

2023年排球社团活动 排球比赛策划方案(优质10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

排球社团活动篇一

为庆祝“五一”国际劳动节，丰富全县广大干部职工的`节日文化生活，县总工会决定举办“庆五一·迎五四”气排球比赛，现将有关事项通知如下：

弘扬劳动精神争当时代先锋

- 1、报名时间□20xx年4月12日至24日，逾期不予办理。
- 2、报名地点：县体校办公室，联系电话邮箱：。
- 3、领队会和抽签时间□20xx年4月25日上午10点在青少年活动中心一楼召开领队会、抽签。
 - 1、分县直和乡镇两个大组(如果乡镇报名参赛队数少于6队将不再设乡镇组)。
 - 2、比赛分男子组、女子组进行，每个单位均可报男、女队，每支参赛队可报领队、教练、运动员10人。
 - 3、原则上以单位组队参加，县直单位干部职工比较少的，可以在系统内组队，每人只能参加一个队的比赛。

开幕式、比赛时间□20xx年5月2日19：30于体育馆举行开幕式，开幕式结束后接着比赛。

1、按参赛队30%给予奖励。

2、奖金额：

第一名：1500元

第二名：1300元

第三名：1100元

第四名：900元

第五名：700元

第六名：600元

排球社团活动篇二

为促进和谐校园建设,丰富我校广大教职工的'业余文化生活,加强教职工的身体素质。决定组织开展教工排球比赛。

11月21日下午2:10开始

学校工会

以种子选手为组长

团体赛

每场比赛为三局两胜制,15分制,采用淘汰赛

全体教职工

- 1、比赛设计:x
- 2、比赛器材:排球网、排球
- 3、总裁判:x
- 4、比赛器材准备:x
- 5、成绩统计:x
- 6、新闻撰写:x
- 7、摄影摄像:x
- 8、纪念品购买:x

- 1、工会组长讲话
- 2□x校长宣布比赛正式开始
- 3、总裁判讲话
- 4、分组进行比赛
- 5、宣布比赛成绩,颁奖,合影

1. 各组组长要高度重视,组织好本组教师积极参加,保证活动顺利开展。
2. 发扬团队精神,友谊第一,比赛第二。

排球社团活动篇三

前言: 排球运动的兴起成为当下人们进行健身锻炼的新热点,

它以熟练、轻松、娱乐、优美的技术而成为人们喜闻乐见的现代项目，娱乐排球的之类之一——气排球，以其独特的魅力和特性而受到各类人群的青睐。因此我院绿叶社决定举行一次社员的气排球比赛活动。此次活动旨在培养社员的集体主义精神。通过比赛活动，不仅可以丰富我们的业余文化生活，更能增进社员的团结交流，激发学习、工作热情，持续保持昂扬斗志，不断创新进取！

一、活动目的：为了提高大学生的身体素质；增进社员之间的团结和新老成员之间的交流和了解，宣扬团队精神；丰富校园文化生活。

二、主办单位：广西大学化学化工学院绿叶社

三、承办单位：广西大学化学化工学院绿叶社

四、参赛对象：广西大学化学化工学院绿叶社

五、活动地点：化院气排球场

六、活动时间：11月x日上午8:30--11:30

七、集合时间：11月x日上午8:00（希望大家准时到场）

七、活动流程

1. 活动前：

（1）各部长通知本部门成员参加比赛，要求大家积极参加（务必都参加，特殊原因请假），给予必要的协作与配合，并宣传此次活动的目的和意义。

（2）到场地之后开始分组，组长叶丹丹，韦良义，唐运联，陈景，农月金

(3) 做好场地的申请和维护，以及气排球等相关设施的租借工作。(甘雨和韦良义负责)

(4) 邀请好裁判，每个组派出两个主裁判，还有四个边裁(由参赛的队伍自行派一名边裁)；安排好相应的工作人员。

(5) 做好经费预算，准备好与比赛有关的物品。

2. 活动中：每场比赛前，负责人及维护现场秩序者做好各自工作，保证各场比赛准时顺利进行。

3. 活动后：做好球场的清洁和比赛用品的归还等工作；及时颁发相应的奖品，做好总结工作。

八、物品材料

3个气排球，4个哨子，2张桌子，4张椅子，1桶饮用水，若干一次性杯子，若干记录表和笔，以及相应奖品。

九、奖励办法

根据各组得分，确定最终排名。

第一至五名获得相应奖品。

十、经费预算：见附表六

十一、注意事项

1. 由于客观情况（如天气、场地等原因）不能如期进行比赛的话，由负责方

另行通知。

2. 友谊第一，比赛第二。

十二、附件

1. 附表一比赛规则
2. 附表二比赛及评奖说明
3. 附表三工作安排表
4. 附表四名次及奖项安排
5. 附表五经费预算

广西大学化学化工学院绿叶社

20xx年x月x日

附表一比赛规则

（一）胜负：

- 1、比赛采用三局两胜制，前两局21分，第三局15分。
- 2、由首先赢得21分的一队，并且超过对方2分的队获得当局胜利。

（二）球员场上位置：

- 1、比赛每队同时上场队员为5人（2女3男）。发球队员发球时，双方队员须在本场区内各站两排（前排2人，后排3人）。
- 2、发球时场上队员位置不能调整，前排队员可以站在限制线以外，但后排队员不能站在前排队员前面。（队员的位置是根据其脚的着地部位来判定的，每一名前排队员至少有一只脚的一部分，比后排队员的双脚距中线更近；每一名右边（左边）队员至少有一只脚的一部分，比同排中间队员的双

脚距场地的右（左）边线更近。在发球队员击球的一刹那，场上队员脚的着地部位必须符合其位置要求。在发球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置上。）

3、比赛过程中，对场上队员位置没有限制。

（三）发球：

发球队员发球时要将球明显抛起，然后用手将球击过球网，进入对方场内。发球队员可以在底线后的边线延长线的无障碍区域内的任一处开球。

1、发球队员不能站到边线以内或踩到边线。在裁判员鸣哨后球被抛起发球队员未击球，球未触及发球队员而落地，裁判应再一次鸣哨继续发球。发球队员在裁判未鸣哨而发球的，发球无效，重发，不判对方得分，第二次则判犯规。

2、当发球队胜一球时，则队要顺时针轮转一个位置，然后由1号位的队员发球。（不准连续发球。）

3、换发球时，发球队员要首先顺时针轮转一个位置，然后由1号位置队员发球。

4、发球方将球击入对方场区内任何位置均有效。

（四）进攻：

比赛过程中有球的球队为进攻方。

1、在对方发球时，前排队员不允许单手上手击球过对方场地或拦网。

2、前排队员只能将球平推或垫球过网。

3、扣球队员必须在限制线以外起跳，并且击球时不能站在限

制线以内。

4、进攻方允许最多击球三次（拦网除外）并将球击过网进入对方场区。

5、一名队员不得连续击球两次（拦网除外）。

6、队员的身体任何部位都允许触球，同时计为一次击球。但球必须被击出，不得接住或抛出，球可以向任何方向反弹。

7、只有前排的队员可以拦网。队员可在球越过网之前进行拦截，但是不得触网或干扰对手（不能过网击球）。在一个拦网动作中，允许球迅速而连续地触及一名或更多的拦网队员。拦网触球应在对方队员完成进攻性击球之后，同时不能有击球动作。

8、球碰到网进入对方场区为好球。

9、击球方将球碰到除了球员和球网以外的任何障碍物后即为死球，由对方得分。

10、双方队员同时触球并且有明显的停留现象时判为争球，由原发球方重新发球。

（五）得分：

采取每球得分制，一方在获得发球权时同时得分。若发球方触犯下列错误，则接发球方可得一分。如接发球方触犯下列错误，则发球方可得一分，并且继续发球。

1. 球落在自己一方的球场范围内。

2、界外球（发球或击球出界）。

3、发球员没有在规定的'发球区内发球，或发球时脚踏到端

线。

4、没有依照发球次序发球。

5、本方球员连续击球超过三次。（拦网不算一次触球，还可再击球三次将球击入对方场区。）

6、持球（即在击球时球在手中有明显的接球停留现象。）

7、连击（即一人连续击球两次，或者球先后连续触及队员身体的不同部位。拦网不算一次触球）。

8、触网（即比赛进行时，身体的任何部份明显碰着球网。但队员在已经完成了击球动作和击球试图（如拦网）之后，无意触网或被动触网则不算犯规。）

9、过线（队员的一脚或双脚踏过中线同时触及对方或影响到对方比赛。允许队员的一只脚或双脚越过中线触及对方场区的同时，脚的一部分还接触中线或置于中线上空。除脚以外，不允许队员身体的任何其他部分接触对方的场区。）。

10、过网击球（球体的大部分未进入本方场内而伸手过网在对方场地内击球）。

11、球从标志杆（向上垂直方向）以外进入对方场区。

（六）其他规则：

1、换人。每局比赛每队有五人次换人。只有在死球时才能提出换人申请，经过裁判员同意后才能换人。

2、比赛过程中没有暂停。

3、局间休息时间为三分钟，决胜局为五分钟。决胜局某一队先得13分时，两队交换场区，不进行休息。

4、第一局和决胜局由双方抽签决定发球权，第二局则由另一方发球。

5、一场比赛中，裁判员的判定是最终判决。

6、只有队长可以对裁判员的判罚当场提出询问或要求解释，裁判应及时予以解释。

7、其他规则可按照排球比赛规则进行。

附表二：比赛及评奖说明

一、比赛说明

比赛采用淘汰赛的形式：

——4支队伍随机分组通过淘汰赛进行角逐，比赛胜负和名次均由比赛分数多少决定。

二、“最佳球员”评奖说明

由比赛双方在第一轮比赛后互相不记名投票产生。

附表三：工作安排表

附表四：名次及奖项安排

第一名：

第二名：

第三名：

第四名：

各组“最佳球员”各一名

附表五：经费预算

1. 活动用水及一次性水杯共10元

2. 奖品100

3其他10元

合计：120元

排球社团活动篇四

三、活动时间：待定

四、活动地点：待定

五、报名方式：以班级为单位（到各班的体育委员处报名）

六、活动对象：印刷技术系全体学生

七、主办单位：印刷技术系团总支学生会

八、承办单位：印刷技术系团总支学生会体育部

九、宣传方式：由体育部到各班进行宣传

十、参赛须知：

3、比赛期间的后勤工作由各个班级自行安排、组织拉拉队及秩序

的’维持由各班自行负责

十一、前期工作：

- 1、由体育部到各班进行宣传
- 2、发放报名表至各班体育委员处
- 3、邀请校体育组老师当裁判
- 4、选工作人员若干名
- 5、统计报名表、分组
- 6、准备器材、购买奖品

十二、比赛规则：

- 1、比赛采用三局两胜制，前二局每局25分，第三局15分

4、发球和接球：

(3) 在发球人击球之前出现错位或越位现象时，对方直接得分

(5) 一人不可连击两次，如犯规对方直接得分

(8) 比赛得一分情况：

a.球成功地落在对方得比赛场区

b.对方犯规

c.对方受到处罚

5、比赛弃权：

(1) 代表队无故不参加规定的比赛即为弃权，对方获胜

(3) 运动队不服从裁判员的裁决，中断比赛超过5分钟。即为罢赛，判决对方获胜

6、比赛共分两个赛程：淘汰赛和决赛

(1) 每三个班级为一小组（共十二个班级）设a组、b组、c组（比赛前每队队长前去裁判员处抽签分组）

(2) 淘汰赛后每小组的第一名进入决赛

十三、注意事项：

1、运动员必须无条件服从裁判的判决，若有意见，当场比赛间歇由队长向裁判申诉

2、如遇雨、大风等特殊情況，由体育部通知更改比赛时间

十四、器材准备：记分牌一个、排球两个、排球网、裁判椅、

十五、奖项设置：一等奖一名、二等奖一名、三等奖二名、

排球社团活动篇五

为了增强学生的凝聚力，加强新老生的交流，促进各班级的友谊，培养选拔一批优秀的排球队员，展示我校的人文风采，特举办本次排球比赛，期望各位同学本着“友谊第一，比赛第二”、“重在参与”的原则，公平竞争赛出风格，赛出水平。

参赛单位：各年级学生

1、裁判：校体育组老师

2、记录：排协记录人员

3、物力资源：记分牌、排球、秒表

4、场地申请

1、由校排协人员维持比赛场地的'现场秩序、后勤，持续现场卫生。

2、由校广播站广播最新比赛状况

3、由社团部拍照片留念

主要以各班团支部、大厅宣传栏为主

1、此次比赛实行六人制比赛，自由组队参赛

2、小组采用得分制，每组得分前两名进入四强，得分相同以净胜分决定小组排行。

3、进入四强以后，比赛为决赛，如果双方战平则双方先得两球为胜。

比赛将评出冠、亚、季军三支队伍。

比赛地点：校排球场

1、此次比赛实行六人制比赛，每队报名人数不超过八人。

2、报名参赛的队员不能再以其他名义替代另队出场参赛。

3、本次比赛每局25个球，共五局。

4、比赛前十分钟参加比赛的两支队伍由队长带领到检录处检录。

- 5、参加比赛的队员不得穿硬钉鞋或皮面鞋。
- 6、比赛时一切听从裁判指挥，如有异议，由队长向裁判提出，严禁比赛时起哄。
- 7、友谊第一，比赛第二，重在交流，比赛中出现斗殴状况，双方取消参赛资格。
- 8、由于客观状况（如天气、场地）不能如期举行比赛的，由负责人另行通知。
- 9、如果参赛队伍不能按时参加比赛，务必提前三天同志负责方，并说明原因。
- 10、期望参赛队伍在开赛前十分钟进入场地，正式比赛后五分钟还未进入场地按弃权处理。
- 11、抽签猜球仪式由各队队长艺人代表参加
- 12、比赛结束后，各队队长到裁判处签字，以保证比赛的可靠性。
- 13、各队可自行组织啦啦队，并保证啦啦队的礼貌。

（一）、宣传费用可忽略不计

（二）、奖品费用：冠军队（150元奖品）

亚军队（100元奖品）

季军队（80元奖品）

共计330元

活动时欢迎学校各位领导、老师和全校学生前来观赛。

排球社团活动篇六

为进一步增强各院系之间的联系，丰富同学们的课余生活，增强同学们的身体素质，并把体育精神发扬光大，特举办xx学院xx届混合排球赛。

活动时间xx年4月19号

2. 志愿者：由xx城市学院学生会全体干部担任
3. 宣传工作：由xx城市学院学生会宣传部担任
4. 安全保卫：由学校保卫处及学生会保卫部负责
5. 裁判：由体育系专业老师和学生担任
7. 卫生急救：由学校卫生科负责

1. 报名日期□xx年xx月xx日至xx月xx日

2. 参赛者资格□xx城市学院全日制大一至大四在校学生

3. 竞赛参照的规则：中国排联最新规则

4. 名次的评定和奖励办法：通过小组循环赛和决赛决出名次，此次比赛为现金奖励

5. 抽签日期及地点:xx年xx月xx号

时间□xx年xx月xx日

地点□xx城市学院(新校区)排球场

主持：陆x

(1) 非技术性规定：

- 1、每球得分制。
- 2、三局两胜制，胜两局的队胜一场。
- 3、前两局，先得25分并胜出对方2分的队获胜一局，当比分24:24时，比赛继续进行至某队对方2分为止，没有分限。
- 4、决胜局，先得15分并超出对方2分的队胜该局，当比分14:14时，比赛继续进行至某队对方2分为止，没有分限。比分到8分时交换场区。
- 5、某队被召唤后拒绝比赛，或者迟到15分钟且无正当理由，则宣布该队弃权，以0:2的比局和0:25和0:25的比分失利。
- 6、场上每个队必须始终保持6名队员进行比赛，队员的轮转次序应按位置表登记的顺序进行，直至该局结束，除正常换人外，不得更改场上位置。
- 7、每局比赛每队换人不得超过6人次以上，采取一对一换人形式，当比赛成死球时，由裁判宣布换人。
- 8、每队每局有两次暂停，每次一分钟。暂停必须由队长向裁判提出。

(2) 技术性规定

- 1、发球：发球队员必须在第一裁判员鸣哨5秒钟内，将球抛起或持球手撤离，在球落地前，将一只手或手臂的任何部分将球击出。如球未触及发球队员而落地，则被认为是第一次发球试图。在发球试图后，第一裁判员应及时鸣哨允许再发球，发球队员必须再次鸣哨后的3秒钟将球发出。发球队员在击球时或击球起跳时，不得踏及场区(包括端线)或发球区以

外的地面。击球后，可踏及或落在场区内或发球区以外的地面。在每次发球时都允许有一个发球试图。

队员的场上的位置：发球队员击球时，双方队员必须在本场地内各站两排，每排三名队员。发球队员不受场上位置上的限制。队员的位置据其脚的着地部位来判定。在发球队员击球的一刹那，场上队员脚的着地部位必须符合其位置要求。在发球后，队员在本场地区和五障碍区的任何位置上。得分后换位，采用轮换发球制。

2、网下穿越：在不妨碍对方比赛的情况下，允许队员在网下穿越进入对方空间。允许队员的一只脚或双脚越过中线触及对方场区的同时，脚的一部分还触及中线或置于中线上空。除脚以外，不允许队员身体的任何其他部分接触对方的场区。在比赛中断后，队员可以进入对方场地。

3、触网：新规则规定触网为犯规，但队员在无试图击球的情况下，偶尔触网不算犯规。

进攻性击球：指发球和拦网外的其他所有向对方的击球。前排队员可以对任何高度的球完成进攻性击球，但触球时必须在本场的空间。后排队员则允许在后场区对任何高度的球完成进攻性击球，但起跳时脚不得踏及或越过进攻线，击球后可以落在前场区。

4、拦网：只有前排队员允许完成拦网，后排队员不得完成拦网。比赛中的击球：队员的身体任何部位都允许触球。但球必须被击出，不得接住或抛出，球可以向任何方向反弹。队员若违背上述规定，则为持球。球必须触及身体的不同部位。若球先后触及队员的不同部位，则为连击犯规。每次最多击球三次(拦网除外)，第三次必须将球击过对方场区，第四次击球则为犯规。

1、如果雨天顺延比赛并注意张贴栏内xx城市学院学生会体育

部海报通知。

2、各院系派一支队伍参加比赛，每队12人，上场队员4男2女，教练1人，领队1人。

3、参赛队伍必须是xx城市学院全日制大一至大三在校生，不能请毕业的或其他学校的学校的学生或运动员，如有违规将取消比赛资格。

4、参赛队伍必须服从安排，服从裁判，每队指派队长一名，对比赛有意见只有队长方可向裁判员提出异议。不能侮辱裁判员及工作人员，一经发现，取消比赛成绩，对违规的参赛队伍进行存档，取消以后所有比赛的参加资格。

5、如果在比赛中出现打架、斗殴现象，首先取消比赛资格，情节严重交学生处处理。

6、为了比赛的公平性，参赛队伍不得贿赂裁判及工作人员，一旦发现取消当场比赛成绩。

7、比赛分为三阶段：

第一阶段抽签新校区分为三组朝阳校区为一组进行小组循环赛，取每组前二名。

第二阶段抽签分为四组，进行淘汰赛制，取每组第一名进入半决赛。

第三阶段抽签分为两组，进行淘汰赛制，取每组第一名进入决赛。

争夺冠亚军，取第二名进入三四名争夺赛。（每组第一名与专业组第一名进行小组循环，每组第二名与专业组第二名进行小组循环。体育系专业组不参与最终排名。）

8、判定胜负原则|每队每胜一场积2分，负一场积1分，弃权积0分。积分多的球队出线。多支球队积分相同时，看各队的得失分率(与体育系比赛的赛果同样有效，得失分率=该阶段得分总和：失分总和)得失分率高者出线。

排球社团活动篇七

朱婷，女，中国著名女子排球运动员，1994年11月29日出生于河南省周口市郸城县，毕业于郑州大学体育学院，身高198cm□体重75kg□司职主攻位置。正式入选郎平执教的中国国家女子排球队，现为队中主力主攻手，郎平评价为世界三大主攻之一，披2号球衣。

，13岁的朱婷进入周口市体校，，朱婷被选入河南省体校学习排球。，朱婷进入国少队，从此开始在世界赛场崭露头角。8月，获世少赛亚军。亚青赛，中国队夺冠，朱婷本人荣膺mvp□20女排世青赛朱婷全面爆发，带领国青女排8战全胜，创纪录以不失一局战绩时隔重夺世青赛冠军，朱婷荣膺最佳得分、最佳扣球以及mvp三项大奖，赛后国际排联官网史无前例的盛赞朱婷是超级球星(megastar)□不可思议的力量(incrediblepower)□年底首次参加2013年世界女排大奖赛总决赛获最佳主攻称号。世界女排锦标赛，中国女排时隔再次夺得世锦赛亚军，朱婷个人荣膺最佳得分和最佳主攻称号。亚洲女排锦标赛，中国队时隔四年重夺亚锦赛冠军，朱婷获最佳主攻与mvp大奖。20女排世界杯，中国女排久隔之违再获冠军，朱婷首次获得三大赛mvp称号。8月21日，年里约奥运会中国女排时隔再获奥运冠军，朱婷加冕里约奥运会女排mvp与最佳主攻称号。1月15日，获得2016cctv体坛风云人物最佳女运动员奖项。

排球社团活动篇八

为进一步增强各院系之间的联系，丰富同学们的课余生活，

增强同学们的身体素质，并把体育精神发扬光大，特举办__学院__届混合排球赛。

一、事实概况

活动时间__年4月19号

主办单位共青团__城市学院委员会承办单位校学生会体育部
参赛队伍__城市学院各院系

二、筹备事项

1. 报名：每个院系组织一支队伍，在限定时间内，将名单交于__城市学院学生会体育部
2. 志愿者：由__城市学院学生会全体干部担任
3. 宣传工作：由__城市学院学生会宣传部担任
4. 安全保卫：由学校保卫处及学生会保卫部负责
5. 裁判：由体育系专业老师和学生担任
7. 卫生急救：由学校卫生科负责

三、比赛规程

1. 报名日期：__年__月__日至__月__日
2. 参赛者资格：__城市学院全日制大一至大四在校学生
3. 竞赛参照的规则：中国排联最新规则
4. 名次的评定和奖励办法：通过小组循环赛和决赛决出名次，此次比赛为现金奖励

5. 抽签日期及地点：__年__月__号

四、开幕式流程

时间：__年__月__日

地点：__城市学院(新校区)排球场

主持：陆新伟

五、比赛规则：

(1) 非技术性规定：

1、每球得分制。

2、三局两胜制，胜两局的队胜一场。

3、前两局，先得25分并胜出对方2分的队获胜一局，当比分24:24时，比赛继续进行至某队对方2分为止，没有分限。

4、决胜局，先得15分并超出对方2分的队胜该局，当比分14:14时，比赛继续进行至某队对方2分为止，没有分限。比分到8分时交换场区。

5、某队被召唤后拒绝比赛，或者迟到15分钟且无正当理由，则宣布该队弃权，以0:2的比局和0:25和0:25的比分失利。

6、场上每个队必须始终保持6名队员进行比赛，队员的轮转次序应按位置表登记的顺序进行，直至该局结束，除正常换人外，不得更改场上位置。

7、每局比赛每队换人不得超过6人次以上，采取一对一换人形式，当比赛成死球时，由裁判宣布换人。

8、每队每局有两次暂停，每次一分钟。暂停必须由队长向裁判提出。

(2) 技术性规定

1、发球：发球队员必须在第一裁判员鸣哨5秒钟内，将球抛起或持球手撤离，在球落地前，将一只手或手臂的任何部分将球击出。如球未触及发球队员而落地，则被认为是第一次发球试图。在发球试图后，第一裁判员应及时鸣哨允许再发球，发球队员必须再次鸣哨后的3秒钟将球发出。发球队员在击球时或击球起跳时，不得踏及场区(包括端线)或发球区以外的地面。击球后，可踏及或落在场区内或发球区以外的地面。在每次发球时都允许有一个发球试图。

队员的场上的位置：发球队员击球时，双方队员必须在本场地内各站两排，每排三名队员。发球队员不受场上位置上的限制。队员的位置据其脚的着地部位来判定。在发球队员击球的一刹那，场上队员脚的着地部位必须符合其位置要求。在发球后，队员在本场地区和五障碍区的任何位置上。得分后换位，采用轮换发球制。

2、网下穿越：在不妨碍对方比赛的情况下，允许队员在网下穿越进入对方空间。允许队员的一只脚或双脚越过中线触及对方场区的同时，脚的一部分还触及中线或置于中线上空。除脚以外，不允许队员身体的任何其他部分接触对方的场区。在比赛中断后，队员可以进入对方场地。

3、触网：新规则规定触网为犯规，但队员在无试图击球的情况下，偶尔触网不算犯规。

进攻性击球：指发球和拦网外的其他所有向对方的击球。前排队员可以对任何高度的球完成进攻性击球，但触球时必须在本场的空间。后排队员则允许在后场区对任何高度的球完成进攻性击球，但起跳时脚不得踏及或越过进攻线，击球后

可以落在前场区。

4、拦网：只有前排队员允许完成拦网，后排队员不得完成拦网。比赛中的击球：队员的身体任何部位都允许触球。但球必须被击出，不得接住或抛出，球可以向任何方向反弹。队员若违背上述规定，则为持球。球必须触及身体的不同部位。若球先后触及队员的不同部位，则为连击犯规。每次最多击球三次(拦网除外)，第三次必须将球击过对方场区，第四次击球则为犯规。

六、注意事项：

1、如果雨天顺延比赛并注意张贴栏内__城市学院学生会体育部海报通知。

2、各院系派一支队伍参加比赛，每队12人，上场队员4男2女，教练1人，领队1人。

3、参赛队伍必须是__城市学院全日制大一至大三在校生，不能请毕业的或其他学校的学校的学生或运动员，如有违规将取消比赛资格。

4、参赛队伍必须服从安排，服从裁判，每队指派队长一名，对比赛有意见只有队长方可向裁判员提出异议。不能侮辱裁判员及工作人员，一经发现，取消比赛成绩，对违规的参赛队伍进行存档，取消以后所有比赛的参加资格。

5、如果在比赛中出现打架、斗殴现象，首先取消比赛资格，情节严重交学生处处理。

6、为了比赛的公平性，参赛队伍不得贿赂裁判及工作人员，一旦发现取消当场比赛成绩。

7、比赛分为三个阶段：

第一阶段抽签新校区分为三组朝阳校区为一组进行小组循环赛，取每组前二名。

第二阶段抽签分为四组，进行淘汰赛制，取每组第一名进入半决赛。

第三阶段抽签分为两组，进行淘汰赛制，取每组第一名进入决赛。

争夺冠亚军，取第二名进入三四名争夺赛。（每组第一名与专业组第一名进行小组循环，每组第二名与专业组第二名进行小组循环。体育系专业组不参与最终排名。）

8、判定胜负原则|每队每胜一场积2分，负一场积1分，弃权积0分。积分多的球队出线。多支球队积分相同时，看各队的得失分率（与体育系比赛的赛果同样有效，得失分率=该阶段得分总和：失分总和）得失分率高者出线。

排球社团活动篇九

一、指导思想：

以加强学生锻炼身体、增强体质为思想,发展个性,培养优良品质,为终身体育奠定基础。丰富学生课余文化生活,带动学校体育事业的发展,活跃校园气氛。同时进一步贯彻实行学校竞技体育精神,增强学校体育实力。为县运动会做准备。争取一个好的`名次。

二、训练目标：

树立我校的风格,培养顽强,团结战斗作风。苦练各种基本功,从技术入手。

三、训练时间：

5月中旬——10月中旬

训练队员：

223班杨圆圆224班陈瑶陆满华刘慧227班邹春生

228班王芳吴石英230班肖琴231班肖雪霞234班周梅

240班伍格森

指导教师：姜文

训练计划：

第一阶段：(提高个人基本技术)

1、发球、

2、垫球

3、传接球

4、如何提高弹跳力

5、配合

第二阶段：(提高强度训练)

1、排球队员的速度训练方法

2、排球队员的力量训练方法

3、排球队员的恢复训练方法

4、排球队员的专项身体训练内容

第三阶段:(针对比赛技战术训练)

1、分组以比赛的形式练习

2、心理训练

第四阶段:比赛前的适应训练

1、去四中比赛场地适应

2、和四中中学生友谊赛

排球社团活动篇十

一、指导思想:

以加强学生锻炼身体、增强体质为思想,发展个性,培养优良品质,为终身体育奠定基础。丰富学生课余文化生活,带动学校体育事业的发展,活跃校园气氛。同时进一步贯彻实行学校竞技体育精神,增强学校体育实力。为县运动会做准备。争取一个好的名次。

二、训练目标:

树立我校的风格,培养顽强,团结战斗作风。苦练各种基本功,从技术入手。

三、训练时间:

5月中旬——10月中旬

训练队员:

223班杨圆圆224班陈瑶陆满华刘慧227班邹春生

228班王芳吴石英230班肖琴231班肖雪霞234班周梅

240班伍格森

指导教师:姜文

训练计划:

第一阶段:(提高个人基本技术)

- 1、发球、
- 2、垫球
- 3、传接球
- 4、如何提高弹跳力
- 5、配合

第二阶段:(提高强度训练)

- 1、排球队员的速度训练方法
- 2、排球队员的力量训练方法
- 3、排球队员的恢复训练方法
- 4、排球队员的`专项身体训练内容

第三阶段:(针对比赛技战术训练)

- 1、分组以比赛的形式练习
- 2、心理训练

第四阶段:比赛前的适应训练

1、去四中比赛场地适应

2、和四中中学生友谊赛