術（一）

（B）福部男排“遠短”的幾種配套戰術：：

福部男排已有幾種“遠短”的配套戰術，但由於訓練時間較短暫尚不夠成熟，所以目前在比賽中運用的還不太多。其中主要是與主快攻手的配套戰術。如快攻隊員起跳進行“遠短”掩護時，主快攻手有“遠網平拉開”（“遠拉”）和“遠網短球”，“遠網重疊”及“遠網夾塞”等遠網半高球（高約在網上4—5個球）的配套戰術（見圖2）。

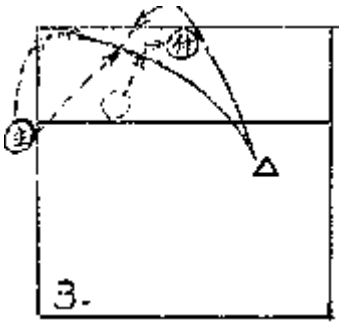


圖3. 主攻的配套戰術（二）

當快攻手進行“遠網錯位”掩護時，主攻隊員有“遠拉”及“遠網短球”等配套戰術（如圖3）。

另外，我們覺得前排“接應”攻手在二號區積極參加“遠短”的配套戰術也是很重要的。否則對方3名攔網隊員集中攔我三.四號區，3對2的攔網對我們仍有較大的威脅。但是我們在摸索二號區的配套戰術時，深感“遠網背溜”對二號位的進攻隊員， 特別是“遠網背溜”二傳的難度都特大，很難掌握。為了達到在二號區牽制1名攔網隊員的目的，我們設計了：插上的二傳手可進行正面的“遠網直角”傳球，即插上正面跑動時，將**球垂直於網以“半高球”的弧度（約高於網上沿4—5個球）傳至網口上沿，這時二號區的“接應”攻手可迅速作內切助跑的追擊扣球（即：二號位“直角內飛”配套進攻戰術，如圖4）**。由於正面傳球，就可大大降低二傳和“接應”扣球的難度，使二號位“接應”攻手能積極參加到整個配套　戰術體系中去，達到牽制，吸引對方四號位攔網隊員的目的。

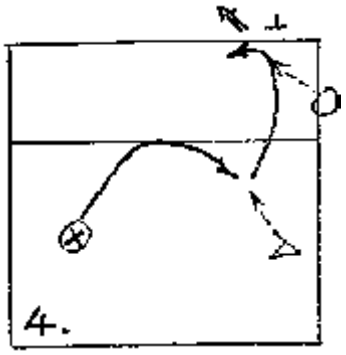


圖4. 二號位“直角內飛”進攻

顯然，福部男排以“遠短”為核心的配套戰術僅僅是初步的，今後隨著運動員身體條件及訓練水準的不斷提高，“遠短”的配套體系還將出現各種適應實戰需求的配套打法，如攻擊點近，中網相結合的“遠短”戰術；三、四號位間後排遠網半高球之助攻，結合四號位的“遠拉”反擊配套以及“時間差”、“位置差”和“飛”球等等而大大得到豐富。

（C）福部男排以“遠短” 為核心的配套戰術初步實踐之良好效果；

福部男排創用的“遠短”及其配套戰術，在1978年全軍集訓比賽及在上海舉行的全國甲級聯賽第二階段決賽中得到初步檢驗，效果顯著（1978年甲級聯賽第

二階段決賽中得到初步檢驗，效果顯著（1978年甲級聯賽第一階段杭州賽區的比賽，福部男排“五一”配備唯一的二傳手在第一場比賽受傷後退出整個聯賽，在沒有“K”戰術配套的狀況下，該隊經艱苦奮戰僅勉強進入全國前12名）。可是，在同一年甲級聯賽上海賽區的決賽中，不起眼的福部男排在被抽調主力二傳的艱難情況下（面對如林的強隊，尤其其中7個隊增添了回隊參加比賽的國家隊隊員），經過10場44局奮戰，奪得全國第8名的良好成績。除了一拚到底的頑強作風外，同一年內在杭州與上海兩個賽區賽果的巨大差別無可置疑“遠短”及其配套戰術的創新戰術打法起了關鍵的作用！也是該隊獲得1978年全軍冠軍的重要因素之一。

特別應強調的：這是在設計和創新、實踐 “遠短”戰術體系僅只於1977年冬訓短短 3-４個月之後的初步成果！

讓我們通過福部男排在這兩次聯賽中初步運用“遠短”及其配套戰術的成功率和它們可組成的數量，從這兩個方面來分析其現實效果。

1.成功率：

（如表1）所示，從全軍比賽不到位進攻的成功率來看，由42.7%的強的成功率，採用“遠短”及其配套戰術後一躍提高到65.8%和72.3%，按採用達185次的“遠短”戰術體系來計算總成功率為68.1%，較強攻成功率42.7%實際提高了25.4%，而甲級聯賽上海賽區對國內諸強隊的比賽中，不到位進攻的成功率也同樣從強攻的44.9%，運用“遠短”及其配套戰術後分別躍升到56.3%和76.6%，若按使用共達179次的“遠短”戰術體系的總成功率來計算達60%，較強攻成功率44.9%實際提高了15.1%，所以從成功率來看確實是突破性的！

项目 / 效果 / 联赛	一传不到位时进攻总次数	一传不到位时不同进攻战术			
		采用惯常的高举强攻	“K”战术体系		
			其中可组成“K”战术体系而未组成的	“K”快攻（“远短”战术——第一球）	“K”快攻的配套战术（第二球）
1978年 中国全年总决赛 共十一场比赛	517次	332次 扣死：142次（成功率为42.7%）	51次	120次 扣死79次(65.8%) 被防起24次(20%) 被拦死5次(4.1%) 失误12次(10%)	65次 扣死47次（成功率为72.3%）
				185次中，成功率为 68.1% 组成率已达不到位进攻总次数517次的 35.7%	
	517次	281次	应组成“K”战术体系总次数236次 组成率应达不到位进攻总次数517次的45.6%		
1978年 中国全国排球甲级联赛第二阶段 上海赛区决赛共十场比赛	513次	334次 扣死：150次（成功率为44.9%）	91次	149次 扣死84次(56.3%) 被防起36次(24.1%) 被拦死12次(8%) 失误17次(11.4%)	30次 扣死23次（成功率为76.6%）
				179次中，成功率为 60% 组成率已达不到位进攻总次数513次的 34.8%	
	513次	243次	应组成“K”战术体系总次数270次 组成率应达不到位进攻总次数513次的52.6%		

表1：1978年福州部隊男排創用“K”戰術體系與高傳強攻的成功率、組成率對照表

2.從可組成“遠短”及其配套戰術的數量來看：在全軍比賽中已運用“遠短”及其配套戰術185次，若再加上可組成而未能組成遠網快、變戰術的51次戰機，共517次原慣用調整強攻的球中將有236次（占45.6%——近1/2）可為“遠短”戰術體系所替代；在全國甲級聯賽上海賽區決賽中，福部男排運用“遠短”及其配套體系179次，若將尚可組成“遠短”戰術體系的91次戰機充分利用的話，在513次不到位進攻中將有270次（占52.6%）能為“遠短”戰術體系所取代。所以福部男排目前初步運用“遠短”及其配套戰術的數量已為不到位進攻總數的1/3以上。從發展趨勢看今後若能注意防守起球的高度、落點，並不斷加強和堅定快攻與二傳以“遠短”戰術為核心之配套戰術意識，進一步發展新的配套打法和水準，實戰中以“遠短”戰術體系取代一半或以上原需採用強攻的不到位進攻是完全可能的。

《三》創用“遠網短平快”及其配套戰術實踐過程的一些體會和問題：

（A）配套戰術的重要性。

在一傳或防起不到位時，若仍以強攻為主要進快攻手段，一些形似而低質的“遠短”（ 實為擴大的“近網短平快” ）戰術只能起些突襲、幹擾作用。以目前國內、外強隊的身高和素質條件而論，三號位攔網隊員完全能夠先盯“遠短”後再從容的移動參加對高傳強攻的集體攔網。在今年甲級聯賽上海賽區，福部男排對福建及第二輪對北京的兩場球中，“遠短”掩護後許多球由於沒能組成配套戰術，以致強攻屢屢被攔，使我們痛切地體會到“遠短”掩護後，必須堅決進行遠網的快，變戰術配套！

（B）提高“遠短”及其配套戰術品質的幾個重要因素：

1.接發球站位：必須綜合考慮快攻隊員在一傳到位時各種快攻戰術的有利起動位置和不到位進行“遠短”進攻的有利出發點相結合。同樣主攻與二傳隊員也是如此。所以應結合“四人接發球站位”或“隱蔽站位法”對各輪次的接發球站位以通盤考慮，從而保證在不同情況下充分發揮本隊的不同戰術配套及其品質。

2.“遠短”之“一板”球進攻的組成速度是提高戰術品質的關鍵：

“遠短”實攻是整個戰術體系的第一板，也是它的核心。通過實踐我們深深體會到從二傳出手到“遠短”實扣的速度是提高整個戰術及配套品質的關鍵！“一板”速度越快就迫使攔網隊員不得不及時陪跳，早跳，對配套的第二板進攻的掩護就越逼真，牽製作用就越大；“一板”速度越快攔網隊員的動作就越倉促，往往在還沒跳起到一定的高度或來不及完成攔網動作球已猛扣而過了，賽後有些兄弟隊隊員反映：“有時明知是‘遠短’實扣也還攔不住，總覺得來不及”。“一板”速度越快對方後防佈局的時間就越短，特別長期來已習慣於防不到位的高舉強攻那種“從容”的佈防節奏，高速組成的“遠短”進攻，就是力量不大的“掃擊”只要不是湊巧打在對方“手”上，大多“落地開花”。福部男排的8號隊員“遠短”實扣的速度較快，一般在0.3″左右，有時甚至快達0.25″—0.27″，因此不僅組成實攻次數多，成功率也很高，在全軍比賽和全國甲級聯賽上海賽區決賽中，他的“遠短”成功率高達66.6%和58.1%。**就是速度的功效！**

以“遠短”戰術體系為主的球隊在連續防反中肩負戰術核心第一板的快攻隊員應果斷的隨時準備起跳“遠短”實扣！以達吸、吊住攔網隊員之核心作用！

3.“遠短”一、二板進攻的時間節奏也必須配套：“遠短”難以掩護調整強攻，就因為這一、二板進攻的時間節奏沒配上套，對方攔網隊員就是被“吸”起攔“遠短”後，還來得及移動參於對第二板調整強攻的集體攔網。實踐中我們覺得“二板”配套進攻的二傳弧度和時間要恰到好處，不能偏高，以使一、二板進攻隊員的起跳時間差保持在0.5″—0.8″左右為宜。這樣第二板配套實攻的節奏恰好在攔網隊員陪跳第一板的下降期或連續踏跳尚未上升到一定的高度，往往可形成“空網”進攻的震撼場面，以往的不到位調整強攻節奏是根本不可能出現“空網”進攻的。實戰中注重“遠短”配套第二板進攻的時間節奏的同時，能結合攻擊點的變化就更能收到奇效！

4.信號聯繫：目前福部男排是以“遠短”戰術體系為主的球隊，所以在一攻中一般可把一傳到位進攻的戰術變化信號與不到位“遠短”戰術體系的信號聯繫有機統一起來，並在接發球前及時聯繫。只是當改為以快球為主的配套信號時，快攻手和二傳隊員應根據一傳不到位的情況及時應變（一般有習慣的默契打法），有時可由二傳隊員口頭呼號臨時改變打法。防反時的“遠短”及其配套戰術的信號聯繫，一般在雙方隊員發球前進行，但隨著後防起球的不同難度，可由二傳隊員呼號聯繫作出及時應變。

另外，我們覺得一攻和防反的預發信號聯繫，以快攻手為主先發，其他前排隊員再發相應的配套信號效果較好，這樣既能充分發揮快攻手的極積因素，增強臨場的戰術意識，又能使全隊的戰術配套打得更逼真、更活躍。在連續防反或臨場需要時，則以二傳隊員統一指揮，發出臨時應變的信號為宜。

（C）創新及實踐“遠短”及其配套戰術過程存在的問題和一些設想：

福部男排在初步摸索、實踐“遠短”及其配套戰術過程中難免存在一些問題，經大家努力有的已較妥善地得到解決，有些正在進一步克服之中。

1.“遠短”戰術的攻、傳配合難度突出：“遠短”戰術是目前快、變戰術中堪稱高難度的一項配合戰術，難度高突出的體現在攻，傳手間精確的時、空配合上，稍有偏差即難組成戰術，造成失誤。同時不同攻、傳手的素質和個人動作的差異，也將使二傳手與快攻手的配合上帶來區別。如該隊二傳手與8號隊員的配合較理想、默契，另一快攻手因揮臂動作幅度稍大失誤較多，有待進一步配合和提高。由於對兩個快攻手的配合和信心不同以至直接影響他們在實踐中運用的數量和效果，因而“遠短”及其配套戰術3個輪次打得多而活，可謂所向披靡！另3個輪次就明顯遜色了。我們的體會是在明確“遠短”戰術體系的作用和戰略意義的前提下，配合得不太理想的“搭擋”間，決不能因一時的困難而出現急躁情緒，快攻手與二傳應盡可能互相適應，多切磋，多實踐，相互間的默契一定能逐漸完善、純熟起來，實踐中的體驗也正是如此。

2.主攻隊員的配套戰術意識還必須加強：

主攻隊員一般已習慣於不到位的調整強攻打法，特別在強攻較順利時，往往

會覺得遠網的配套進攻不如強攻簡單，安全，說到底是覺得不如強攻那麼習慣，從而忽略了創用“遠短”及其配套戰術的初衷和戰略意義。常規、習慣的打法和不自覺的保守意念，無形中影響了實踐、推進“遠短”戰術體系的進程。但是創新並實踐的過程本身就是突破常規和克服保守意識的過程，我們應懷著為我國排球事業貢獻力量的崇高信念和決心，進一步加強主攻隊員配套進攻的戰術意識，在實踐的順，逆境遇中堅定不移地積極投入“遠短”配套戰術體系中去，使“遠短”戰術體系快中有變、打得更活，為現代競技排球確立全新的打法和流派！

3.“四二”陣容配備應當推崇：

1978年全軍比賽前夕福部男排的主力二傳被調往“八一”隊，因而被迫由“四二”配備改打“五一”，經幾次聯賽的實踐，我們深感在防反過程積極組成“遠短”及其配套戰術成效頗豐。但由於“五一”配備，特別當二傳隊員在前排3個輪次的攔網後甚難再參與組成高質、高速的“遠短”反擊戰術，因攔網落地後往往已處於後防不到位一傳球的下降期，加之二傳隊員倉促向後跑動並側對快攻手和球網，難以組成正面跑傳之高速、喂球配合和威脅俱高的“遠短” 戰術而被迫改傳強攻調整高球。而“四二”配備的反擊時後排二傳隊員的插上跑動往往在後防起球的上升期，加之大多由後向前跑動可正對前排快攻手，便予觀察和運用“二看再傳法”！對組成“遠短”配套反擊戰術具更強信心和可能。所以在二組快攻手與二傳配合俱佳的前提下“四二”配備陣容的兩個二傳在6輪反擊中可輪番插上並在反擊中全面實施高質、高速的“遠短”及配套戰術，應當推崇。

4.實踐中進一步增加“遠短”快、變反擊數量的打法和設想：

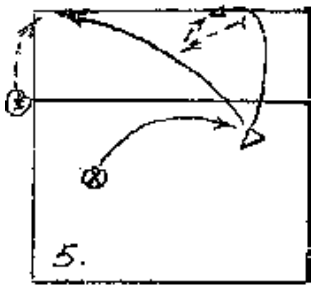


圖5“遠網半高球”結合“遠拉開”反擊打法

反擊中實施“遠短”及其配套戰術，與快攻手的攔網位置和後防起球落點密切關連。實戰中快攻手攔對方二，三號區的進攻，而後防起球落在本方中場及偏右的區域時是組成“遠短”體系的有利戰機。但當攔對方偏四號區的進攻，如攔對方四號位的強攻、“平拉開”包括偏四號區的“短平快”進攻時（實戰中仍占相當大的數量），三號位快攻隊員攔網後往往落在本方二號區，來不及後撤到有利的位置投入“遠短”反擊。福部男排為了在反擊中有效減少強攻次數，在盡可能多的使用“遠短”戰術體系的前提下，已根據實戰的要求開始採用兩條腿走路的方針，即當快攻手在攔對方偏四號區的進攻後，運用三號位的“遠網半高球”（高約為網上4—5個球的小弧度傳球）結合四號位“遠網平拉開”的反擊打法，也十分見效。進而大　　大增加了快、變反擊在實戰中運用的數量（見圖 5）。

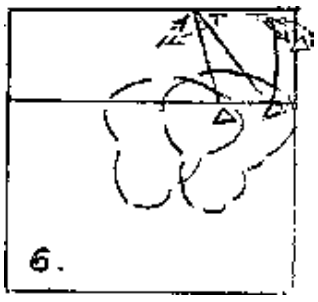


圖6 防向右前場的反擊戰術

同時我們設想今後攔對方四號區進攻後的反擊，若能將後防起球與反擊戰術的需要結合起來，有意識地把球防向球場偏右前近邊線附近，是完全可能增加組成

“遠短”反擊的數量也可與二號位的“直角內飛”配套戰術結合運用（如圖6）。

另外，後防一傳球若落在左中半場時，以往只能組成調整強攻了，因此我們設想四號位主攻隊員若亦能進行“遠短”攻擊，即可在攔網後從四號區沿網助跑實施“遠短”反擊，三號位快攻手則即向四號位斜撤擔當起第二板的跑動配套反攻。這樣三、四號位隊員在連續防反中順時針跑動換位，交替進行遠短” 核心戰術的一、二板的反擊扣球（如圖7）。不但有利於打破主、快攻手的機械分工界限 ；更有利於呈現“遠短”反擊戰術的核心作用、大大提升組成率和比賽的勝算，特別可貴的是充分體現和發揮了全隊“遠短”反擊配套戰術體系的強烈意識和實戰攻擊力！



圖7 順時針跑動、交替反擊

{**筆者附注**}：近些年來國內、外排球賽事中，我們見到一些因一傳不到位而勉強離網使用的**“中”網**（距網約3米左右）**擴大的“近網”短平快戰術**；因蒼促使用故十分勉強！呈被動、過渡有餘；實攻、突襲不足。關鍵在於並非全隊既定、有備之成熟主打核心戰術；大多因一傳不到位將予定“近網”短平快戰術臨時擴大使用而已：故二傳手習慣地先插上再由網前向後孤線跑動，多在離網約3米左右處再扭腰側身勉強將球傳出，難以傳出高球速和給快攻手準確”**喂球**”等戰朮配合要求，快攻手的截擊扣球也因而僅可作括、掃、蹭、推等勉強過渡擊球；**故這些“擴大的近網”短平快戰術實應稱為：“中網”中速、平扣戰術；既無全隊戰術主導意圖又是臨場勉為其用而已；只有”K”快攻戰朮”離”網之形；而無高速、高質”遠網短平快”戰術“核心”之魂！更絕不同于可常在距網5－6米擴大範圍、有意識、主動以高速度、高品質”K”快攻戰術為核心的全隊進、反攻配套戰術和因此形成本隊”節奏制勝”競賽主導模式之全新進攻戰術系統！**

故“中網”中速、平扣戰術僅具混淆和不利於“遠短” 戰術體系應有劃時代的創新意義和形象！兩者實乃天淵之別必須澄清混淆並加以本質之區隔！。

創新現代競技排球關鍵的“進攻”體系－以“遠網短平快”戰術為核心的戰術體系（簡稱“K”戰術體系）得以成功和優效的關鍵：①正是“K”戰術體系既符合了“節奏制勝”基礎理論製造和擴大“對應節奏”差異的客觀規律，又必造成”不對稱網上優勢”！②抓准和抓住中國及亞洲排球隊一傳不到位（強攻不強）這個關鍵突破口！③更契合了創新使命這一現代競技排球時代發展的高度要求！

故此，“被忽遺”的“K”進攻戰術體系不應該也不允許再繼續”被匿蹤”了！務必及時尊迎現代競技排球「三維、雙快、一核心」進攻技、戰術體系之核心：“遠網短平快”戰術這位“先鋒、核心大將”及早回歸！定將領軍橫掃“江湖”！實現中國和亞洲東方人種現代競技排球進攻系列亟需之創新目標和使命！

2020 年 8 月 28 日　　於香港。

〔G〕對擋球技術的分析和運用的初步探討。



体育科技资料

（一九七六年第四期）

目　　录

第三届全运会排球调研报告……（1）

中国女子排球队参加第一届亚洲排球锦
标赛技术小结……（17）

对挡球技术的分析和运用的初步探讨……（25）

第三届全运会网球技术情况分析……（35）

从网球技术统计中看到的问题……（37）

坚持网球技术风格的一点体会……（41）

在网球训练工作上的体会……（44）

抓主要矛盾，提高网球水平……（47）

三月十五日出版

對擋球技術的分析和運用的初步探討

上海師範大學　郭 志 雄

“防反”是我國排球技、戰術發展過程中，多年來沒有很好獲得解決的一個重要課題。要在短期內趕超世界排球的先進水準，必須認真解決並迅速提高“防反”水準，這是我國排球界普遍的意見和期望。

“防反”系統由攔網、防守（包括保護）、調整傳球、反攻扣球四個環節組成，歷年來我國的後排防守始終是“防反”四環節中最薄弱的一環，處於相對失衡的狀態，因此，解決後防是提高防反水準的一個關鍵環節。下面我們就後防中的擋球技術之分析和運用，提出一些初步看法和同志們商榷。

《一》扣到後排的球占總來球的一半以上，也是難度最高的來球。

排球比賽中不外乎四種來球，即：發過來的球、扣過來的球、推過來的球和攔回來的球。除接發球第一傳屬於“第一次進攻”，其他三種來球，廣義來說都屬於後排防守（包括前排的後撤防守隊員）的範疇。對這四種來球的統計分析表明，接發球次數僅占來球總次數的30%左右，而其他三種來球中尤以扣過來的球的次數最多，男隊占總次數的50%以上，女隊有時竟達2/3。這裡以72年全國五項球類運動會中國家隊對前九名和1975年3月北京男、女排迎戰朝鮮“二八”男、女排球隊的比賽中，對扣過來的球的統計分析為例：（見圖表一）

	扣过来的球次数	四种来球总次数
国家队对全国前九名（女）九场比赛	864次	1725次
	50.1%	100%
国家队对全国前九名（男）九场比赛	1029次	2113次
	48.6%	100%
北京——“二八”（女）	187次	343次
	54.9%	100%
北京——“二八”（男）	247次	442次
	56.0%	100%

圖表一　　扣過來的球與其它三種來球的分析

從**圖表一**可以充分說明：突破攔網、落到後排之扣過來的球，占總來球的一半以上，大大多於其他三種來球。

在發球與一傳處於相對平衡的今天，扣過來的球由於力量大、球速快、距離短，路線與落點變化多，所以它在四種來球中難度最大。

從**圖表二**可以看出以防守著稱於世的日本男隊的後防失誤率也在一半以上，而我國男隊雖有進步，但仍高達77.3%、63%，防起能攻的只在1/4—1/5左右。日本女排後防失誤率接近一半。我國女排則在一半以上，雖然女子攻擊力相對比男子弱，但防起能攻的球也只在1/3—1/4之間。這有力的說明扣過來的球既多而又難防，所以如何提高防守品質確是迅速提高“防反”水準，打好我國排球翻身仗的重要問題之一。

图表二　　后排防守失误率及起球能攻情况

		后排防守失误率	防起能攻
1972 年 7 月 中日男排三场比赛	中国	77.3%	9.1%
	日本	55.7%	19.3%
1973 年 10 月 中日男排五场比赛	中国	63.0%	21.1%
	日本	50.9%	23.8%
1973 年 10 月 中日女排五场比赛	中国	53.3%	23.2%
	日本	41.2%	37.8%

我國後排防守的問題為什麼遲遲不能解決，連以防守縱橫世界排壇的日本男、女排的失誤率也較高，為什麼排球比賽來回球不多，容易搞“一錘子”買賣，既減少了觀眾的趣味，更重要的是影響了群眾性排球活動的廣泛開展。多年的實踐證明，以墊擊為主要防守技術的後排防守技、戰術指導思想存在著一定的片面性，造成了攻與守的長期不平衡狀況。

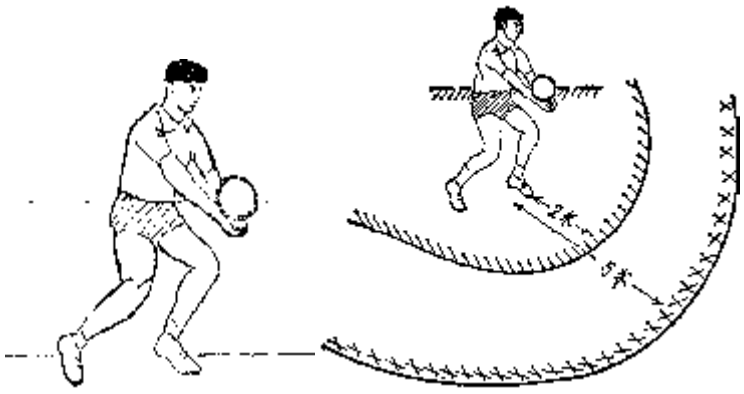
《二》以墊擊為主的後排防守技術帶來的問題。

60年代初期日本女排首先廣泛運用墊擊技術，引起排球技、戰術的一系列變化，對排球運動的發展起過推動和創新的良好作用。但在不斷提高扣球的攻擊力和廣泛運用快速、多變、立體等戰術體系的今天，以墊擊為主的單一防守技、戰

術，已不能適應迅猛發展的進攻技、戰術的要求，通過對墊球為主的技、戰術的分析，可以看出如下問題：

（A）墊擊技術決定了它“後撤式”的防守站位：

墊擊的技術要領要求：……上體前傾，墊擊時以肩為軸，兩臂自然伸直、夾緊，利用手腕與小臂前半部擊球，擊球點在腰部以下……等，主要是能較有效的防起落在腰部以下的俗稱“下三路”來球**（圖三）**，加上及時的反應、移動，確能防起腰部以下“下三路”左、前、右三個方向約1.5～2米範圍以內的來球，腰部以上及2米以外的來球，隨著距離的遞增、球速的加大和落點高低的不同變化而難度加大，起球的把握性也就越小了**（圖四）**。



（圖三）墊擊有效防守部位在腰部以下的“下三路”

（圖四）墊擊防守控制面，“┬┬”為有效守區，“文文”為把握小或失控防區

由於墊擊技術的特色是防“下三路”來球，結合人體向前移動容易、後退難的特徵，也就決定了後排防守的“後撤式”防守站位法。

“後撤式”站位：即先“後撤”壓底站位，再向前沖、壓卡位的防守戰術站位，以保證腰部以下的“下三路”墊擊能掩護、控制體後直到端線間的防守區域。其中常用的、最典型的即“馬蹄形”後排防守戰術。

（B）“馬蹄”防守戰術及其缺陷：

“後撤式”防守的站位產生的“馬蹄形”防守戰術要求後排防守的站位壓後，特別在防強攻時，卡位需先佈設在底線附近擴大的“馬蹄”，而前排攔網又需全力以赴，長期來，招致“馬蹄”心空，前後防守脫節的“隱患”。在“防反”

過程中，也造成了防守時擴得大，反擊保護時需縮得小的矛盾，由於移動的距離較長，比賽中連續“防反”所要求前後往返快速移動，就容易出現腳步太死、原地等球或缺乏保護的現象。

（C）在“後撤式”，防守技、戰術指導思想影響下，防守戰術的發展遲緩。

多年來國內外諸強隊受“後撤式”防守技、戰術指導思想框框的限制，在不斷加強進攻技、戰術的嚴酷現實面前，防守技、戰術的進化不多，可說沒什麼突破，造成“強攻、弱守”的不平衡局面，如；普遍採用的“馬蹄”和“邊跟進”防守體系，從後排輪轉換位，演變到專人專位，直至目前的“內撤”保護和靈活跟進，都證明防守戰術發展的遲緩。

（D）“後撤式”防守站位，人為的加長了移動距離，提高了防守難度，增加了後排防守的失誤率。

由於“後撤式”的防守先壓底站位，人為的加長了防守移動距離，給已經很緊迫、短暫的防守反應、移動時間（從出現信號到運動員做防守動作需0.348秒，而扣球的最快速度男子約0.3秒－0.333秒，女子為0.45－0.5秒）增加了過重的負擔，難怪國內外的後排防守失誤率都很高。

（E）造成對技術發展上的局限性。

由於受以墊擊為主的“後撤式”防守戰術指導思想的束縛，在一個相當長的時期內，為了提高防守的水準，只能在提高身體素質和主要在移動的始末找出路，如：怎樣使起動快、移動快，同時在移動的最後一個動作發展出：倒地、滾動、魚躍、前撲、下插、下鏟……等補償技術，沒出現突破性的技術。

《三》推廣擋球技術的必然性。

“防反”水準能否提高，起球品質是首當其衝的一個重要因素，而解決起球品質問題，主要是防難度球的問題，這不外乎從兩方面著手：

（A）先要能移動到位接觸球；　（B）提高手控制球的能力。

前者的戰術站位主要是以技、戰術的指導理論為依歸；後者則主要是通過訓練和競賽實踐來解決。

難度球目前看來主要是重球、高球、遠球、低球。低球通過墊擊及其補償技術的運用相對說得到瞭解決；接重球主要是通過訓練，提高緩衝及手控制能力；高球（包括平沖胸、臉部及高過頭部的球）如何對付?遠球如何變為近球?這必須從起動、移動的快慢，更重要的是從防守陣式之站位的改變，變遠為近來解決。

擋球的技術特點和以往的實踐證明：不僅能防起平沖身體中部如：胸、臉部高度的左、中、右（即“中三路”）三個方向的來球，而且還完全**能防起頭上一臂距離以內的“上三路”左、中，右三個方向來球，**特別是對高難度的強攻重扣，若配合以快速起動和快速移動，以及頂、夠、魚躍（側面遠球可仿足球守門員的兩側魚躍撲救）……等新穎補償技術，**其控制面大大超過墊擊，同時可彌補墊球缺乏對付來自“中、上三路”球的致命弱點，從而引伸出上擋下墊、遠滾、躍的一套嶄新的擋、墊結合的技、戰術，**來對應不斷發展的進攻技、戰術的要求，**所以，擋球技術的宣導及推廣是有其必然性的。**

可以預見，擋球如能廣泛運用，我們就能闖出一條我國自己的防守新路子，創造出我國新穎、獨特的防守技、戰術體系，為改變目前排球技術的攻防不平衡狀態，並為我國趕超世界排球運動的先進水準作出重要貢獻。

《四》擋球技術分析及其合理性。

準備姿勢：正對來球，兩足左右開立，略寬於肩，以腳前掌內側著地並稍提起後跟，兩膝半蹲並注意內扣，上體前傾，重心射影落在兩足尖稍前處，使身體保持向前的待發狀態，兩肘自然下垂、彎屈，**雙手掌置於胸前約與肩部同高的位置，**兩眼密切注視來球動向，兩腳保持微動或微微跳動的向前起動待發狀態，**如圖五（一）**。



圖五（一）擋球準備姿勢



圖五（二）擋擊

擋擊手型：“交叉式”手型：兩手虎口交叉、拇指交叉，並向後翻轉，其他手指併攏、伸直指向上方，兩手掌略微交叉、重疊、或以雙手的“中空抱拳式”手

型、“重疊式”手型、或以**併攏的小臂前側**進行擋擊。擋擊時，手腕後仰、兩手掌保持一定的緊張狀態，以兩手掌組成的平面擋擊球的後下部或底部。擋擊的擊球點應保持在胸部以上，以雙臂緩、推、伸、頂的向上合力和全身協調用力將球擋起，並注意以肩、肘緩衝來球力量。如圖五〈二〉—〈六〉。



圖五（三）交叉式（背面）



圖五（四）交叉式（正面）



圖五（五）重疊式



圖五（六）中空抱拳式

“中三路”擋擊：如圖五〈七〉—〈九〉。

當來球處於身體中、上部左、中、右時，注意握中空拳，並夾緊雙肘來增加擋擊面積，挺髖並忌收腹把球向前上方擋起。

“上三路”擋擊：如圖五〈十〉〈十一〉〈十二〉。



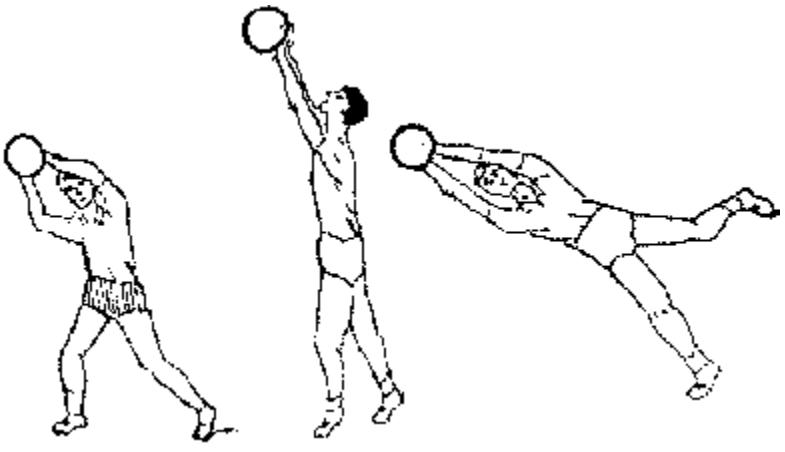
圖五（七）胸前



圖五（八）臉前



圖五（九）額前



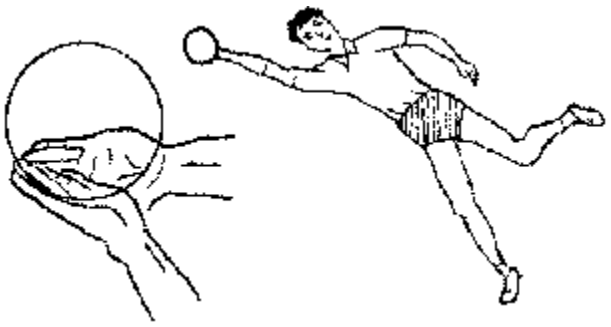
圖五（十）“中三路”右側擋擊

圖五（十一）“上三路”夾雙肘，挺髖勿收腹

圖五（＋二）“上三路”頭上直臂擋擊

右側直臂擋擊，挺髖勿收腹

必須強調：後防時擋、墊球的準備姿勢，雙手掌應置於胸前約與肩同高的較



圖五（十三）中、上三路左右側擋手形

圖五（十四）單手擋擊

高位置是靈活選用“擋或墊”球兩項防守技術皆宜、合一的要求重點！可靈活運用上擋或下墊的準備姿勢，既統一又合理！實踐證明：以往雙掌習慣於在腰、腹高度的準備姿勢：雙臂向前下伸出快而容易，而雙手則難以再迅猛由下向上舉起迎、擋起中、上部來球！比賽中常見被球擊中胸、臉部的尬尷場面，既說明倡用擋球的必要性及其準備姿勢雙手掌置於肩同高位置的合理性，也暴露“墊擊”對防“中、上三路”來球的致命缺陷。

初學擋球，特別是青少年運動員對防平沖胸、臉前的重球要有大無畏精神，練膽量、練防重球的過硬本領。擋球技術與墊球一樣都是較易學習和易於掌握的技術動作，經過從不會到會，從不熟練到運用自如的過程後，擋球技術必將成為未來對付重扣來球的利器。

從規則與裁判法的角度看擋球技術，首先擋球主要用於防起高部位的重球；雖然球與手掌的接觸面較大，但兩手掌擋擊時呈緊張狀態，同時兩臂主動向推、頂伸出，擊球時聲音短促、清晰、響亮，不可能停留較長時間以致判罰“持球”。而兩手虎口交叉組成統一完整平面的兩手掌，在迎擊重球時也不可能出現“連擊”犯規，所以擋球技術是個符合規則要求的合理技術動作。正如六十年代初廣泛運用墊擊時不會為規則和裁判法所非難一樣。何況目前世界排球裁判界鼓勵防守、特別鼓勵防接重球的趨勢，必將對擋球技術的廣泛運用大開綠燈。

《五》廣泛運用擋球將帶來的變革。

（A）擴大了個人防守的控制面。

在繼續發揮墊球防“下三路” 特色的同時，後排防守中廣泛倡用擋球技術，就增加了個人防守時“中、上三路”防守控制面，形成上擋、下墊的新穎防守技

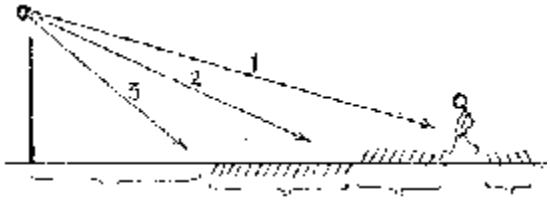
術風格（如圖六）。在當前大力起用高大隊員上場的趨勢下，高大隊員的上擋下墊控制面就更大（自然，高大隊員頑強的意志品質和靈活、敏捷的素質也是重要的），是有利於高大隊員在上場時攻、防矛盾上的統一的。這樣，由於“下三路”防守技術差而成為起用高大隊員上場阻力的後排防守，變為“上、中、下”防守控制面大而促使高大隊員上場的新動力。



圖六　上擋下墊

（B）將導致“前進式”防守站位。

毛主席指出：**“破字當頭，……立也就在其中了”**。由於破除了單防“下三路”墊擊為主的“後撤式”防守技、戰術之指導思想，充分發揮擋球防“中、上三路”重球的作用，形成上擋下墊技術的有機結合和 “前進式”防守站位配套戰術，從而大大降低了後防技、戰術的難度，必將提高後排防守的起球率。

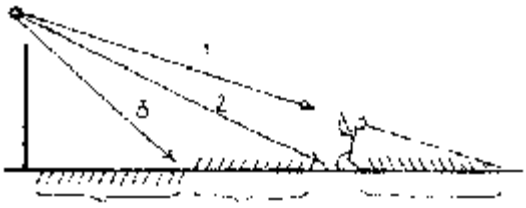


失控區　撲救控制區　移動控制區　體後掩控區

圖七（一）現行之“後撤式”站位

1. 從垂直截面來分析 ：

“前進式”防守站位就是充分利用擋、墊結合“上、中、下”大大擴大了的防守控制面，大膽前移站位元，以扣球射線通過頭部高度掩控體後，其射影可達端線處為宜（如：圖七〈二〉）。用擋、墊結合的合理技術掩護控制體後到端線間的防守區域，可無後顧之憂。並在“前進”站位的基礎上，隨時準備向前再移動進而擴大防守區域，從圖七〈一〉、〈二〉的防守站位的垂直縱截面對比就清楚的看出“前進式”防守站位用擋、墊結合的防守技術，截擊縮短了扣球的飛行射線，從而大大擴大了防守的控制面，使採用墊擊時必須移動的球，擋擊時可以不移動或少移動，在墊擊時必須摔救、滾動、魚躍的險球，擋墊結合僅作移動就可防守起來，而墊擊時失控的區域也可用摔救、滾躍等補償技術把球防起，都是“前進”站位



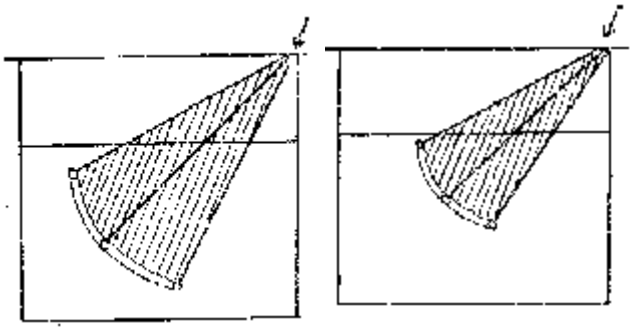
撲救控制區　移動控制區　體後掩控區

圖七（二）應採用之“前進式”站位

後擴大了體後的掩控面的良好結果，顯示出“前進式”防守站位的優越性。

2.以水準橫截面的對比來分析：

“前進式”防守站位元也同樣充分顯示出它的優越性（以防四號位進攻時的“馬蹄”防守為例，如圖八），由於“前進式”站位防守時截短了扣球的射線，縮小了扣球的扇形放射面使來球落點相對集中，縮小了防守的區域，重要的是縮短移動距離，使防守隊員相對密集起來，降低了來球難度，提高了起球的把握性。



圖八（一）後撤式站位　　圖八（二）前進式站位

圖八：防守站位和扣球扇形放射面對比示意圖

特別在攔網威力與日俱增的今天，除以快速多變的集體戰術突破攔網外，扣球隊員在個人進攻中大多注意運用高點、大力、平打對方後排端線和打手出界等個人戰術，既突破攔網，也給後排防守造成很大困難，扣到底線的球多了，迫使防守擴大“馬蹄”，“馬蹄”中空的現象就更嚴重，使攻方有隙可乘，增加了防守的難度，而“前進式”站位既可用擋球有效的防起扣到端線的來球，又不必擴大防區，實為對付強攻的好方法。

3.從移動距離與所需時間來分析：

若以圖七〈一〉、〈二〉之2 扣球射線為例，單用墊擊必須盡速向前移動並輔以摔救動作才可防起，而“前進式”站位大大縮短了必須全力快速移動的距離，給後排防守隊員充分的起動、移動時間，“前進式”站位使高難度球變為一般來球改變了來球的難度。加上擋、墊的手控能力，必將大大提高防守起球的可能性。

（C）“前進式”防守技、戰術指導思想，使排球技、戰術產生重大的變化。

“前進式”防守技、戰術指導思想既符合排球運動的客觀規律，又適應當前排球運動的發展趨勢，宜為靈敏、快速、機智的我國運動員所倡用的。在不斷加強進攻的嚴酷現實面前，充分認識和理解擋球技術在防守中的積極現實作用後，

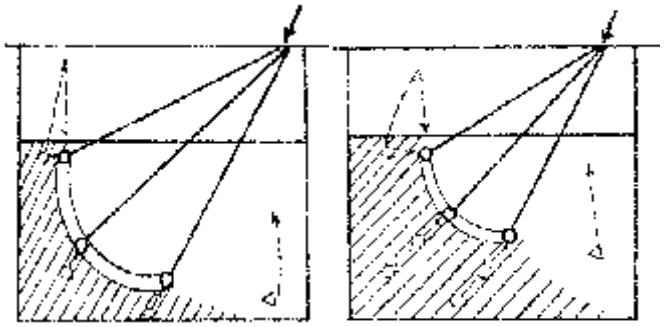
倡導“上擋、下墊、遠滾躍”個人防守範圍最大化的全能型防守技、戰術系列！將勢在必行。擋球技術的廣泛採用，將引起排球防守技、戰術的一系列變化。

1、將使“防反”戰術體系發生突破性的變化和創新：

（a）防守戰術站位的前移，縮小了“馬蹄”與消除“馬蹄中空”問題。

目前後排防守戰術大多數球隊採用“馬蹄”防守及邊跟進（有時“內撤保護”），下麵試以“馬蹄”防守與“邊跟進”防守戰術為例加以分析、對比。

當前在對付強攻的防守上，除加強攔網外，唯一的辦法就是強調擴大“馬蹄”防守區，即先向後撤壓在端線的起動位置，當扣球時及時判斷來球動向，再向前衝壓卡位（如六號位約距網7.5—8米），如圖九〈一〉。



圖九（一）　　圖九（二）

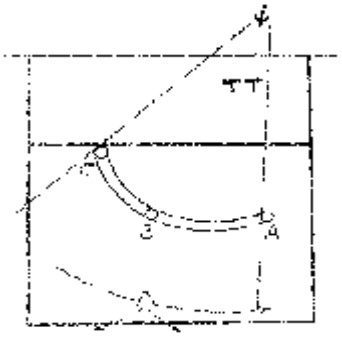
圖九：體後掩控區及“馬蹄形”防守站位的對比示意圖

採用擋、墊結合後，防守卡位的起動位置將前移，如6號位，可在約距網6－6.5米左右處卡位。“前進式”防守卡位就防守隊員個人來說應以扣球射線通過頭部高度，以掩控體後的射影可達端線處為宜，超過頭部的球就是界外球了。後排隊員集體向前移動1－1.5米左右的前進卡位，大大縮小了“馬蹄”形防區，既擴大了體後掩控區，又使“馬蹄”中空的隱患得到消除，彌補了後防的弱點。對防難度重球來說，這約100－150釐米左右的縮短是決定防反得分與失分；甚至是勝負之關鍵！如圖九〈二〉。

“邊跟進”的保護隊員的起動位置，也同樣“前進”了，從而縮短了跟進保護距離，起球的可能性就大為提高了。

（b）產生新穎的後排防守戰術：

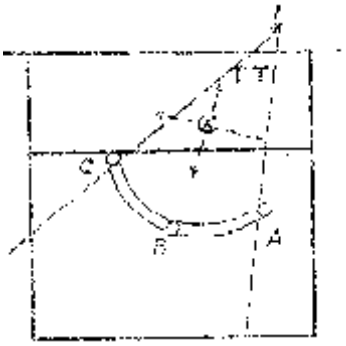
“前進式”防守站位縮小了“馬蹄”防區，如大力起用高大隊員上場，個人防守範圍就可能更大了。所以繼續延用“馬蹄”防守，結合邊跟進或內撤保護防守戰術，或會感到防守隊員過於密集相互影響，也是防守上的極大浪費。展望未來，為對付日益增強的攻擊力（如：快速多變的戰術和個人強攻），可組成多層後排防守戰術站位，這可以從羽毛球雙打的前後站位和棒、壘球的防守站位得到啟發，如：



圖＋“遊擊式”雙層後排防守戰術

① “遊擊式”雙層後排防守戰術（如圖十）。

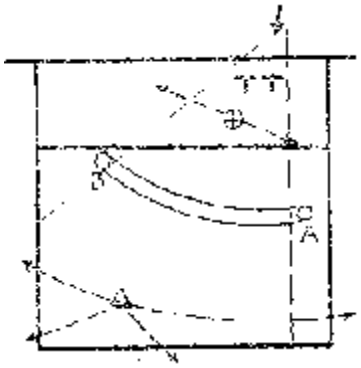
後排以0_A、0_B、0_C為第一層的“馬蹄”防守線，以Δ為“遊擊”防守的第二線，補防攔網或第一層防守線擋、墊飛向後場或場外的高、遠球、從而大大擴大了全場防守區域，分層防守既明確了防守的分工，亦有助於防守時的相互彌補、合作。



圖＋一“接應式”雙層後排防守戰術

② “接應式”雙層後排防守戰術（如圖十一）：

後排三人為第一層“馬蹄”防守線，另一人⊕（主要為二傳隊員）為接應（有時保護）的防守反擊機動第二線，用以迅速保護或接應，調傳從攔網和擋、墊後防起在中場的球，迅速轉入反反攻。在77年實行球碰攔網手後還可擊球三次的新規則後，⊕可在反攻一傳到位的情況下，發動迅雷不及掩耳的快速、多變的三次擊球活點反攻戰術，而不是目前的兩次調整反攻，把反攻的進攻戰術和水準提高、接近或超越“一攻”的水準。



圖＋二 與攔網配合的多層後排防守

③ 與攔區域為主的攔網戰術相配合的三層防守戰術。

在攔網高度、攔區域比較有效時，如圖十二0_A0_B為第一層防線防攔網射影以外的的區域，△遊擊手為第二層防線防起攔網和擋、

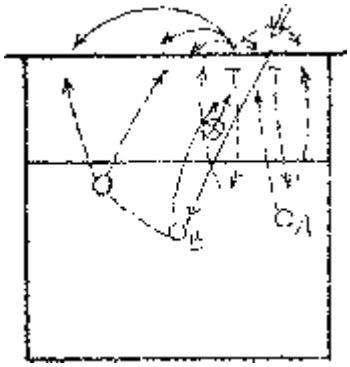
墊到後場的球，⊕為第三層防反線，積極接應調整和保護。

（c）導致嶄新的防守與反擊戰術體系：

①有利於後排參加佯、助攻和迷惑性攔網。

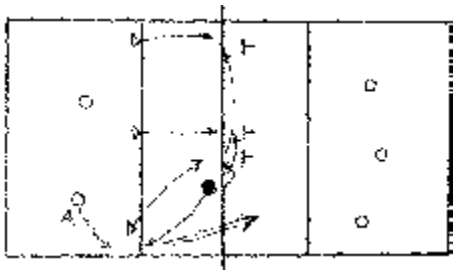
採用擋、墊結合“前進式”技，戰術的站位，由於接近球網有利於結合行進間換位、活點進攻，這時迅速站好三次擊球的反攻陣式，而不是以往採用的兩次調整反攻。後排隊員可以參加前排掩護性佯攻等新型攻，守戰術，如圖十三：

在圖十一“接應式”防守站位時，後排隊員0_A0_B可迅速反擊作掩護性佯攻。造成網上以多攻少的氣勢。在77年攔網碰手仍可擊球三次的新規則實行時，就不僅在“一攻”中可以後排起跳助攻，在反擊時也能很好發揮後排的助攻作用。

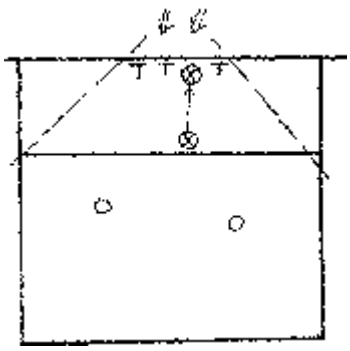


圖＋三 反攻中後排掩護佯、助攻

另外進攻一方為了對付攔網後仍可擊球三次的新規　則，而制定：“避開攔網線，不讓攔網隊員觸球和迫使對方後排直接防守的新戰略方針”時（如圖十四：甲隊為避免對方攔網，前排隊員集中在三、四號位進行快速多變的活點進攻，吸引乙隊集中在二、三號位攔網這時突然背傳二號限制線，後排0_A在限制線後作避開攔網的後排強傳二號限制線，後排0_A在限制線後作避開攔網的後排強攻，這種戰術的運用必將大大增多強攻平打落到後排的扣球，對後排防守的要求和壓力就更高了），用縮小“馬蹄”的擋、墊結合技術，既掩護體後區域又彌補了“馬蹄中空”，既能加強防守、加強反攻，又符合新規則出現後排球發展的新趨勢。



圖＋四 後排直接強攻迫使沒有攔網的後排防守



圖＋五 後排迷惑性攔網

圖十五，在對方中路活點進攻較強時，⊕可作突然迷惑性攔網，迷惑對方造成

網上以多攔少的局面，以免“空門”被動。

②有利於防守與反擊時保護的轉換：

比賽中連續“防反”是經常出現的，“前進式”防反站位，縮短了從防守站位到反擊保護的距離，既有利於防守與反擊保護的轉換，又節省了運動員的體力。

2、對“一攻”戰術變化的推動：

擋、墊結合的“前進式”技、戰術也同樣可以在“一攻”中運用，若與我國創造的“四人接發球換位進攻戰術”結合使用，既可確保四人接發球換位進攻時所必須的站位前移的要求，又大大縮短了後排掩護助攻的助跑距離，必將對“一攻”戰術的變化、發展以有力的推動。

《六》搶先一步推廣運用擋球及其技、戰術指導思想的重要性和深遠意義。

國內外的歷史經驗證明：排球發展的各個階段，一旦發現了當時的薄弱環節，抓住主要矛盾，認真解決幾個具有決定意義的技術問題，水準就能很快突上去。

我們要及時抓住主要矛盾，立即解決我國多年來未能解決的“防反”體系問題，特別是對後排防守，要跳出以墊為主的技、戰術指導思想的“框框”，不失時機的搶先、立即推廣運用擋球技術。

毛主席教導說：**“一切新的東西都是從艱苦鬥爭中鍛煉出來的。”**

誠然，擋球的立即推廣運用和擋、墊結合的“前進式”防守技、戰術指導思想的確立是個新生事物，新生事物的成長總不會是一帆風順、完美無缺都有不斷完善、不斷發展的過程。我們要善於總結，堅持正確的方向，毫不動搖，既要敢想、敢幹、敢闖，又要有一絲不苟的科學態度，確信擋球及其技，戰術的指導思想既符合排球運動的客觀規律，又適應當前排球運動發展的趨勢。在經過無產階級文化大革命戰鬥鍛煉的廣大排球運動員、教練員和體育工作者的共同努力下，使它在反復實踐、反復認識中不斷得到發展、創造，使我國排球防守技、戰術體系百花齊放，推陳出新，放射出更加豐富豔麗的光彩。

｛筆者附注｝：競技排球運動不斷發展和演進之過程中，在防守系統方面階段性地過度依賴“墊球”技、戰術而“勿略”和“擱置”了“擋球”技、戰術可以理解；隨著競技排球運動的現代化、成熟化、高優化、，僅以墊球作為防守技、戰術的唯一倚仗！已難以適應和繼續了！何況“擋球”是注重“卡位”的防守技術；若與強調移動的“墊球”防守技術有機結合：創導“上擋、下墊、遠滾躍”個人防守範圍最大化的全能型防守技術系列！後防隊員可有效、靈活地選用”前進式”防守戰術站位！是針對目前“體能為王”” 大變潮” 之現代競技排球運動亟需且重要的『“防守技、戰術系統之創新使命』！故而我們務必及時尊請“被勿略” 已久的“擋球” 這位防守“鎮關大將”出山！大力創導“上擋、下墊、遠滾躍”個人防守範圍最大化的全能型防守技、戰術系列！作為完善現代競技排球運動防守系統的必然和必要之創新使命和獻禮！

2020年8月28日　於香港。

〔H〕現代排球運動對後排防守再設計的要求

－再談擋球及其運用



体育科技资料
（一九七八年第十一期）　　排　球（二）

目　　录

一九七七年排球联宙调研报告：

男队的拦网及反击问题……（1）

女队的防守及反击问题……（8）

现代排球运动对后排防守再设计的要求
——再谈挡球及其运用……（14）

对方发球时应注忌拦网……（26）

对远网扣球要进行拦网……（27）

浅析快球及其配合……（28）

对旋转球和不旋转球的原理的分析……（34）

四月十五日出版

現代排球運動對後排防守再設計的要求

——再談擋球及其運用

上海師範大學　郭 志 雄

要求，後排防守的技術、戰術也必須重新考慮有所應變和應對。這裡主要從後排防守技術、戰術重新設計的角度，再談關於擋球及其運用的一些極其膚淺的意見。

《一》問題的引出：後排防失的癥結——大量的直接落地球。

如何解決“防反”問題，是近年來我國排球運動的主要任務之一。後排防守是“防反”的基礎，克服“防失”是解決“後防”問題的關鍵。從第三屆全運會的有關材料（表1）看，防失的比例是相當大的，女為42.8%，男為52.2%。防失中直接落地球約占1/3。

表 1　第三屆全運會男、女各八個隊後防情況表

后防情況 % / 性別	后排防起		后排防失			
	防起能攻	防起不能攻	直接落地	触手落地	垫失	挡失
女	43.2	14	26.8	5.4	9	1.6
男	35.4	12.4	31.2	6.1	13.4	1.5

多年來以墊擊和“後撤式”防守站位為主的防守效果是毋庸置疑的，由於進攻水準的迅猛發展，儘管努力提高運動員的反應和快速腳步移動的水準，但國內，外都始終沒能在解決防失率方面出現重大突破。防守與進攻不平衡的狀況長期存在。無疑，主要在於沒能有效的解決大量的直接落地球—後排防失的癥結。

要妥善解決直接落地球的問題，必須在正確評價墊擊及“後撤式”站位的良好防守效果基礎上，補充、修訂現有的後防技，戰術設計。

造成大量的扣球直接落地，有許多原因。如：作風不夠頑強，身體素質差、沒有準備、判斷錯誤、“馬蹄”防守戰術站位太后、經驗不足不善於靈活卡位，防守隊員間的配合欠佳等等，這些失誤原因在比賽中則集中表現在反應移動慢！

固然，反應移動慢造成比賽中大量的直接落地球是由於身體素質跟不上，技術動作不夠紮實。但亦不儘然，現代排球進攻水準的迅猛發展和規則的修改，使後排防守面臨了全新的嚴峻現實問題。毫無疑問，墊球是後排防守中運用廣泛且十分有效的主要基本技術，但是以墊球為主，結合相應的快速反應及腳步移動的後排防守技、戰術，長期以來是否較圓滿的解決後排防守失誤率甚高的問題呢?

沒有！通過對“防失”的癥結——直接落地球的進一步剖析，我們感到“防失”的主要原因除歸咎於反應移動慢之外，還必須對防守站位重加考慮，“前進式”防守站位的設計，應提到後排防守的議事日程上來。

《二》“前進式”防守站位設計的依據：

（A）對“前進式”防守站位設計的現實要求－七十年代高點、平快，跑變進攻戰術給“後防”帶來的嚴峻問題：

自1972年慕尼克奧運會上日本男排以平，快、多變的三次跑動配合進攻戰術，打破了以力量、高度為特色的歐洲強隊左右世界排壇的局面，獲得冠軍以來，平、快、多變的進攻戰術已風靡盛行於世，由於它能較有效的突破攔網，目前又結合歐洲傳統的“力量、高度排球”特色，發展成七十年代的進攻新趨勢－高點、平快、跑動、多變的進攻戰術（又稱跑動配合快攻），確實給後排防守帶來極大的困難。

1.給“後防”的判斷帶來極大困難：

判斷是後排防守的重要前提。高點、平快、跑變進攻戰術，一，二傳的弧度平，速度快，攻擊點高，“活”又多變、突然，加上近網強攻的高球速，極大的增加了後防隊員進行判斷的困難！這一嚴峻現實，迫使我們認真考慮，僅僅強調提高快速的腳步移動速度來解決防守癥結的前景?

2.強攻的高球速促使後防“移動形式化”的態勢：

目前後防隊員需對付兩類來球，即占主要數量的強攻直射扣球，以及輕打或因攔飛，墊飛的折射高遠球。輕打或攔、墊折射高遠球由於時間相對來說較充裕，仍應依靠快速的腳步移動為主，結合滾、躍、撲、倒等動作來防守，而對大量的強攻直射扣球，籠統的僅只強調快速腳步移動，以選擇最有利的防守問題位置來解決防守問題，顯然是勉為其難了。

隨著進攻水準的加強，國內、外強攻手的身體素質不斷得以提高。女子強攻的最快球速從原來的0.45—0.5秒提高到0.3—0.4秒，男子強攻的最快球速從原有的0.3—0.33秒提高到0.25—0.3秒左右。強攻球速如此之快，防守腳步移動速度的提高，顯然難以趕上球速的要求。防守者站位元偏後必然感到腳步移動速度相對遲緩和重心較高，與強攻來球閃電般地迫近地面的現實形成矛盾，已經普遍借助滾，躍、撲、倒等急劇降低重心和擊球點的動作在貼近地面的高度進行防救。

（1）1976年上海男、女14場國際比賽的統計。

落地距離 / % / 性別	防守卡位2米以內的直接落地球	防守卡位2米以外的直接落地球
女	24.3	75.6
男	26.7	73.2
平均	25.7（約$\frac{1}{4}$）	74.2

從表2 統計直接落地球與卡位間不同距離的失誤率，就可清晰的發現防守卡位2米以內的強攻直接落地僅占1/4～1/5，而落在卡位2米以外的球，就激增至

（2）1977年青島賽區男、女25場比賽的統計。

女	14.2	85.7
男	25.7	74.2
平　均	20.6（约$\frac{1}{5}$）	79.3

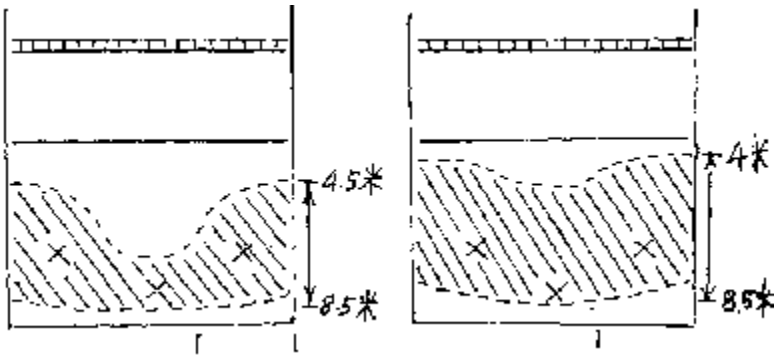
表 2 直接落地球距離情況表

3/4～4/5，可見防強攻直射來球的個人墊擊防守有效控制範圍基本上是在滾，躍、撲、 倒時的一人一臂以內，即2米以內。倒地後夠不到的區域（2米以外），特別是因站位偏後，體前2米以外就大量的出現直接落地球的失誤！

面對大量強攻以極高的球速將球擊向地面的現實，從“後撤式”防守站位偏後的移動防守起動點，泛泛的要求不斷進行移動，以選擇最有利的防守位置的防守，是有極大困難的。因此，目前滾、躍、撲、倒等“貼地”的快速移動救球技術已大量的在防強攻直射球時運用。

3. 扣球落點稠密區前移和擴大的新要求：

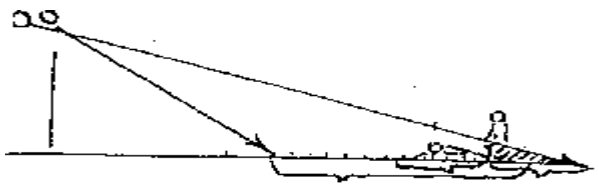
高點、平快、跑變的進攻配合使近網進攻的威力得以復蘇，因而扣球落點大大前移和擴大了，根據統計目前強攻直射球落點的稠密區，已從向來變化不大的後半場（圖1<1>）前移，擴大到距網4—8.5米之間（圖1<2>），特別是男子隊，它的前移和擴大給後排防守帶來新的難度和要求。



〈1〉以往的扣球落點和防區　　〈2〉目前的扣球落點和防區

圖1：扣球落點稠密區之對比（ x 為“後撤式”防守站位處

由於主要的防守技術－墊擊。它的防守有效擊球點在腰部以下，所以其體後掩控區小，目前採用“後撤式”站位的“馬蹄”防守戰術，防守隊員的站位大多處於扣球落點稠密區的後部邊沿（圖<1><2>）、（圖2），腳步移動較慢的問題難以一蹴而就地解決以致出現大量的直接落地球。



扣球落點　體前2米　體後

稠密區　有效控制區　掩控區

圖2：目前防守站位在落點稠密區後沿防守掩控區小

從表3看出，80%以上的直接落地球是在體前或體側前出現的，說明在目前的防守站位偏後了，僅有5%左右的直接落地球出現在身體左右側，顯然由於個人滾、躍，撲、倒墊擊的2米有控制區和防守隊員間之相互配合，對落在身體站位這一線上的扣球防守是有把握的，占13.5%的直接落地球出現在體後，主要由於跟進沖得太前及缺乏對

付扣向身體上部的防守技術。不難看出，主要問題是防守站位太后，沒有隨著扣球落點稠密區的前移，而將防守移動的起動點作相應前移。在大量的體前直接落地球中，落於卡位前2米以外的竟占71.9%，因此，若有意識的將防守站位適當前移到扣球落點稠密區的適中處，直接置身於扣球落點密集的“球雨”之中，增加觸擊球的機會，直接落地球－這個防失癥結的改觀則是顯然的。

落地方位 / 流別	体前 直接落地球	体前2米以外落地球	体前总落地球百分比	体左右侧 直接落地球	体后 直接落地球
女	82.5	75		3	12.5
男	81.3	69.7		4.4	14.2
平均	81.7	71.9		4.6	13.5

表3. 1976年上海男、女14 場國際比賽直接落地球方位情況表

（B）1977年規則修改後面臨的嚴峻影響：

1977年起實行標誌杆內移20釐米及允許攔網觸球後再擊球三次過網的規則。它對排球技、戰術的發展將產生深遠的影響。事實上規則修改後，攔網和防守技術的實效已提高了；同時較易突破攔網的三次高點、平快，跑變的進攻戰術發展了，高點、平打強攻增多了。這樣，後防的技、戰術就面臨新的抉擇。因此對後排防守的技、戰術應該予以重新估價、設計和創新。“前進式”防守站位設計，就是在進攻新趨勢和規則的新要求下提出的。即將個人防守站位（防守應變動作的起動位置）適當前移到扣球落點稠密區適中處，直接置身於扣球“射流”之中，有效地增加防守觸球機會，提高防守效果。在此同時，仍要繼續提高腳步移動的速度，既改進防守站位的設計，充分發揮上擋、下墊擴大個人防守掩控區的作用，又不忽視快速反應和腳步移動的結合運用，使防守設計進一步完善起來。

（C）“前進式”防守站位設計的理論依據；

扣球射線的幅射與光線的幅射是相似的，距光源遠光線的放射幅度就大，離光源近，光線的放射幅度就小，扣球的放射幅度也正是如此。我們試以電影光線的投影與幕布距離的關係，作個不太確切的比喻。

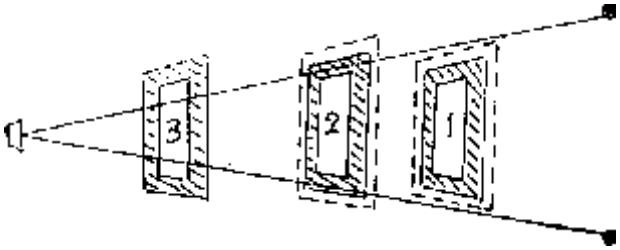


圖3. 電影光線的投影與幕布距離的關係

注：幕布設想為防守隊員的移動防守掩控區域

白色銀幕為防守隊員有效掩控區

幕布黑邊為防守隊員較易觸手失誤的區域

如何使扣球落點盡可能保持在防守隊員有效掩控區之內呢?可以從兩方面著手。一方面通過長期、艱苦的訓練，努力提高運動員的移動速度和範圍，好比擴大電影幕布（如圖3；幕布1的虛線所示），用擴大防守的有效掩控區域來適應“後撤式”站位所擴大的扣球落點幅射面，這是較長一個時期以來力求解決防守品質而收效不夠理想的主要方法，另一方面是根據扣球射線由高向低，幅度由小到大的規律，用防守站位的適當前移來兜住、“壓縮”扣球落

點扇形放射面（如圖3將幕布1適當前移到2處），並經過一定的訓練，不斷提高手控制球的能力，來解決防守品質。這可以從攔網因最貼近扣球是最有效縮小扣球扇形放射幅度範圍的防守效果得到啟發（如圖3將幕布移到3處），因此站位適當前移是盡可能使扣球落點保持在防守隊員有效掩控區之簡便、可行的方法。

《三》 “前進式”防守站位元設計和規則的修改，將導致擋球技術設計－第六項基本技術誕生的現實可能：

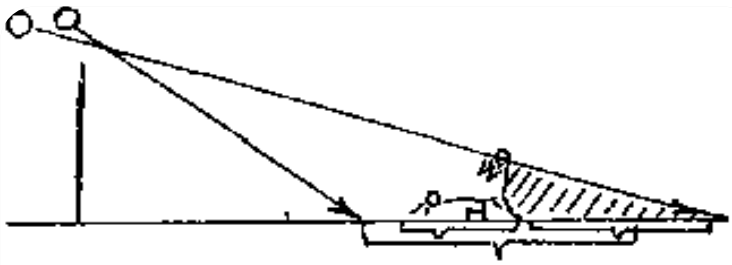
（A）導致擋球技術設計的出現：

實踐證明將防守應變動作的起動和卡位從“後撤式”的距網7—8米適當前移到5.5—6.5米處是可行的，以扣球射線通過頭部高度，其射影可有效的掩控體後達端線處為宜，超過頭部的球即界外球。這樣把防守站位放在扣球落點稠密區的適中處，就可以充分發揮防強攻時滾、躍、撲，倒等墊擊的作用，有效地控制體前、側前2米以內區域，使大量體前，側前方的直接落地球，得以現實而有效的減少。對強攻平沖胸部的球和攔網彈到後場的高遠球，可起用擋球技術。上擋下墊可使個人防守掩控範圍最大化（圖4）。

（B）目前實戰中運用擋球技術的情況：

目前在實踐中運用擋球已逐漸增多，特別是規則修改以來許多運動員和教練員對擋球的認識提高了。開始從無意識的偶然運用慚而意識到是防守的輔助手法。在以下四種狀況救急性地出現了擋球：1.平扣直射後場時；2.對扣球的保護（保攻）時；3.攔網跟進保護時；4.攔、墊折射時。

圖4.“前進式”站位上擋下墊防守掩控範圍最大化



現實運用中，單手擋球多於雙手擋球。隨著攻、守雙方的迅速轉換，特別在保攻、跟進及攔網觸手後的應變性防守中，會多見些單手頂擋和單手側上擋的動作。

廣東男排、福州部隊男排運用擋球收到較好效果，他們體會到運用擋球不僅敢於大膽向前站位，而且是提高後防品質的新路子。

（C）常用的擋球手型及目前的效果：

日前已出現多種擋球手型，但基本上可分為單手和雙手兩大類。雙手擋球多用於防守正面強攻來球，常用的有“抱拳式”、“交叉式”兩種，對於扣向胸前的重球，也可注意夾緊雙肘用雙手小臂組成的平面擋起來球！



圖5：雙手抱拳式手型

1. **雙手抱拳式手型**：見圖5，是最常用的雙手擋球手型，雙手中空抱拳以擴大擊球的面積，既可避免持球的判罰，便於訓練、比賽時採用，又因與墊球手型相仿，便於上擋下墊的迅速轉換。



圖6：雙手交叉式手型

2. **雙手交叉式手型**：見圖6，在防守強攻重球時採用，雖然觸球時間短暫，但較易緩衝來球的力量，把球擋起。



圖7：雙手小臂擋擊手型

3. **雙手小臂擋球手型**：見圖7，對於中路追胸重球，可採用雙肘內夾的雙手小臂擋球手型。可與抱拳式結合運用，以擴大擋擊時手臂及手觸球的部位和麵積。

4. **單手頂擋手型**：見圖8，有握拳、掌根、全掌等手型，應注意手腕後仰，擋擊時應觸球後下部為主。多用於保攻、跟進及攔、墊折射時左右側上方的應變防守。

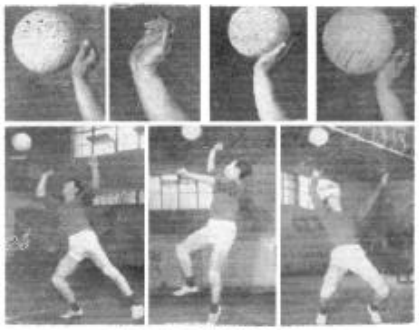


圖 8，单手頂挡手型

5. **單手側上擋手型**：見圖9，有小臂，半握拳、虎口、全掌等手型，擋擊時應觸球後部為主。常用於網前保護和後場距離防守者較遠的兩側上方的應變擋擊。目前擋球技、戰術尚處探討階段，各級球隊均未將擋球納入訓練計畫，談不上進行主動、系統的訓練，

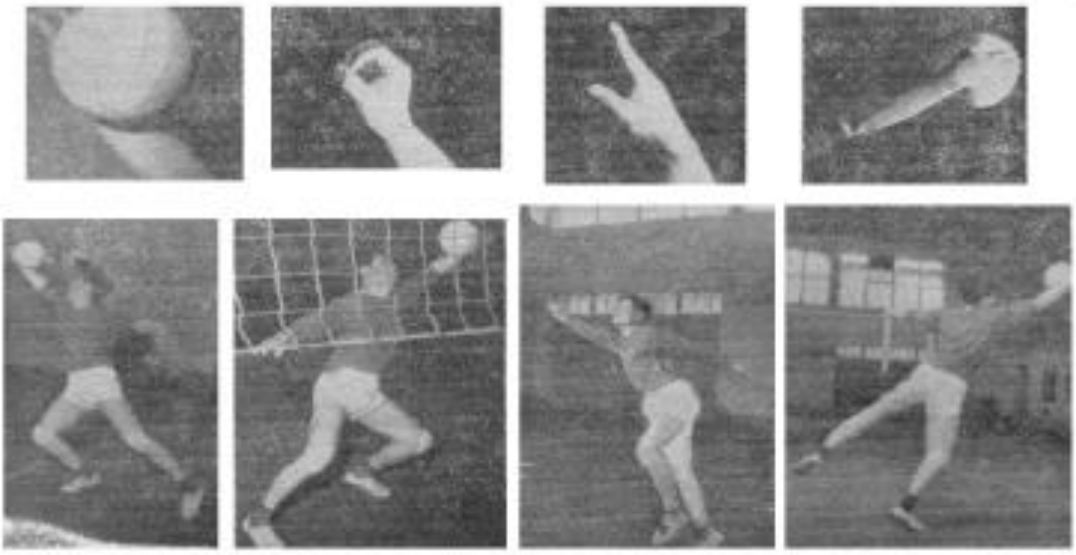


圖9：單手側上擋手型

但它在實戰中的顯著效果已令人為之耀目。1976年上海的男，女14場國際比賽和1977年青島賽區男、女25場比賽中，靈動救場的擋球成功率竟高達65.3%和79.4%。

（D）對擋、墊結合提出的幾個問題：

上擋下墊有機結合，使防守的技術動作更趨全面，合理。運用中有幾個問題，是必須注意的！



图10：挡、垫结合的防守准备姿势

1.“擋、墊”合一的準備姿勢：

如圖10，防守的準備階段，不僅要有擋，墊結合運用的兩手思想準備，也要為使用兩種不同的防守動作做好準備。**運用“上擋、下墊”合一的準備姿勢，**是在墊球準備姿勢的基礎上要求**屈肘把雙手掌保持在胸前約與肩同高的相對較高的位置上，以便靈活的選用上擋或下墊的技術；上舉擋球與下伸墊擊的伸臂距離亦較相近，能相機為擋、墊兩種防守動作服務，以便靈活的運用上擋下墊的技術。**“前進式”站位時運用的擋、墊技術與“後撤式”站位時運用墊球一樣，都應注意防守站位需無後顧之憂，所以都要求準備姿勢低重心和上體前傾，以便觀察、判斷、移動，在擋、墊擊時由下向上的蹬腿用力。便於將球向上擋、墊起，並不要求對原有墊球準備姿勢作重大修改。二者可以結合起來。至於擋擊時擊球平面的合理後仰角度，則主要由身體以及手與臂的調節、組合動作形成。

2.關於反應速度問題：

因“前進式”防守的站位前移了約1.5－2米，對防守者的反應速度提出了新要求，運動員的反應速度是否來得及呢?資料與實踐都已作出肯定的回答!

（a）對生理資料的認識：

有的研究結果表明人的反應需要0.3秒，而以扣球的平均速度約27.5米/秒計，球到達端線的時間為0.31秒，可以想像給運動員的防守反應時間是局促而緊迫的。但實戰中常見運動員在距網6米的中場，面對淩厲的強攻扣球，若卡位元元較好不太需要先移動再墊球，反應卻並不感到很勉強，說明反應來得及。然而被攔回折射在網前的強攻扣球的保護反應速度要求更快，能否來得及呢?

國內、外許多生理資料都證明，反應速度受多種因素的影響，特別指出經過系統訓練，反應速度可以得到較大的提高。如《後排防守的訓練》一文仲介紹：“根據我國運動生理學工作者的測驗材料，普通人的反應時為0.4秒（反應時就是在看見信號後，通過神經傳導到開始做相應動作的時間），青少年運動員在蘭球訓練初期提高到0.197秒，訓練末期則為0.156秒”；此外1964年日本男排機能測驗中，他們的平均反應起動時間為0.203秒，而1968年日隊為0.167秒，波蘭隊為0.138秒。因此，“前進式”站位後對反應提出的新要求，經過系統的訓練是可以達到的。

（b）是什麼來不及?

既然反應速度來得及，在“後撤式”站位的防守中為什麼會出現大量的體前2米以外的直接落地球呢？看來，人體腳步移動速度的提高跟不上強攻的高球速，就應是主要原因了。所以一方面可通過訓練部分地提高移動的速度，另方面防守站位的前移並處於強攻落點稠密帶之中，則可最大限度地解決移動慢的問題！

（c）突然與準備；

站位前移並處於強攻落點稠密帶時，用習慣的墊球動作防守扣向“下三路”的來球，一般不會感到突然，而對扣向胸、臉的“中、上三路”來球，則可能感到突然和來不及。主要因雙手已處於腰腹部並作出墊球動作，難以再自下向上變換為擋球動作，但頭部及上體卻常能及時向一側傾倒讓過來球，這說明不是反應來不及，而是雙手從已作出的一個防守動作來不及變換為另一反向的動作。所以**應積極採用全新的“上擋下墊”合一的準備姿勢！**（包括思想的準備：精力高度集中與**行動上的準備：雙手掌高度同肩高的準備姿勢和予動**）及訓練加以解決。

（d）實踐的體驗：

日本排球隊為接對方快扣球曾採用的“超音速接球法”（即對方全力扣殺時，自己站在離對方5米處接球），齋藤勝也介紹過用3—4米超近距離接強攻扣球的訓練方法，來訓練、提高運動員的反應速度以及對付猛扣的適應能力。另外，比賽實踐中，運動員在保攻時，對被攔回折射網前的強攻保護，在約3米左右超近距離的應變保護反應的現實體驗和目前運用擋球的良好效果，也都說明反應速度通過訓練，能夠逐步適應“前進式”站位的要求。

3.懼怕的心理狀態：

較近距離的防守，初學時特別是青少年運動員可能會產生懼怕的心理狀態。首先是不習慣感到突然，其次是缺乏對付的辦法。解決的辦法：明確上擋下墊防守的重要意義，堅定信心，借鑒“超音速接球法”等近距離防守訓練方法的經驗，堅持訓練。

4.擋球的起球效果：

良好的起球效果與動作的相對簡單分不開。許多初學排球運動的人不自覺的經常採用上擋、下墊的防守動作，說明這些相對簡單的動作是易為初學者所接受的。所以擋球和墊球一樣，是容易學會和掌握的技術動作。其起球品質和效果如何呢？擋球主要以身體的角度、抬肘和大小臂的折疊來調節小臂的後仰角度，再加上手腕的後仰，保證了仰向前上方的擋擊平面，此外由準備姿勢的低重心，再從下向上蹬腿，同時結合腰腹，肩、肘的全身協調，緩衝向上用力，是有效的使球向上擋起並控制擋起球速及落點的重要保證。從擋球的技術分析來看，是完全能有效地防起強攻重球的。再說，目前運動員都有較好的墊球基礎，“球感”都較強，在缺乏系統訓練的初步試用擋球階段，成功率就已高達65.3%和79.4%，說明擋球的起球效果是較好的。

至於防守動作中緩衝、控制球的能力和擋球的技巧，則要有個從不會到會，從不熟練到熟練，到運用自如的過程，關鍵是要下功夫練和體驗。

（E）擋球－第六項基本技術複出的現實意義：

排球運動已有發球、墊球、傳球、扣球和攔網五大項基本技術，隨著排球運動的現代化，擋球技術將大量運用在後排防守、接發球第一傳中；“被勿略”的擋球技術亦必將複出並正名其原有排球運動第六項基本技術之地位和聲譽。只有把它提高到這樣的高度來認識，這項技術才能被儘快發展起來，創造性地運用於防守體系之中，而防守技、戰術系統水準必將大大發展。

《四》“前進式”防守站位和擋球的設計，將充實，加強規則修改所導致的防守戰術再設計：

（A）適應規則修改後的新要求：

隨著1977年規則的重大修改，排球技、戰術將發生一系列深刻的變化，目前進攻技、戰術的發展出現以下兩種傾向：

1. 在一傳到位的情況下：儘量組成近網快、變進攻戰術。它既能較有效的突破攔網，又可鼓午士氣。

2. 在一傳不到位組成調整高傳強攻時：則以中，遠網的高點、平打強攻底線為主，常造成打手彈到底線、後區和場外的現象，給後場防守帶來很大的壓力。

在1. 情況下：防守方前排3名攔網隊員將全力以赴攔阻對方的進攻，後防隊員也常來不及移動卡位。多數情況下由後排3人組成後防。針對攻方近網快、變進攻戰術主要在“快”、“變”上做文章，“晃”、“騙”攔網隊員，造成他們判斷與配合上的差錯，突破攔網，打出大量近網短線“響球”的規律，和扣球落點大多在距網4—6米之間的特點，後防的3位隊員要有舍有取，後防戰術佈局應大膽的以“前進”站位為基礎，並重點防守體前強攻球。當來球偏高時可大膽運用擋球技術把球擋起。

同時由於近網快、變進攻戰術日趨繁多，配合的更臻完善，成熟，攔網被“晃”“騙”的可能性將在相當多的情況下出現。因此後排3隊員應在“前進”站位元的同時根據前排攔網的不同情況，卡位於攔網射影之外的場內區域（如圖11）。

（1）雙人攔網的後防　　（2）單人攔網的後防　　（3）“空網時的後防

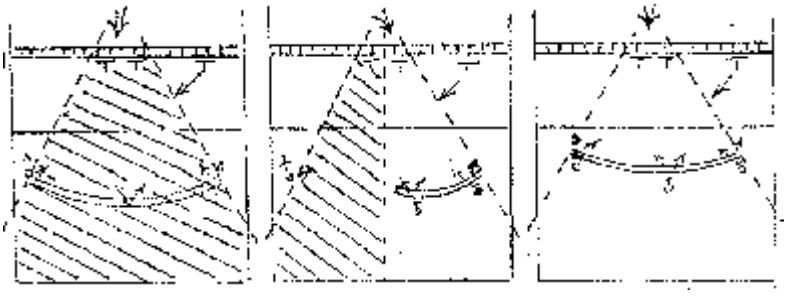


圖11：高點、平快、跑變戰術進攻的後防

在大膽採用“前進”站位時，要敢於再略向前沖、壓，這樣既可“壓縮”扣球射線的擴散幅度，又有予動的向前初速，有利於防守主要落在體前的短線強攻來球。尤其面對“空網”時的強攻直射球，要有敢防、敢拼的精神，大膽運用擋、墊球技術將球防起。

當2.情況：對方以高傳調整強攻時，由於二傳高傳，有較充裕的移防佈局的

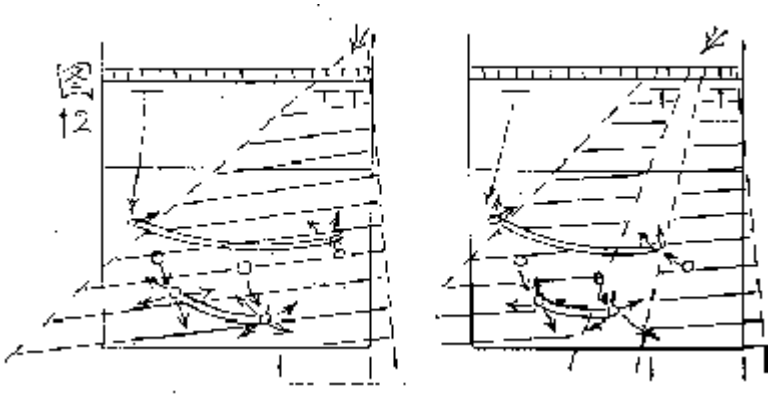


圖12：調整進攻的後防

時間，前排1名攔網隊員可積極後撤參加後防，同時結合中、遠網高點、平打強攻落點大多在後場的規律，可組成雙層後排防守戰術，如圖12：當對方調攻時，本方四號位隊員迅即後撤至距網約5米處，負擔起原五號位的防腰線任務，並與“前進”站位的一號位元隊員，根據攔網的不同情況積極組成第一層防強攻直射球的防線，由於對方調傳高球，五、六號位隊員能及時從“前進”站位的戰術佈局稍往後迂回，在端線附近靈活的以墊、擋結合的防守技術組成防對方高點、平打端線的直、折射強攻球的第二層防線，以加強後場的防守。

（B）有利於嶄新的防反體系－近網快、變反擊戰術的組成：

規則的修改，必然對防反體系產生深遠的影響，特別在反擊時為積極組成近網快、變反擊戰術，將更廣泛啟用“四二”配備和“插上”反擊戰術。採用擋、墊結合和“前進式”防守站位後，後排防守隊員較接近球網，便於迅速轉入反擊時“插上”戰術的組成，便於後排隊員參加助攻，也縮短了從防守站位到反擊保護的距離，有利於進攻與防守的迅速轉換和攻、守的合理佈局。

《五》實踐和運用擋球的幾點意見：

“前進式”防守站位必須以創用擋球技術和已有的墊球技術作為實戰中有效之防守手段，而擋球技術的廣泛倡用也必須通過“前進式”防守站位和隨之產生的新穎防守戰術的運用得以推廣。所以擋球技術和“前進式”防守戰術站位是現代競技排球防守再設計一體兩面的表現形式！

“前進式”防守站位和擋球技術的設計來之於實踐，儘管目前尚不能說已有運用“前進式”站位和擋球技術的明確指導思想，但事實上國內、外較強的隊，如：日立武藏、朝鮮女排，我國廣東、福州部隊、昆明部隊男排，都從實踐中體會到防守站位前移的好處，而開始自覺不自覺的縮小“馬蹄”。1977年青島賽區不少男、女球隊都已在後防中積極“前進”站位。特別在1977年實行新規則後，防反來回球增多，連續的攻、守迅速轉換，許多情況下出現因保攻、跟進近網快、變反擊戰術的需要，而出現向前半場沖，壓的傾向。與以往相比，倒出現頗多的體後直接落地失誤。說明現實運用擋球技術和多層防守戰術的必要性。

在創用擋球技術的過程中，還須注意以下問題：

（A）是適應規則變化和發展趨勢的再設計之一，貴在搶先創用和堅持：

規則的變化已促使近網快、變進、反戰術，發球的攻擊性，攔網等技術、戰術的進一步發展，擋球及其運用也同樣是適應發展趨勢的後防再設計之一。

一段時期以來，國內、外對防守問題，都因遲遲未能解決和給以應有的重視，目前在技術、戰術，素質、訓練，規則、作風等各方面都進行積極的探索和研究。擋球技術曾在我國創用，目前國外強隊也已開始運用，我國若能有意識的率先創用，尊請“被勿略”的擋球“老將出山”再戰江湖！對趕超世界排球先進水準的意義是很顯然的。不僅要搶先在目前成年運動員，而且特別要搶先在青少年運動員中培養擋、墊結合的防守技術風格，並毫不動搖創造出一套嶄新的訓練方法。

（B）正確對待墊擊和擋、墊的關係：

擋球技術在實戰中的良好作用，雖久為國內、外排球界所矚目，但它畢竟還是個新課題，在提出上手擋球技術的同時，還必須正確評價已有的下手墊球技術。毫無疑問，墊球技術在防守中的現實作用是有目共睹的，應充分加以肯定。六十年代初期廣泛運用墊擊技術，的確對排球運動的發展起過推動，變革和創新的良好作用，就是今後它仍然是一傳及後防中的主要基本技術。但是否因此就不可以對它一分為二的加以分析呢?面對排球運動迅猛發展的趨勢，繼續在訓練和實戰中僅只強調提高快速移動墊球的速度，作為解決防守問題的主要甚至唯一的努力方向，倒是發人深省的！為適應現代排球運動對後排防守的新要求，決不應把對擋球技術這一創新使命的探討和提出曲解為“以擋代墊”！而恰恰應始終強調擋、墊的有機結合！以形成上擋、下墊、遠滾躍的新穎防守技術系列和風格。但是在探討占後防中絕對數量的強攻重扣的第一擊，以擋球取代五十年代風行的防守技術－上手傳球，倒是不期然被言中了！

{筆者附注}：長期以來，國內、外對防守問題，仍有意無意地受限於：“防守即墊擊”的思維框框之中，遲遲未見重視突破和足夠創新的先例。面對現代競技排球運動歐美“體能為王”“大變潮”之強勢，“防守”系統亦亟需重要的變革和創新使命！故必須突破傳統“防守即墊擊”思維的局限！全面檢視墊球技術防起重扣來球之“優”！以及“後撤式”戰術站位人為擴大防守範圍之“弊”！故而應“保優”（擋、墊球均可防重扣來球之優），“除弊”（以“前進式”防守站位取代“後撤式”戰術站位)來徹底解決快速移動這一“唯墊球”年代的老大難問題！現在確到將擋球技術提到完整和完善整個防守系統日程表的關鍵時刻了！為此，必須尊請“被忽略”已久的“擋球”這位防守“鎮關大將”及早出山，再鎮“江湖”！才能全面解決攻、防倆大系統的均衡局面。

擋球技術和“前進式”防守戰術站位是防守技、戰術再設計一體兩面的表現形式！而擋球與墊球技術更是現代防守技、戰術系統中缺一不可的孿生兄弟！所以全面創導“上擋、下墊、遠滾躍”個人防守範圍最大化的全能型防守技、戰術系統！即為現代競技排球創新使命的不二選擇！

2020年8月28日 於香港。