

# 排球各項技術的介紹

許永縉\*

## 壹、前言

排球運動適一種細膩且難深入學習的運動項目，要經由長時間的訓練才會顯得流暢。藉由以下介紹能讓學生更加了解排球基本技術；且更能運用在實際比賽當中

## 貳、技術講解

### 一、技術分析

#### (一). 傳球

##### 1. 高手傳球

(1). 準備傳球時，身體稍為蹲前，膝關節微屈，雙足前後分開，兩臂提起，手肘向外。雙手放在額頭前上方約 15 厘米處，手指張開成勺形，母指與食指組成一個有缺口的等邊三角形。頭部則輕微仰後，眼望來球。

(2). 傳球時，兩臂向前伸出，兩腿同時伸直，利用手指的彈力及身體各部份的協調動作，尤其是手腕、手臂及膝關節的彈力把球送出。

(3). 跳起傳球與高手傳球之基本動作相同，跳傳須具備良好的時間判斷，應於身體上升到最高點時才將球傳出。

(4). 背傳的基本手法與高手傳球相同，但觸球點則在頭頂的正上方，身體及頭部向後仰，手掌後翻，把球向背後傳出。

##### 2. 技巧要領

(1). 前後分腿站立，後腳之後淨離地。

(2). 雙手放在額前上方。

(3). 通過“三角形”空隙望準來球。

(4). 盡量吸收球之衝力，避免擊打來球。

(5). 以手腕彈力將球送出。

(6). 雙手向前推出。

(7). 傳球後之動作要保持暢順及動作要一致。

##### 3. 低手傳球

---

\*高英工商體育科老師

(1). 低手傳球的準備姿勢與高手傳球差不多，雙腳分開，膝關節闊過肩，膝部屈曲至的九十度成半蹲，雙臂伸直，雙手一上一下地重，大姆指緊靠並盡量指向地面，使手腕鎖緊及手肘伸直。

(2). 接球時，應用「反作用」之原理（入射角等於反射角），用離手腕以上 15 厘米的前臂部份將球墊起，雙腳同時蹬直，使身體及手臂上升，切忌揮動手臂迎擊來球。無論在任何情況下，應在來球未到達前先移至最理想位置將球墊起。

#### 4. 技巧要領

- (1). 移動身體至球之正後方。
- (2). 手臂在身前緊靠，手肘伸直，膝關節屈曲。
- (3). 面向對方場區。
- (4). 雙手鎖緊，姆指指向地面。
- (5). 球應平均地落在前臂上。
- (6). 以蹬腿，展膝及抬肩動作來帶動手臂向上提

#### 5. 單手傳球

準備姿勢與下手傳球相差不大，可以用手掌、手背、拳或前臂將球墊起。墊起在左或右兩邊之來球時，手臂應伸向來球的落點，身體亦應同時向此方向伸展。

### (二). 發球

#### 1. 低手發球

兩腳前後分立，左腳在前（右手發球者），右腳在後，雙腿稍為彎屈，身體向前傾。左手持球放在右腹前方。發球時，左手先將球向上拋起，右手向後擺，當球落下時，右手從身後很快地向前擺動，用手腕或拳擊球之後下方，身體重心亦同時由後腳轉移至前腳。擊球後右手仍繼續前移至身體前上方。

#### 2. 高手發球

準備姿勢與下手發球相似，用雙手或左手持球在有胸前，手肘屈曲，身體重心放在後腳。發球時，將球向上拋起，右臂隨球向上舉起，右手握拳或開掌作四形將球擊出，擊球點以球的後下方或正後方為最佳。擊球時，身體重心應由後腳轉移至前腳。

#### 技巧要領

- (1). 雙腳前後分開，並指向對方場區。
- (2). 將球準確地在右手前上方拋起，高度應在擊球點上（右手發球者）。
- (3). 手臂迅速揮動。
- (4). 手腕要鎖緊。
- (5). 擊球後，手都動作停止。

#### 3. 勾臂發球

身體與對方球場成直角分腿站立，把球放在左手上（右手發球者），右手臂垂直

在身體右下側，重心放在右腳。發球時，左手將球拋起，右臂從側向上擺動。擊球時，手臂保持伸直，手掌作窩形，擊球點稍在身體後方，身體重心由右腳移至左腳。

### (三).扣球

#### 1. 長扣球

(1). 有效的扣球須配合適當的助跑，助跑的主要目的是迅速跑向球的落點及增加起跳速度。助跑的最後一步，雙腳應同時著地，雙臂後擺，身體下蹲，準備跳起扣球。

(2). 雙腳起跳的同時，雙臂迅速用力向上擺動。當手擺動至最高點時，右臂保持屈曲。此時，扣球者應盡量挺胸及展腹，當跳起至最高點時，右手迅速向前上方揮動，手臂同時伸直，用手掌擊球的後上方，並同時收腹，應避免以拳擊球，因較難控制球的方向。擊球後，以前腳掌首先著地，膝關節隨即彎屈，以吸收著地時衝力。

#### 2. 近網快攻及二點五快攻

如果採取近滑快攻時，扣球員應提早助跑的時間。在二傳手還未將球傳出前，扣球員應作出起跳的動作，扣球時球應在近網的位置。此類進攻方法以盡量使二傳與扣球之間的時間縮短為原則，令對方球員未能及時防守。

#### 3. 技巧要領

- (1). 離開球網。
- (2). 迅速助跑。
- (3). 起跳時，以腳掌發力，雙腳一齊起跳。
- (4). 雙臂向上擺動。
- (5). 擊球之手放在肩後。
- (6). 轉動肩膊。
- (7). 以手肘帶動手部擊球。
- (8). 迅速揮動手臂擊球。
- (9). 閃動手腕，使球起上旋作用。

#### (四). 吊球〈虛攻〉

吊球或虛攻是裝作大力扣球，而實在是將球輕輕吊過對方的攔網手，進入對方場區，可用輕微的手腕動作或手指尖擊球。為免對方球員於事前覺察到扣球員使用虛攻，虛攻之準備動作與扣球無異。

## 參考文獻

- 排球教室。

<http://aero.csjss.edu.hk/~lamyy/teaching/volleyball/volleyball.htm>

。