

## 以自由人为核心的排球防守阵型的特点及发展

郭 荣

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510613)

**摘 要:** 针对以自由人为核心的防守阵型特点, 结合世界女排强队比赛中实际运用效果的录像统计进行分析研究。结果表明, 以自由人为核心的防守阵型改变了以往的传统打法, 通过自由人替换副攻手防守 5 号位, 进一步扩大自由人防守区域, 使全队防守的整体实力大大提高, 同时有利于减轻主攻手后排防守压力, 使主攻手在防守时能够处于后排进攻的有利位置。为加强后排进攻、增加场上进攻点提供更多的机会与可能。

**关 键 词:** 排球; 自由人; 防守阵形

**中图分类号:** G842 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2007)06-0093-03

### Characteristics and development of the volleyball defense lineup that bases its core on the free man

GUO Rong

(College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

**Abstract:** By analyzing the statistics of the videos that show the effect of actual application of such a lineup in the contests performed by world winning volleyball teams, the author studied the characteristics of the volleyball defense lineup that bases its core on the free man, and revealed the following findings: The defense lineup that bases its core on the free man has changed former traditional play; the overall strength of defense of the entire team is greatly enhanced by replacing the secondary attacker with the free man to defend the No.5 position and to further expand the range of defense of the free man, which is conducive to reducing the backcourt defense pressure of the primary attacker at the same time, so that the primary attacker can be in an advantageous position for backcourt attack when defending; such a lineup provides more chances and possibilities for strengthening backcourt attack and increasing attack points on the court.

**Key words:** volleyball; free man; defense lineup

后排防守在排球比赛中占有十分重要的地位, 只有攻防全面的队才有可能在比赛中取胜。1998 年排球竞赛规则修改, 正式采用自由防守人制度, 新规则于 2000 年奥运会上首次在正式国际大赛上使用。近年来, 随着排球技战术的发展, “自由人”已不仅仅是作为后排替补队员上场去弥补某些高大队员后排防守的不足, 而是有针对性地围绕自由人的防守来重新安排场上防守阵型。在排球防守体系中“自由人”的应用更加成熟, 有了更多的战术意图, 逐渐形成了以自由人为核心的防守阵型。

查阅排球技战术的相关文献资料, 通过观看 2004

年奥运会比赛及 2006 年女排世锦赛的录像, 对世界女排强队比赛中以自由人为核心防守阵型的形成及应用效果进行分析, 并结合排球专业理论进行研究。

#### 1 排球竞赛规则改变初期自由人在比赛中的作用

随着世界高水平排球运动员平均身高的增长, 扣球高度也明显提高, 扣球的进攻性大大加强, 使得排球比赛中原先就存在的攻守不平衡的问题更加突出。在施行后排自由防守人规则之前, 防守阵型通常采用主攻手防守 5 号位, 副攻手防守 6 号位, 二传防守 1

号位的专位防守打法。由于副攻手在前排拦网的任务重,因此往往各队都选拔身材高大的队员司职副攻位置,而对于高大队员来说,由于身体重心高在后排防守相对比较困难,因此副攻手主要在6号位后场区防守,接发球也比较少;为了便于二传手后排插上组织进攻,二传手在后排主要防守1号位或跟进,在这种防守阵形中主攻手的后排防守能力显得十分重要,不仅防守面比较大,在接发球时任务也相对较重,主攻手在后排重点防守5号位区域,不仅要防斜线进攻,还要跟进保护、防轻吊,因此对主攻手的接发球和后排防守能力的要求较高。

随着新规则的采用,在防守体系中自由人的加盟为一传和防守提供了良好的条件。但是在运用自由人的初期,主要是依靠自由人替换副攻手在后排防守,仅仅是利用自由人球性好、脚步移动快、防守好的特点,通过发挥自由人个人防守能力来弥补高大队员防守方面的缺陷。但后排防守的阵型并没有因自由人的加入而发生变化。比赛时还是主攻手防5号位,自由人替换副攻手防6号位,二传手防1号位。

## 2 以自由人为核心防守阵型的特点

以自由人为核心的防守阵型,是以进一步扩大自由人防守区域,同时又能使主攻手在防守时处于有利于后排进攻的位置为前提的。首先在后排防守队员的防守区域位置上发生了变化,根据自由人的防守特点和进攻的需要,将自由人放在最重要的接发球与防守位置,接发球时自由人往往承担了后排半场接发球的任務,从而保证较好的一传到位,防守时改变了以往常用的主攻手防5号位,副攻手防6号位,二传手防守1号位的打法,采用以自由人替换副攻手防5号位,主攻手防6号位,二传手防1号位的打法。以自由人为核心的防守阵型的最显著特点是扩大了自由人的防守范围,在充分发挥自由人的防守作用的同时,在

一定程度上减轻主攻手在后排的防守压力,以保证主攻手在防守时能够处于有利于后排进攻的位置,能有更多的机会从6号位打后排进攻。

防守区域的变化对于增强全队整体防守的能力有着积极的作用。自由人在比赛中承担了防守的主要任务,防守面也较大,用最强的防守人替换场上最弱的防守人,同时又承担了最艰巨的5号位防守任务,不仅减轻了主攻手的防守压力,也使全队整体防守实力大大提高。

在运用自由人加强后排防守的同时,还应考虑到如何有利于增加防守反击的进攻点。由于自由人承担了重要的防守任务,主攻手在6号位防守时可以获得更多的后排进攻机会,比赛中后排进攻的次数明显增多。当防守到位时可以打立体进攻,防守不到位时也可以通过调整组织4号位主攻手在前排打调整球或者由后排的主攻手和接应二传手在6号位和1号位区域打后排进攻,增加扣球进攻点,造成对方拦网困难,从而提高全队防守反击的攻击力。

以自由人为核心的防守阵型运用的根本问题在于如何有效地提高全队整体防守能力,在提高全队防守能力的同时增强加排进攻点和进攻机会。

## 3 世界女排强队以自由人为核心防守阵型的运用与效果

中国、俄罗斯和巴西队都有优秀的自由人,并且在自由人的运用方面各队都有自己的特点。从表1中可见,自由人防守在现代排球比赛中占有十分重要的地位,仅从比赛防守的次数统计看,俄罗斯队自由人防守占全队总防守次数的29%,巴西队自由人防守占27.6%,中国队自由人防守占全队防守的26.6%;从总体来看,各队自由人防守已接近全队总防守次数的1/3。因此世界女排强队都是以各自的自由人为核心布置自己的防守阵型的。

表1 世界女排强队自由人后排防守情况统计

队 别	场数	防守总次数	自由人防守次数	自由人防守占总防守比例/%
俄罗斯	2	207	60	29.0
巴 西	2	245	68	27.6
中 国	2	274	73	26.6

俄罗斯队自由人防守的核心地位十分明显。后排防守时充分利用自由人防守好,防守区域大的特点,减少后排主攻手的防守压力,为主攻手后排进攻创造更多的机会。俄罗斯队拥有高大的拦网,因此防守时

采用心跟进防守,自由人替换副攻手在5号位防守,由二传手跟进,便于插上组织进攻,主攻手在1号位防守后场,主攻手防守的任务相对较轻,同时后排主攻手所在的位置能够保证足够的助跑起跳距离,十分

有利于打后排进攻。特别是当前排两点进攻，防起的球又不到位，无法打快攻时，1号位主攻手的前排进攻就成为重要的突破口。

巴西女排也是后排进攻打得比较多的队，比赛中该队的两名主攻手经常在6号位起跳打后排进攻。根据其进攻打法特点，巴西队采用边跟进防守，自由人替换副攻手在5号位防守，主攻手在6号位防守，二传手在1号位防守，有机会时就组织6号位区域的后排进攻。

中国女排在自由人的运用方面与其他队有所不同。自由人在比赛时分别替换1名副攻手和1名主攻手，在替换主攻手的两轮中，自由人防守5号位，当替换副攻手时有一轮自由人在5号位防守，有两轮是在6号位防守。中国队在6个轮次中有5个轮次换上自由人防守，有一轮没有自由人防守，而是由副攻手防5号位，主攻防6号位。

中国队在自由人的运用方面更多的是考虑场上

其他队员防守的不同特点，有时需要自由人替换主攻手弥补后排防守的不足，但是换下主攻手明显减少了后排进攻点。当二传手在前排，只有两点进攻时，中国队主要采用副攻手刘亚男跟进防守，接应二传手防1号位后场，必要时打后排进攻。这种防守阵型对自由人的防守技术要求较高，自由人要擅长后排5号位和6号位两个位置的防守，同时对其他队员防守的要求也较高，要求能够熟练防守两个位置，副攻手有时还需要跟进。这种打法需要队员之间默契的配合，也要求副攻手和接应二传手有较强的防守能力。

通过对俄罗斯、巴西队和中国队在2006年第十五届女排世锦赛中相互间比赛时后排防守情况统计结果可知，在防守防起率上巴西队最高，占55.9%；中国队次之，占48.0%，俄罗斯队最低，占47.3%（见表2）。可见，巴西队的后排防守效果是3支球队中最好的。

表2 世界女排强队后排防守效果统计

队 别	场数	防守总数	次 (%)	
			防 起	防 失
俄罗斯	2	207	98(47.3)	109(52.7)
巴 西	2	245	137(55.9)	108(44.1)
中 国	2	274	132(48.0)	142(52.0)

#### 4 以自由人为核心防守阵型的发展

以自由人为核心的防守阵型的运用不仅能使后排防守的整体实力大大加强，同时还有利于防守反击时组织后排进攻。随着排球比赛中后排进攻的运用逐渐增多，由前排三点进攻和后排两点进攻共同组成多点进攻已成为现代排球比赛中夺取胜利的必然要求。自由人在整个防守体系中的核心作用会越来越重要，全队后排防守的阵型排列将会以自由人防守为核心来组织与布阵。经过专门训练的自由人将成为场上无法替代的核心防守人物，其作用会得到更加重视。

自由人专门防守某一区域将有助于队员之间的相互配合，减少防守训练时间。自由人的防守位置会更加明确，以避免由于替换后排不同位置队员造成配合不默契而出现防守方面的漏洞，从而更好地体现全队防守整体性。同时由于后排进攻的需要，自由人替

换主攻手的情况将会大大减少。

#### 参考文献:

- [1] 李毅钧. 排球理论与方法[M]. 西安: 西北大学出版社, 2000.
- [2] 郭 荣. 现代排球比赛技战术变化与训练重点的探讨[J]. 首都体育学院学报, 2003, 15(3): 36-37.
- [3] 汤 强, 尹学民. 中外女排强队自由人运用情况的对比研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(8): 1151-1153.
- [4] 中国排球协会. 排球竞赛规则 2005-2008[S]. 北京: 人民体育出版社, 2006.

[编辑: 周 威]