

# 體育教學與評量

## <排球教學手冊>

研究：



香港中文大學

研究小組：陳運家, 洪友廉, 陳廣熙, 陳彩霞

資料整理：黃俊賢                      繪圖：殷鳳萍

動作示範：倪振權, 黃俊賢, 黃騎琦, 李招資, 楊世浩

網頁製作：方迪培                      網址：<http://ihome.cuhk.edu.hk/~b573775/qef>

贊助：



香港優質教育基金

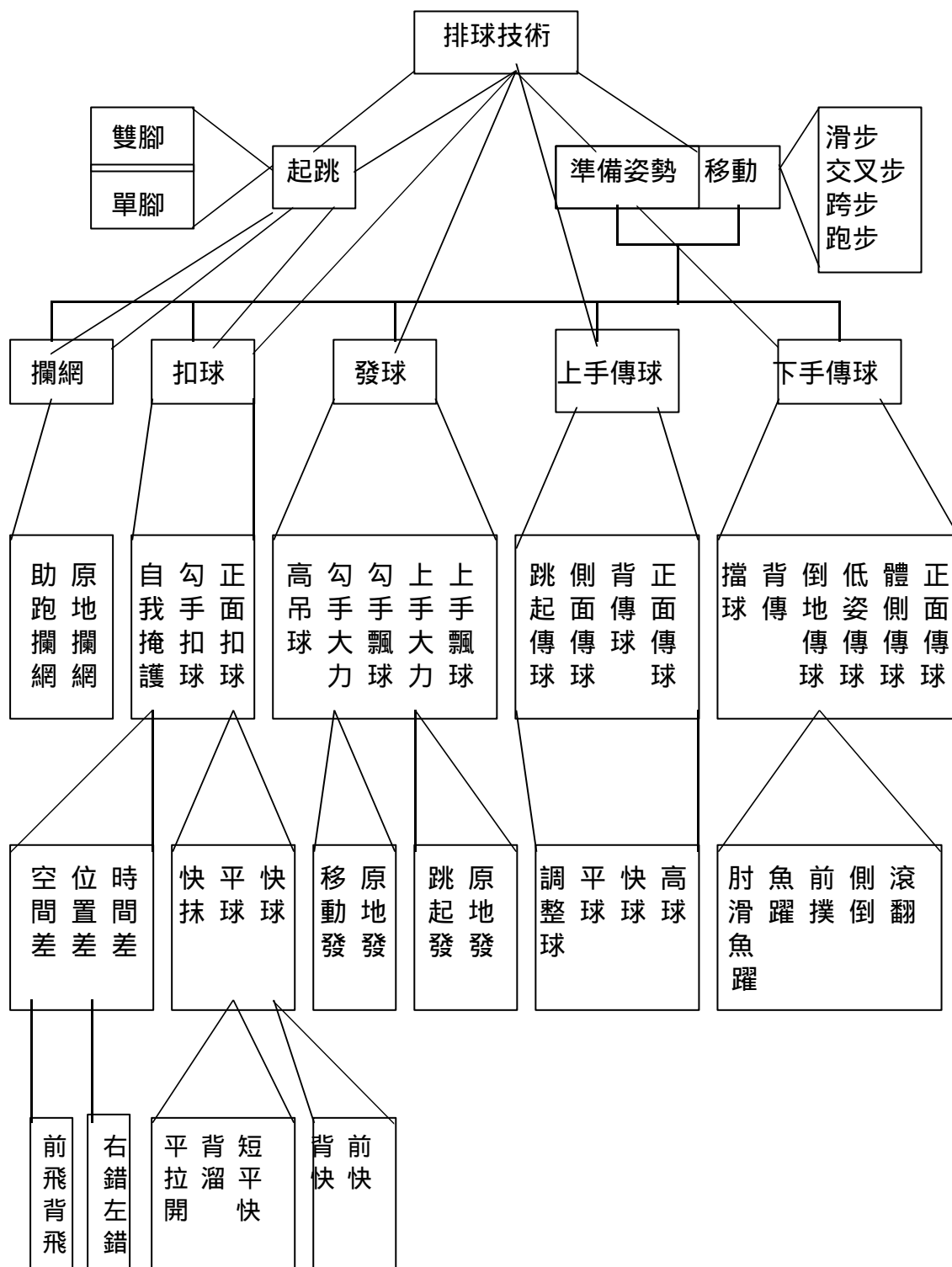
2000 年 9 月

# 排球基本技巧

<u>目 錄</u>		<u>頁數</u>
引言		
第一章	基本活動	2
第二章	下手傳球	7
第三章	上手傳球	11
第四章	發球	15
第五章	攔網	20
第六章	扣球	24
第七章	陣型及進攻	28
第八章	快攻扣球及交叉掩護戰術	33
第九章	防守戰術	37
第十章	綜合練習	41

# 第一章 基本活動

## (1) 排球的技术分類



## (2) 排球遊戲

(A) 用球作遊戲：（一人）

- 1) 兩手帶球跑
- 2) 踏步單手運動（右、左兩側移動）
- 3) 慢接球（拋球、移步、接球）
- 4) 向後運球
- 5) 潛身接反彈球
- 6) 跳躍接球

(B) 兩人遊戲：

- 1) 向側面左右彎腰傳球
- 2) 背面頭上胯下傳球
- 3) 向後轉腰傳球
- 4) 向後彎曲投球
- 5) 向後側身投球
- 6) 胯下投球接球
- 7) 跳躍接慢球
- 8) 兩手接球跳起擲彈地球
- 9) 兩手胸前傳球

(3) 熱身運動

(A) 腳步練習：

- 1) 繞場慢跑：向前、向後、合併步、交叉步
- 2) 二人一組，各組站在邊線後：
  - a) 來回跑，腳向後踢，手點腳跟
  - b) 跑到對面線，手觸線並後退
  - c) 面對網以合併步來回
  - d) 面對網以交叉步來回
- 3) 在場中自由跑，聽到教練的哨子聲便立刻觸地一次，然後起跳
- 4) 在場上自由跑，聽到教練的哨子聲便改變跑法，如向前跑改為合併步
- 5) 由底線開始向前走，觸網後後退，一面退後一面單手觸地
- 6) 由底線向前走，左手在前面觸右腳，右手在前面觸左腳，然後左手在後

面觸右腳，右手亦在後面觸左腳，循環繼續，到達中線後後退回底線

## (B) 用球練習：

1) 二人一組，用球作舒展運動：

- a) 背對背，從頭頂、左、右、胯下傳球
- b) 面對面，雙腳伸直坐，將球繞過身體，傳給對方
- c) 兩人排成一線，面向同一方向，站於後面的向前拋球，前面的在球未著地時接回

2) 二人一組：

- a) 單手沿地推球前進到對面線
- b) 單手或雙手過頭(在頭上)在頭上用力拋球給予對方
- c) 單手或雙手彈地傳球
- d) 雙手持球，跳起於空中用力拋球於地上給對方
- e) 一手拋球，另一手用力像殺球般將球打在地上 (這練習可一人對牆做)

## (4) 準備動作

- (A) 注視對手移動位置及球的位置
- (B) 兩腳前後微分開約與肩同寬(前後分開約半個腳位)
- (C) 身體重心在兩腳之中間及在前腳掌
- (D) 雙膝微彎
- (E) 雙手置於身旁
- (F) 身體處於靈活狀態

## (5) 步法及移動

### (A) 步法

- 1) 近距離採用滑步
- 2) 向兩側可採用交叉步

- 3) 接前面低球用跨步
- 4) 距離稍遠用跑步

## (B) 移動

由於球的方向、速度、高低、落點和性能各不相同，故移動步法亦異。

### 1) 滑步法：

如球距身體較遠時，可用滑步法。移動時先用側腳向側方跨出一步，另一腳迅速跟上，如距離遠可連續滑步，移至球下方時，成準備姿勢。

### 2) 拼步法：

當球距身體約一步左右時，可用此法。移動時，前腳先向前或側邁出一步，同時後腳向前或側用力蹬地，前腳落地後，後腳迅速跟上，完成接球前之準備姿勢。

### 3) 跨步法：

如來球低，距身體一米左右可用此方法。移動時，一腳支撐蹬地，另一腳向來球方向跨出一大步，重心移至跨出的腿上，屈膝，上體前傾，臀部下降。後腳前移成準備接球姿勢。

### 4) 跨跳步法：

當球距身體三米左右距離時，可採用此法。跨跳時，兩腳用力蹬地，雙手置於腰前作預備接球動作。然後，後腳要快速前伸先落地，前腳隨之落在後腳前面。繼而兩腿深蹲分開站立接球。

### 5) 跑步法：

當球的落點距離身體很遠時，便要採用此法。跑動時，重心要低，兩眼要注視來球方向，保持接球的準備姿勢，如球在兩側，要加上交叉步使用。

### 6) 後退法：

如球向身體後面飛去，可用此法。兩腳交替迅速向後退，重心在前，最後完成接球的姿勢。

### 7) 交叉步法

此法可分為向左移動和向右移動。向左移動時，身體重心先移向左腳，右腳然後從左腳從前面向左交叉跨出一大步，之後，左腳向左再跨出一步落在右腳地側面，身體轉動時，要對準來球的方向，保持接球之

準備姿勢。 向右側移動時，動作方向則相反。

## 第二章 下手傳球

下手傳球是接發球、後排防守、保護的主要技術。正面下手傳球是最基本的傳球方法，是各種傳球技術的基礎，適合於接各種發球、扣球等。

### (A) 下手傳球類別及簡介

下手傳球：

接發球採用正面傳球技術（又稱一傳/傳球）。

擊球前降低身體重心，兩腳分開，保持穩定。

兩臂前伸迎接，擊球點保持在腹前，前臂前半部傳球，配合蹬腿動作。

抬臂不可過高。

#### 1) 下手傳低球：（雙手）

準備姿勢重心要前傾，方便迅速向前迎球。

及時跨步兩臂伸向球下方，用手腕微上一點部份傳球。

#### 2) 下手傳背球：（單手或雙手）

用前臂下手傳球，擊球點高於肩。

配合展腹動作。

#### 3) 滾翻傳球：（單手）

先側面跨出一步，並降低重心。

外跨一方的腳腕向內收，使到重心破壞。

傳球後身體重心繼續向側前方移動。

腿外側及臀部著地順勢滾翻，迅速起立。

滾翻時雙手伸直和膊頭成水平，使身體能在滾翻時保持平衡。

頭於滾翻時必須側向救球的一方。



#### 4) 魚躍式傳球

從快速跑動中，跨出一步

上身前傾，破壞重心

雙腳用力蹬地躍出至來球位置

把擊球手伸出，插到球的下方

以手背或虎口位置擊球

落地時，頭部上提，先以雙手支撐，慢慢屈肘緩衝，然後胸腹大腿順序著地向前滑行

#### (B) 下手傳球基本技術分析

- 1) 準備姿勢：看清來球的落點後，迅速移動到落點位置，對正來球，成半蹲姿勢站立。
- 2) 手型：當球接近腹前時，兩手掌根緊靠，兩手指重疊後合掌互握，兩拇指平行。手腕下壓，兩臂外翻形成一平面。
- 3) 擊球：當球飛到腹前一臂距離時，兩臂夾緊前伸，插到球下，向前上方蹬地抬臂迎擊來球，傳擊球的後下部。身體重心隨擊球的動作前移。
- 4) 擊球點：應保持在腹前擊球。
- 5) 用力：配合蹬地、跟腰動作，使重心向前上方移動，整個手臂及膊頭要適當放鬆，便於靈活控制擊球的方向和力量。
- 6) 傳擊部位：用前臂腕關節以上 10 cm 左右橈骨內側平面為宜。
- 7) 手臂角度：要根據來球的角度和要求傳出方向，運用入射角近似於反射角的原理，調整手臂與地面的角度和左右轉動手臂平面來控制傳球方向。

#### (C) 下手傳球技術重點

傳球前

- 1) 眼望來球。
- 2) 移位至球的（後）下方接球。
- 3) 移位擊球時，雙手分開，身體處於靈活狀態。

### 傳球時手部動作

- 4) 雙手手掌重疊，可以兩指或四指方式。
- 5) 雙手拇指拼合，手腕下壓。當手腕（拳頭）下壓時，橈骨將向外，使前臂形成一平面。
- 6) 手肘關節伸直，以雙手前臂接球，擊球時保持手臂伸直。

### 傳球時腳部動作

- 7) 觸球位置在手腕以上約半手掌之位置(約 60cm)。
- 8) 擊球位置在腹部前方。
- 9) 雙腳可作前後或兩邊分立。
- 10) 接球前先作半蹲動作或膝關節屈曲，降低身體重心。
- 11) 接球時配合雙腿蹬地動作帶動全身及雙臂上提擊球。

### 傳球之果效

- 12) 注意擊球之角度和力量，把球傳往指定球員/位置。傳球高度約高於該球員 1~2 米。



1. 準備動作

2. 迎球  
下手傳球

3. 擊球

## (D)

### 技術練習例子

- 1) 徒手試做：

隨教師口令做原地傳球動作，看教師手勢做前後左右移動傳球動作。

- 2) 定位傳球：

一人持球，其它人嘗試用傳球姿勢定點觸球。

- 3) 一人拋球給另一人傳球。
- 4) 一人拋球給另一人傳球。第一球向上自傳，第二球回傳給拋球員。
- 5) 三人一組
  - 5.1 兩人輪流拋出球，一人回傳。
  - 5.2 如上，但交叉方向拋出球。
  - 5.3 三人成一直線，傳球者在中間，每次傳球後要轉身再傳。
  - 5.4 三角傳球  
接球的瞬間，外側的那隻腳，踏向傳來球之人方向。再做向左或右轉，交叉的做傳球練習。
  - 5.5 如 5.3，但傳球時側身。
  - 5.6 中間一人背傳，另外兩人正傳。
- 6) 二人一組
  - 6.1 互相傳球  
二人距離由近到遠，一人移動，一人把球控制落點。
  - 6.2 傳球方法如 6.1，傳球前要做一至數下掌上壓（或坐在地上或手觸地一次，再起來）。
  - 6.3 如 6.1，但傳球前要向後跑約 5-10 米，然後返回原位傳球。
  - 6.4 如 6.1，但要先向上傳一次，才傳給對方。
  - 6.5 一人傳平球，另一人傳高球。
- 7) 個人練習
  - 7.1 一個人對牆練習  
對牆時，要注意手臂角度固定以控制球的高度。
  - 7.2 一個人向上傳球，連續次數要求增加。
  - 7.3 如 7.2，但每次傳球前要觸及膝蓋或觸地一次。

## 第三章 上手傳球

上手傳球是進行比賽，組織戰術的基礎。

上手傳球是用手指手腕的動作來完成擊球的。由於手指手腕靈活，感覺靈敏，雙手控制球的面積較大，容易掌握球的方向、速度和落點，因而上手傳球準確性較高。

### (A) 上手傳球的類別

1. 正傳
2. 背傳
3. 側傳
4. 跳傳

### (B) 基本技術分析( 正面傳球)

而以正傳為上手傳球中最基本的方法，是掌握和運用其他各種上手傳球的基礎。

1. **準備姿勢**：採用稍蹲準備姿勢，看著來球雙手自然抬起。
2. **迎球**：當來球接近額前時，開始蹬地，伸膝，伸臂，兩手微張，從額前向前上方迎球。
3. **擊球**：擊球點在額前上方約一球距離處。
4. **手型**：當手觸球時，兩手應自然張開成半球形，使手指與球吻合，用食指和大拇指做成一個三角形，從這個三角形中，可看到飛來的球。雙臂自然地形成八字形。
5. **用力**：主要靠手腕的力量，以及球的彈力等配合身體蹬地的力量，將球傳出，而手指及手腕必須掌握來球緩衝之時機，以控制方向和力量。

### (C) 上手傳球 技術重點

### 擊球前

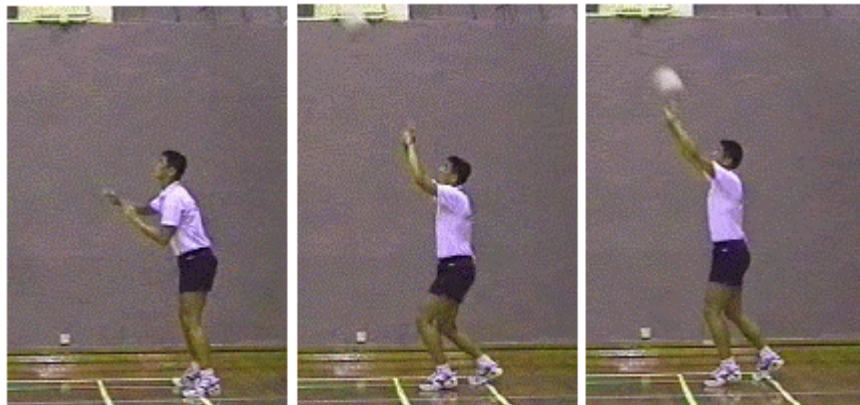
1. 眼望來球。
2. 移位至球的（後）下方接球。
3. 採用稍蹲準備姿勢，看著來球雙手自然抬起。

### 擊球時

4. 兩臂提起，手肘向外(自然地形成八字形)。
5. 雙手拇指及食指構成三角形。置於額前上方。
6. 擊球點在額前上方約一球距離處。
7. 控制手指、手腕及雙臂緩衝來球。
8. 以蹲腿幅度配合身體控制緩衝來球，雙腿通常是用於更改擊球的力量。
9. 利用手腕、手肘及膝關節之協調動作把球送出

### 傳球之果效

10. 注意傳球之角度和力量，把球傳往指定球員/位置。傳球高度約高於該球員1~2米。



1. 準備動作

2. 迎球  
上手傳球

3. 擊球

### (D) 技術練習例子

1. 以雙手拇指及食指形成三角形，於地上將球抓起。
2. 以上手傳球之手形，將球向地面傳出，吸收將球彈出的感覺。
3. 單人練習，將球拋高後再以上手傳球手形將球緩衝承托停下。
4. 再以下手傳球之分組方法練習。
5. 徒手做好手型，並由同伴檢查。
6. 自己向上拋球，接著用上手傳球動作將球接住，檢查手型。

7. 兩人一組，一人拋球，另一人按上手傳球動作將來球在額前接住後，再傳出，體會協調用力。
8. 二人一組，一人拋球，另一人向前、後和左、右移動一步（或更多）接球。
9. 二人移動對傳。從場地一端傳至另一端。
10. 三人一組，形成三角形，按順序傳球。
11. 四人一組，站成四角形，同(10)。
12. 同(10)，但每傳球一次，便向著傳球的方向跑到另一位置上。
13. 二人對傳。一人站網前，另一人站在距離端線三米處，傳給對方後，迅速向後跑，摸底線後返回來再接下一球。
14. 三人一組，成一直線，以上手傳球，中間隊員亦可改為背傳。
15. 四人一組，二人定位，二人左右移動傳球，用兩個球進行。
16. 四人一組，傳不同距離的球。
17. 四人一組交叉傳球。
18. 個人練習直上托球。
19. 個人連續向上自傳低球（20-30 cm）。要注意擊球點正確。

### (E) 上手傳球的方向例子

1. 直上手傳球
2. 直上快上手傳球
3. 長線上手傳球
4. 水平上手傳球
5. 一般快上手傳球
6. 水平快上手傳球
7. 向後長線上手傳球
8. 向後水平長線上手傳球
9. 向後一般快上手傳球
10. 向後水平快上手傳球

## 第四章 發球

發球是比賽之開始，也是進攻的開始。威力大的發球不僅可以直接得分，更可以破壞對方的防守能力(進攻能力)以及創造反攻的有利條件。

### (A) 發球類別

發球可分為以下類別：

正面下手發球,側面下手發球,正面上手發球,勾手大力發球,正面上手飄球,勾手飄球,高吊發球及扣球式發球等。

### (B) 基本發球技術分析：

而以正面上、下手發球及勾手發球為最基本方法，現以右手擊球為例分析這三種發球技術：

#### *I. 正面下手發球*

1. 準備姿勢：面對球網，兩腳前後開立，左腳在前，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後腳，左手持球於腹前。
2. 拋球：左手將球輕輕拋起在身前右側，離手高約 20 cm。右臂伸直，向後擺動。
3. 擊球：借右腳蹬地力量，身體重心隨著右手向前擺動擊球而移至前腳上。在腹前以全手掌或握拳擊球的後下方。手觸球時，手指手腕緊張，手伸直。擊球後，隨著擊球動作，重心前移，迅速進場比賽。

#### *II. 正面上手發球*

1. 準備姿勢：隊員面對球網，兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前。
2. 拋球：用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，高度適中。
3. 揮臂擊球：在左手拋球的同時，右臂抬起，屈肘後引，肘與肩平，上身稍向右側轉動。擊球時，利用蹬地，使上身向左轉動，同時帶動手臂揮動，在右肩上方伸直手臂至最高點，用全手掌擊球的中下部。

擊球時，手指自然張開。手腕要迅速主動做推壓動作，使擊出的球上旋飛行。

擊球後，隨著重心前移，迅速進場比賽。

飄忽球之飛行路線所以發生變化，是因為球沒有旋轉而向前移動的關係。所以擊球的剎那間，應該使手腕動作完全停止或有一種把球壓出去的感覺。

勾手發球時，則用手掌根部打球，而且必須充份讓手腕彎曲著打。

### III. 勾手發球

1. 身體與對方球場成直角分腿站立。
2. 右手臂垂直在身體右下側，重心放在右腳。
3. 發球時，右臂從側向上擺動。
4. 擊球時，手臂保持伸直，手掌作窩形。
5. 擊球點稍在身體後方，身體重心由右腳移至左腳。

## (C) 技術重點

### 1. 正面下手發球

擊球前

1. 左手持球於腹前方(右手擊球)。
2. 發球前將擊球之手臂後拉，另一方肩膀指向球網之方向。
3. 球拋於身體右前方(右手擊球)，近肩膀之高度。

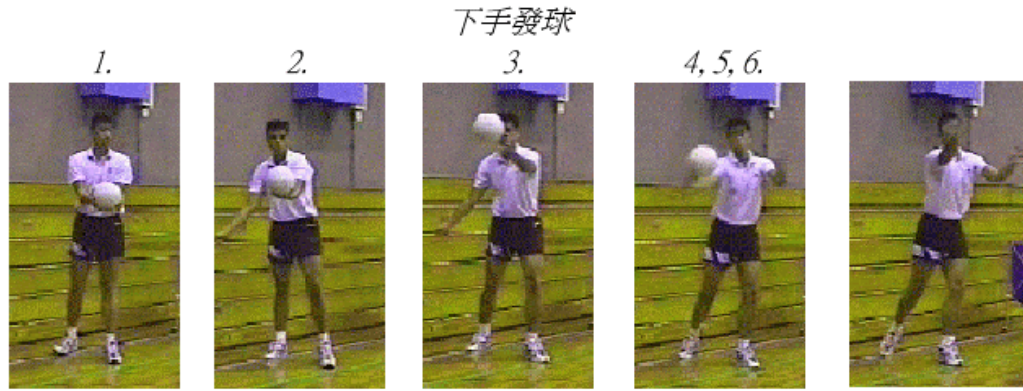
擊球時

4. 擊球時，身體重心由後腳移向前腳。
5. 擺動直伸之手臂擊球。
6. 擊球位置: a)手腕固定，以手掌下端部份擊球之中下部份或 b)以握拳之形式(將拇指及食指併成平面)擊球。或 c)以扣球式擊球。

發球之果效

7. 把球發往指定位置。





## 11. 正面上手發球

### 擊球前

1. 左手以抬臂動作將球拋於右肩前上方(右手擊球)。
2. 拋球高度約比擊球點高一至兩個球的位置。
3. 轉動左肩(向著球網), 左腳前踏。

### 擊球時

4. 轉動肩膀, 身體重心由後腳移往前腳。
5. 帶動及提高手肘, 在最高位置(直臂)擊球。
6. 擊球位置: 手腕固定, a)以手掌下端的部份擊球, 或 b)以握拳之形式 (將拇指及食指併成平面) 擊球。或扣手腕 c)以扣球式擊球。

### 擊球果效

能發出強而準確(把球發往指定位置)的球。

曲墜球：擊球時扣手腕。擊球點為球的後中央。

飄忽球：擊球時以掌心(稍下)位置擊球的後中央部份, 使球不轉動。

擊球後盡量使手臂停留於擊球位置。



### 發球之落點

1. 注意發球向對方場區之闊窄角度。
2. 注意球落點於對方之尷尬地區(如兩球員之間或球員的換位位置等)。

### (D) 技術練習例子

1. 學員分成兩組，各於各半場之底線作發球練習。
2. 以 4-5 人一組，分成四組。A 組於底線發球。B 組於六號位以下手接發球作一傳，C 組於四號位作上手二傳，D 組把握機會扣球。

#### I. 正面下手發球

1. 對牆或對網做練習，體會拋球擊球的協調動作。
2. 二人一組，相距 8-9 米練習發球。主要體會擊球點，擊球部位及協調用力。
3. 發球向指定區域。

#### II. 正面上手發球

1. 徒手做拋球、抬臂、拉臂和揮臂擊球動作，教師進行糾正。
2. 對牆做擊球練習，體會擊球手法，擊球點和擊球部位。
3. 二人相距 8-10 米，隔網對發，由近至遠。

#### III. 綜合各種發球練習

1. 邊線外兩人一組，相對邊線發球，距離由近而遠。
2. 兩人一組站 3 米線後發球，也可站在端線前發球。
3. 在發球區發直線球。
4. 在發球區發斜線球。
5. 將球發到對方場上六個位置。
6. 將球發到對方場上之劃定目標。
7. 將球發到插上隊員站位處。
8. 一方近端線（1 米左右）發球；一方遠端線（5 米左右）發球。
9. 每人連續發五個球，失誤一次，補發一組。



## 第五章 攔網

攔網是第一時間的攻擊。這也是防守的第一道防線。由於攔網後還有三次擊球機會，這為快速反擊創造了有利條件。

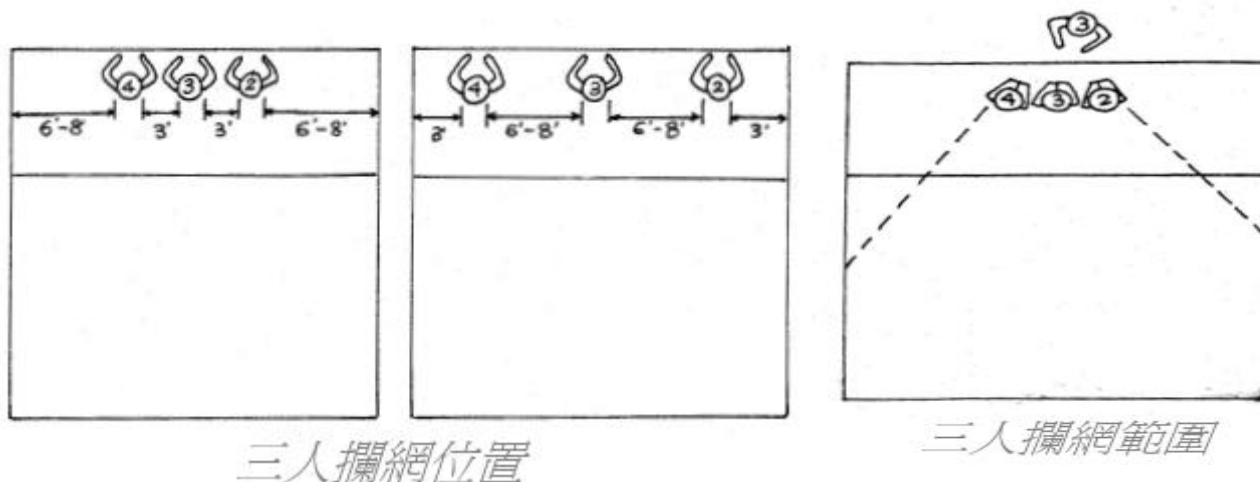
### (A) 攔網技術分類

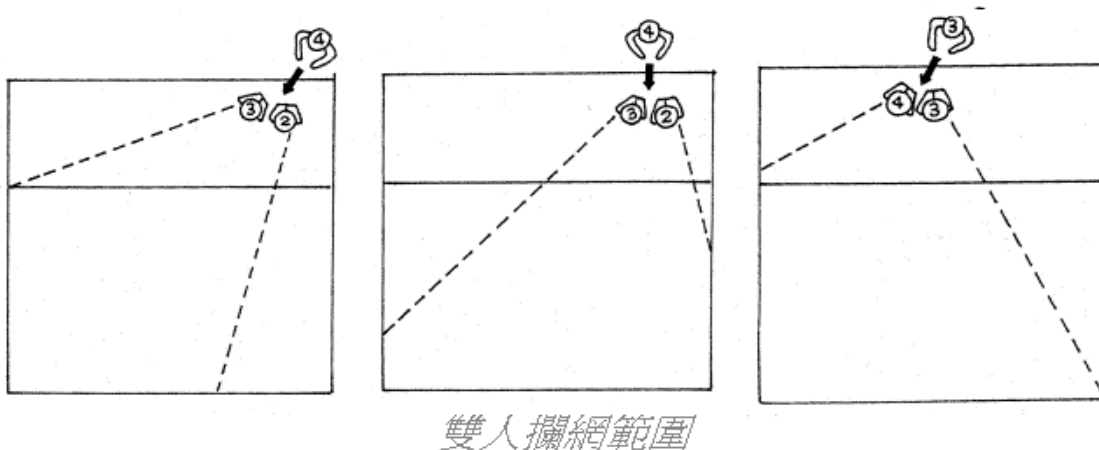
基本攔網可分為單人，雙人及三人攔網

### (B) 基本技術分析：

1. 準備姿勢：面對球網，兩腳平行開立，約與肩同寬。兩膝稍屈，兩臂在身旁自然屈肘。
2. 移動：為了對正扣球，要掌握各種移動步法
  - (i) 拼步移動
  - (ii) 交叉步
  - (iii) 跑步
  - (iv) 向前或斜前移動
3. 起跳：原地起跳時，重心降低兩膝彎曲，用力蹬地，使身體垂直起跳。
4. 空中擊球：起跳時，兩手從額前貼近並平行球網向網上沿的前上方伸出，兩臂伸直，兩肩保持平行。攔網時，手腕用力下壓在球的前上方，收腰保持身體平衡。
5. 落地：雙腳落地，立即回身注視球的位置。

攔網要領之一，是使對方攻擊的有效路線縮小，如圖。





### (C) 技術重點

#### 攔網前

1. 手臂提肩盡量伸展。手指張開及掌心向前方。
2. 手肘提高至肩膀位置。
3. 攔網前雙腳分開，靈活移動。
4. 區別對方何人是扣球員及二傳手。
5. 注意對方之二傳手及扣球員之移動。
6. 估計對方扣球位置和時間，而移位至適當位置，及時移動起跳。

#### 攔網時

7. 雙腿屈膝蹬地起跳以求取得最高點。
8. 攔網用力使手掌(手指)僵硬。若掌心位置高於來球之中央點，則扣手腕將球壓下。

#### 攔網後

9. 攔網後，腳掌先著地(可能雙腳同時著地)，並屈膝以保持平衡。
10. 攔網球員需隨時準備，攔截對方另一次的攻擊。

#### 攔網果效

11. 能成功地把球攔截。



攔網 (練習圖)

技術重點 1.

2.

3, 4.



5.

6.



攔網 (練習圖)

7.

8.



9.

10.



技術練習例子

1. 單人起跳攔網練習。

2. 學員分成兩組、各半場跑圈，於網前相遇時，一方於網前向橫移起跳攔網，另一方於對方有動作後跟隨作橫移起跳攔網。
3. 徒手原地扣攔練習。體會手型與攔網的肌肉感覺。
4. 網前原地擺臂 起跳伸臂 攔網手型
  - 4.1 向右、左移動一步後起跳，體會動作連貫性和制動起跳伸臂等。
  - 4.2 同上，原地和移動後攔網。
  - 4.3 向左右移動兩步起跳攔網。
  - 4.4 雙人攔網移動配合起跳。
  - 4.5 移動起跳後攔網：網前高台教師扣，學生輪流跳起攔或移動後攔。
  - 4.6 同上，但要判斷對方一、二傳進行攔網。
  - 4.7 如圖根據對方不同戰術，配合集體攔網。
5. 隊員隔網相對，同時跳起攔網，兩人手在空中拍擊。
6. 隊員順網由 4 號位向 3、2 號位移動跳起攔網。
7. 3 號位的兩個隊員分別向 2、4 號位移動與他們同時起跳成雙人攔網。
8. 2、4 號位隊員同時向 3 號位移動，三人同時起跳，組成三人攔固定球。
9. 一方 2、3、4 號位隊員扣球，另一方 4、3、2 號位隊員攔網。
10. 一方從 4 (或可改為 3、2 號位) 號位進攻，另一方 3 號隊員向 2 號位移動組成雙人攔網。
11. 一方交叉進攻，另一方 2、3、4 號位隊員攔網(多數是由 3、4 號位隊員攔截交叉進攻)。

## 第六章 扣球

扣球是最有效、最積極的進攻方法，是得分、得發球權的重要手段。扣球應注意高度、力量、速度、變化、技巧和效果。

### (A) 扣球的技术分類

1. 正面扣球
  - a. 正面屈體扣球。
  - b. 小擺臂扣球。
  - c. 轉體扣球。
  - d. 轉腕扣球。
2. 勾手扣球
3. 快球
  - a. 近體快球。
  - b. 遠網快球。
  - c. 短平快球。
  - d. 半快球。
  - e. 平拉開快球。
  - f. 時間差快球(自我掩護)。
  - g. 背快球。
    - i. 背後近體快球。
    - ii. 背平快球。
4. 空間差快球
  - a. 背飛。
  - b. 前快。
5. 修正扣球
6. 單腳起跳扣球

\*攻擊種類亦因應扣球形態分為強攻和快攻。

### (B) 正面扣球基本技術分析：

1. 準備姿勢：兩腳左右自然開立，兩腿稍屈，上身略前傾，兩眼注視來球。
2. 判斷：注視對方一傳、二傳的方向，以及判斷球的弧度、速度、落點，選擇起跳時間、起點、節奏及路線。
3. 助跑：根據球的遠近和個人習慣採用一步、兩步、三步或多步法(必須注意



無論用多少步助跑，最後一步是搭右腳，之後左腳拍齊右腳後起跳。

4. 起跳：在助跑最後一步的同時，兩臂自然後擺，起跳時，雙臂向前上方擺動。
5. 空中擊球：起跳後，上身微挺以及右轉，右臂向後上方抬起。揮臂時，抬肘以迅速轉肩，收腹動作發力，依次帶動肘、腕各部關節成鞭打動作向前上方揮動。擊球點：於自己的慣常殺球位置的正前方。  
擊球時，擊球的後中部，並以掌心為擊球中心，手腕向前推壓(稱為扣手腕)。
6. 落地：雙腳著地，屈膝緩衝身體之平衡。

### (C) 技術重點

#### 扣球前

1. 對二傳球落點之準確判斷而助跑。助跑時間約為排球升至最高點。
2. 起跳前雙手下垂或後擺，屈膝。

#### 扣球時

3. 起跳時雙臂向上方擺動。
4. 起跳後將擊球之手臂後拉，並帶動輕微之展腹及轉動肩膀。

#### 擊球時

5. 轉動肩膀帶動揮臂。揮臂時肘關節伸直，手指自然張開。
6. 擊球位置於最高點揮臂擊球。
7. 擊球點於球之正中，有「崩」一聲的感覺。
8. 擊球後扣腕手臂順球方向繼續下擺。若近網，則只快速揮動前臂扣球。手臂不能觸網犯規。

PS:擊球位置： i)近網，球之後上方； ii)遠離球網，球之後中央。

#### 扣球後

9. 擊球後，腳掌先著地(盡可能雙腳同時著地)，並屈膝以保持平衡。
10. 眼望球的去向，及返回防守位置。

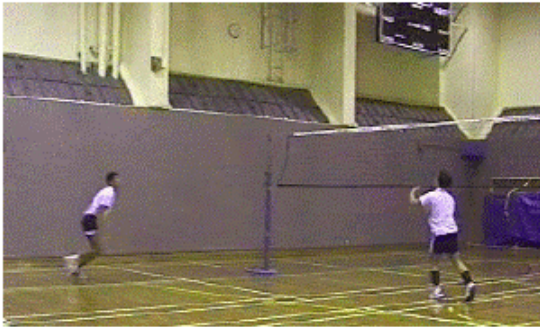
#### 擊球果效

11. 能擊出強而準確(把球發往指定位置)的球。

扣球 (動作示範)

技術重點 1.

2.



3.

4.



扣球 (動作示範)

5.

6, 7.



8, 9.

10.



(D) 技術練習內容

1. 兩人一組，交替以下手傳球及扣球。
2. A、B 兩組，每組兩人，每方一人傳球，另一人扣球向對方。
3. 單人練習，將球拋至高空，然後跳起於最高點接球。
4. 雙人練習，一人拋球，另一人跳起於最高接球。
5. 學員分成兩組，各用半場，一人作升球手，其餘學員輪序將球拋於升球手升起，自己則作助跑起跳扣球。
6. 學員分成四組，A 組於一邊底線發球，B 組接發球，C 組升球，D 組扣球。
7. 原地做助跑擺臂的協調練習（不起跳），以體會擺臂動作。
8. 做原地跳練習：
  - 8.1 站在牆壁前 4 米處。
9. 做一步/二步助跑起跳練習及徒手抬臂，揮臂，扣腕和身體協調動作的練習。體會揮臂的連貫動作。
10. 二人一組，一人雙手舉球於頭的前上方，另一人練習揮臂擊球動作。
11. 兩人一組，相隔 9 米，對面站立，自拋自扣。
12. 教師或隊員舉球在網上
  - 12.1 原地起跳扣球
  - 12.2 加助跑扣球
13. 教師分別向 4 號、2 號位拋球，然後學生在 4 號及 2 號位扣球(如學生未能準確判斷球的落點，可叫他們先助跑，隨後到球於正確的擊球點時把球接著)。
14. 教師拋球，而二傳隊員托出 A D 式快球給二、三四號位隊員扣球。
15. 托球手傳快球，二號位隊員跑到三號位扣快球。
16. 隊員在 2、4 號位連續扣球。
17. 扣球員在 2、4 號位扣直線球。
18. 扣球員在 4 號位連續扣小斜線、大斜線和直線球三次。

## 第七章 陣型及進攻

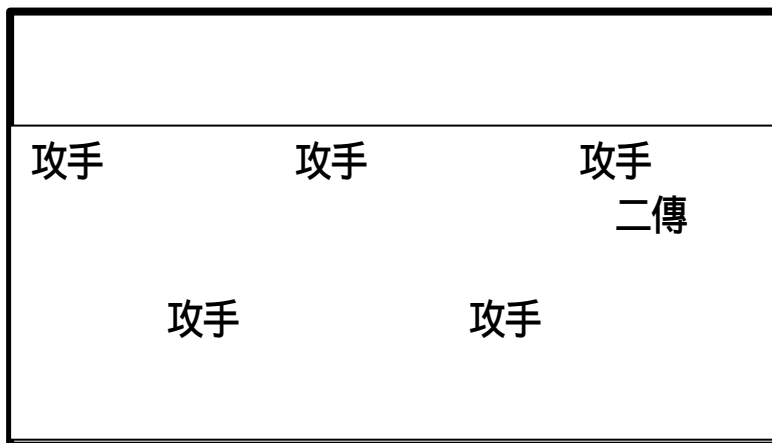
進攻戰術的教學訓練，應在隊員掌握一定的基本技術的基礎上，從易到難、從簡到繁地進行。

### (A) 陣型的形式：

1. 「五一」陣型 (五個攻擊球員，一個升球員)

\* 要求全隊技術比較全面

\* 二傳隊員傳球技術熟練



(對方發球後，二傳球員移位到網前升球)

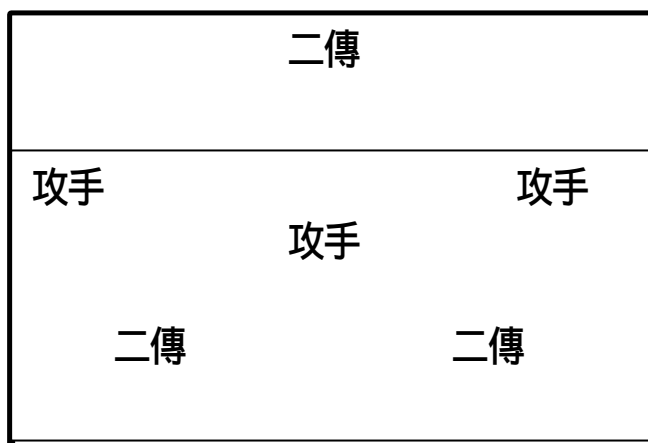
2. 「四二」陣型

\* 不單可有兩個二傳隊員站對角，更可用「換位」，保持前排三點進攻



3. 「三三」陣型

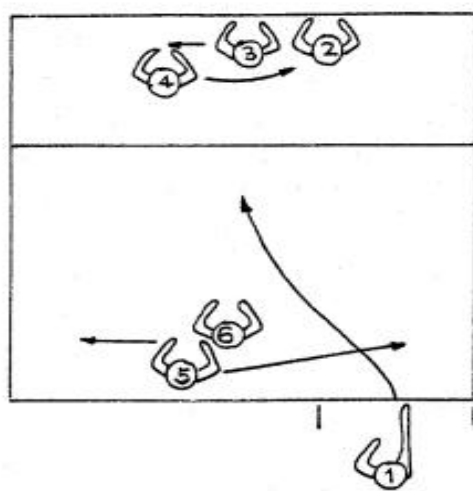
\* 由三個進攻和三個二傳隊員組成。便於「換位」和「兩次球」戰術



### (B) 交換位置

當發球隊員擊球後，雙方隊員可以在本場區內任意交換位置。一般有：

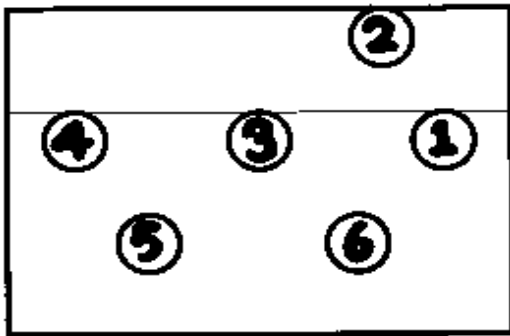
1. 前排隊員之間的換位
2. 後排隊員之間的換位



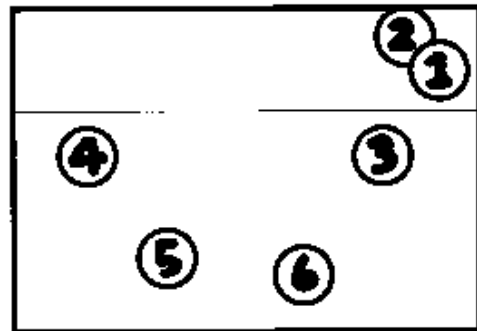
換位

### (C) 接發球站立位置

1. 若本方採用「中一二」進攻戰術，接發球時，可站成「一三二」的形式，如圖左：(W形防守陣型)
2. 採用「邊一二」進攻戰術時，應如下圖站立：
3. 採用換位戰術時，則應站成「三二」形式：
4. 採用換位戰術時，如果四人接發球，可站立成弧形，如右圖：



W 形防守陣型



弧形防守陣型

### (D) 進攻戰術

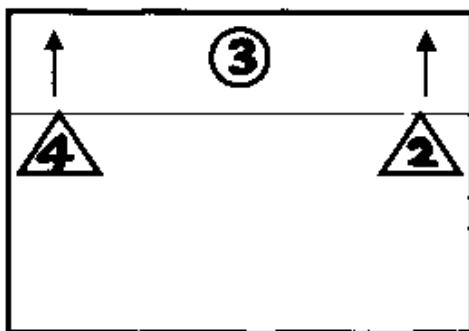
進攻戰術一般可分五種形式：

#### 1. 「中一二」進攻

3 號位隊員作二傳，將球傳給 4 號或 2 號位隊員進攻。

此種戰術也可作多樣變化。

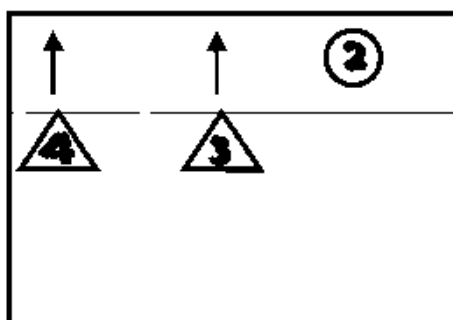
例：4 號位隊員快球掩護，2 號位隊員跑到 3、4 號位之間扣半高球 (2.5)



### 11. 「邊一二」進攻

此種形式是由 2 號位隊員作二傳，將球傳給 3、4 號位隊員扣球的進攻形式。

變化亦是多樣。



例： (a) 快球掩護拉開進攻：

3 號位上網前作快球掩護讓 4 號位隊員扣拉開球

(b) 圍繞進攻：

4 號位隊員扣拉開球，3 號位隊員繞到二傳隊員身後進攻

(c) 前交叉進攻：

4 號位隊員扣快球或扣短平快球掩護，3 號位隊員交叉到 4 號位隊員身後扣低球

其他還有：

(d) 快攻掩護 2.5 進攻

(e) 快攻掩護一個 3、4 號位之間半高球

(f) 短平快掩護拉開進攻

(g) 快球掩護活點進攻

### III. 「换位」进攻

是现代排球的主要形式，因可以保持前排三人进攻。进攻点多，又令对方难于组成双人拦网。

「换位」形式中有几种变化，现简介三种如下：

(a) 快球掩护拉开进攻：

后排 1 号位插上，3 号位跑快球(快攻球员)，2、4 号位两边拉开进攻。

(b) 前交叉进攻：

快攻球员跑快掩护，大槌手或接应二传于 2 号位打前 2.5。

(c) 后交叉进攻：

3 号位队员(快攻球员)快掩，2 号、4 号交叉跑动到二传队员面前扣半高球。

其他战术还有：

(d) 假交叉进攻

(e) 后交叉进攻

### IV. 二段进攻：

在一攻或反攻中，将球传给前排队员进攻，或前排装作扣球而转移给另一队员扣球的战术，或前段队员装作升球而转为进攻。

例：如图，6 号队员接发球传给 4 或 3 号位队员扣两次球

### V. 后排进攻(立体进攻)

队员在 3 米线后起跳进攻



## 第八章 快攻扣球及交叉掩護戰術

### (A) 技術重點

#### I. 快攻扣球

1. 注視二傳手及球的位置。
2. 扣球員提早助跑配合二傳手把球快傳升至高度近網頂上一呎範圍。
3. 起跳前雙手下垂或後擺，屈膝。
4. 起跳時雙臂向上方擺動。
5. 當握時間扣球，當球到二傳手一刻起跳，讓二傳手能清楚判斷位置而傳球。
6. 起跳時要轉肩，抬手肘及舉臂。
7. 注視升球。
8. 以快速揮動前臂作擊球。
9. 擊球後不應有較大的跟隨動作。
10. 擊球後腳掌先落地(盡可能雙腳同時落地)，並屈膝以保持平衡。
11. 眼望球的去向及返回防守位置。
12. 能擊出強而準確的球。

快攻 (動作練習圖)



技術重點 1.



2.



3.



3.

快攻 (動作練習圖)



4.



5.





快攻 (動作練習圖)

6.



7.



8.



9.



快攻 (動作練習圖)

10.



10.



## 11. 交叉掩護

1. 二傳手要控制傳給從後交叉的扣球員的傳球高度，過低時，前交叉的球員沒有時間扣球，過高則給予對方攔網之充足準備。
2. 前交叉的球員要利用對方攔網球員在攔掩護球員後落下的時間扣球。
3. 快攻球員時間一定要準確，否則便不能做到掩護效果。

## 111. 幾種快攻分析

而以快攻來說，也主要可分半快球及 A、D 四種型態：

1. 半快球 在二傳附近起跳，扣高於網頂兩個半球高度的球。(又稱 2.5 扣球。) 可在高點看清攔網。
2. A 式近身快球 在二傳球員身前或身側約 50cm 處扣的快球，稱為近身快球。

扣球員應在二傳隊員傳球前迅速起跳。

B 式短平快球 在隊員相隔二傳手兩米位置，傳來的高速平快球。這模式的平快球弧度平而形成較寬的進攻區域，有利避開攔網。

球員助跑方向應面對著球網，與二傳同時跳起，並擊打平飛過來的球。

C 式背快球 } 打法與 A、B 相近，但因二傳看不見扣球員，  
D 式背平快球 } 所以扣球員必須主動配合。

## (B) 技術練習例子

### I. 快攻扣球

與練習一般扣球方式相同，扣球員將球拋予傳手，但傳手將球平而快傳出，扣球員作快攻扣球。

### 11. 交叉掩護

學員分成四組，A 組一人負責傳球，B 組兩人攔網，C 組拋球予 A 後作假快攻掩護，D 組待 C 組球員起跑後即助跑上前於 C 組球員落下之際扣球

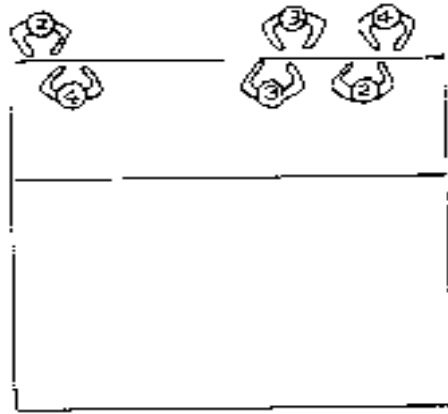
## 第九章 防守戰術

防守陣形包括攔網及後排防守之配合，而攔網方式可分為單人攔網，雙人及三人攔網等。

(A) 前排攔網球員陣形位置一般分為三種：

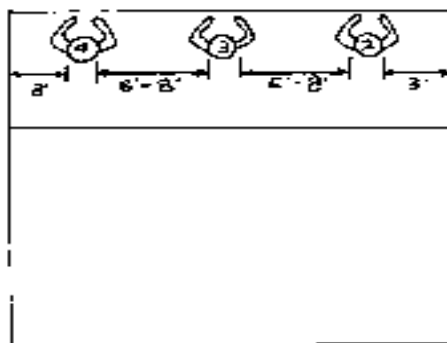
### I. 一對一攔網陣形

每一攔網球員注視對方攻擊球員的位置和動作加以防守



### II. 分區攔網陣形

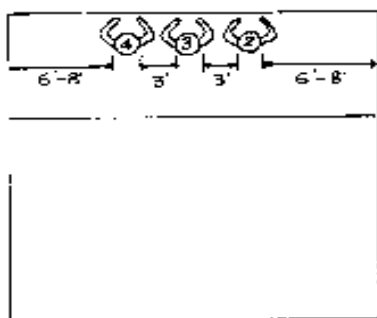
三名攔網球員分別位於球場三個(左、中、右)區域。



I, II 兩種陣形常配合單人或雙人攔網作防守。

### III. 中央攔網陣形

三名攔網球員都在近中央位置預備。這方式常用於防守中央攻擊能力較強的隊伍。



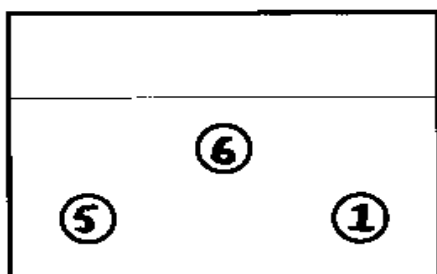
這陣形常配合雙人及三人攔網作防守。

#### (B) 後排防守球員位置

後排防守球員陣形位置可分為三種：6 號前跟進陣形，6 號後站陣形及 6 號平站陣形等。

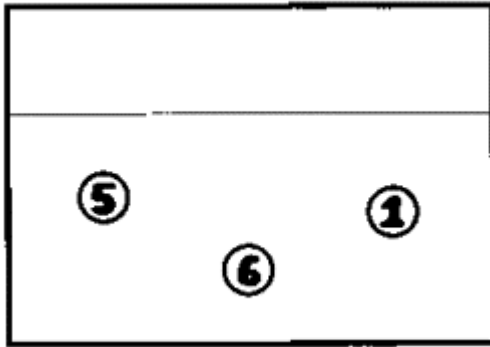
##### I. 6 號前跟進陣形

這陣形常用於防守強攻能力不強之隊伍攻擊，或本隊攔網能力較強也常採用這陣形。然而若對方攻擊能力較強，這陣形 6 號位後方將成多一弱點。



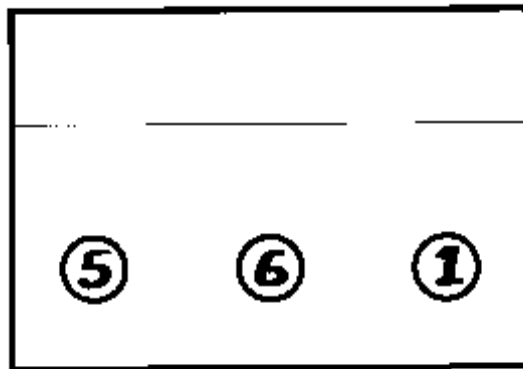
## II. 6 號後站陣形

這陣形常用於防守攻擊能力很強之隊伍之攻擊，但這陣形之弱點為中場虛位太多。

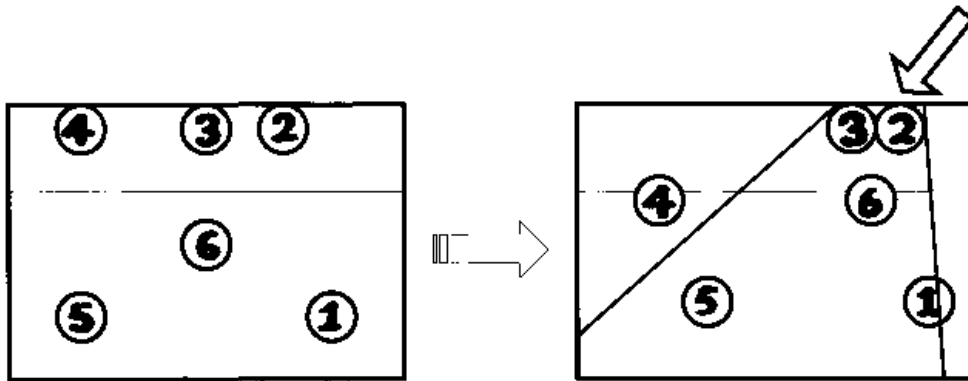


## IV. 6 號平站陣形

這陣形之優點是可補上列兩陣形之不足，但防守球員必須有較高的能力預測對方之攻擊(強攻或虛攻)。這陣形適用於高技巧及經驗之球隊。

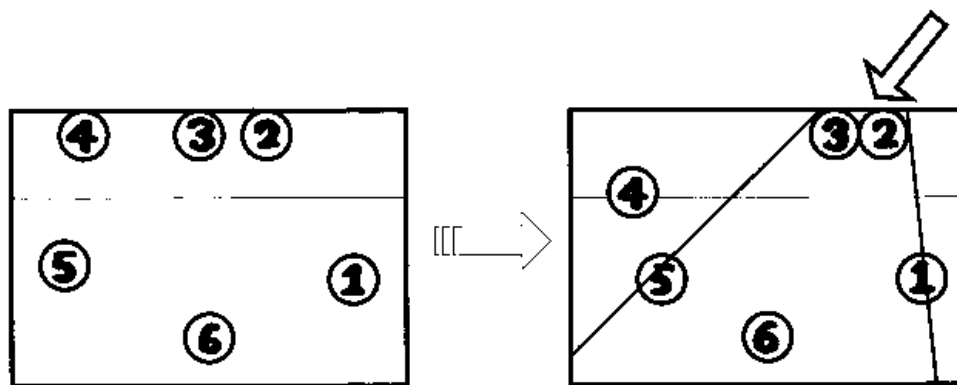


(C) 防守陣形配合(例子)



6 號前跟進陣形企位

移位後之防守範圍



6 號後站陣形企位

移位後之防守範圍



## 第十章 綜合練習

教授各種基本技術的同時，也應配合學員技術進度，作各樣綜合技術的練習。以下提供數例：

1. 發球及接發球 將球發至對面場區兩人之間，移動後接發球。
2. 多人在端線站成弧線依次發球，接發球隊員對正發球隊員接一傳。
3. 教師在 4 號位隔網高台扣或吊球，前排兩人攔網，後排三人要求組織進攻。
4. 六人防守反擊 一方 4 號位進攻，另一方 2 號位雙人攔網，1 號位隊員跟進，防守反擊。
5. 教師在中場發球（或扣拋球），3 對 3 攻防對抗。
6. 如上，4 對 4 對抗。
7. 如上，5 對 5 對抗。
8. 一方發球，攔網；另一方固定一人接發球，組織進攻，對方三人攔網。
9. 教師在場外拋球，6 對 6 攻防訓練。可前後排交換，亦可轉輪次。
10. 發、接、調整、扣的串連訓練兩邊接發球直線扣球。兩發，兩接，一傳一扣，組織進攻。
11. 三發三接，誰下手傳球到位給誰扣。
12. 副攻發球，二傳傳球，四個主攻輪流大跑動進攻。

參考書本：

1. ACEP, American Coaching Effectiveness Program (1993). *Rookie coaches volleyball guide*. Champaign, LI: Human Kinetics.
2. ASED, American Sport Education Program (1993). *Coaching youth volleyball*. Champaign, LI: Human Kinetics.
3. Bertucci,B and Hippolyte,R. (1984).(eds). *Championship volleyball drills. Volume 1 – Individual skill training*. Champaign, LI: Leisure Press.
4. Bertucci,B and Hippolyte,R. (1984).(eds). *Championship volleyball drills. Volume 2 –Combination and complex training*. Champaign, LI: Leisure Press.
5. Fraser,S.D. (1988). *Strategies for competitive volleyball*. Champaign, LI: Leisure Press.
6. HKED, Hong Kong Education Department (1994). *Supporting materials on physical education for secondary schools*. Hong Kong: Curriculum Department Institute Education Department.
7. Hebert,M. (1991). *Insights and strategies for winning volleyball*. Champaign, LI: Leisure Press.
8. Kluka,D.A. and Dunn,P.J. (1992). *Volleyball*. Dubuque,IA.: Wm.C. Brown Publishers.
9. Viera,B. and Ferguson,B.J. (1989). *Teaching volleyball steps to success*. Champaign, LI: Leisure Press.