

排球低手發球

技術要領：

- 1、準備姿勢：雙腳與肩平行站立垂直球網，左手持球於身前，右手握拳手臂伸直置於身後。
- 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，落地位置約於前腳，拋球高度適中勿超過肩膀。
- 3、揮臂擊球：左手拋球的同時，右臂及腰部由後往前擺動，上身隨著轉動面向前方。
- 4、擊球時：擊球時手臂與上身同時施力，以手腕為擊球點擊中球的 45 度。
- 5、擊球後：隨著重心前移，迅速進場比賽。





1. 往後跨半步
2. 身體微蹲
3. 重心由後往前

