

第3章 羽球~前場區域擊球

學習目標

1. 了解前場區域擊球的技能原理。
2. 了解前場區域擊球技術的使用時機與組合策略。
3. 發展個人羽球擊球之專項技能。

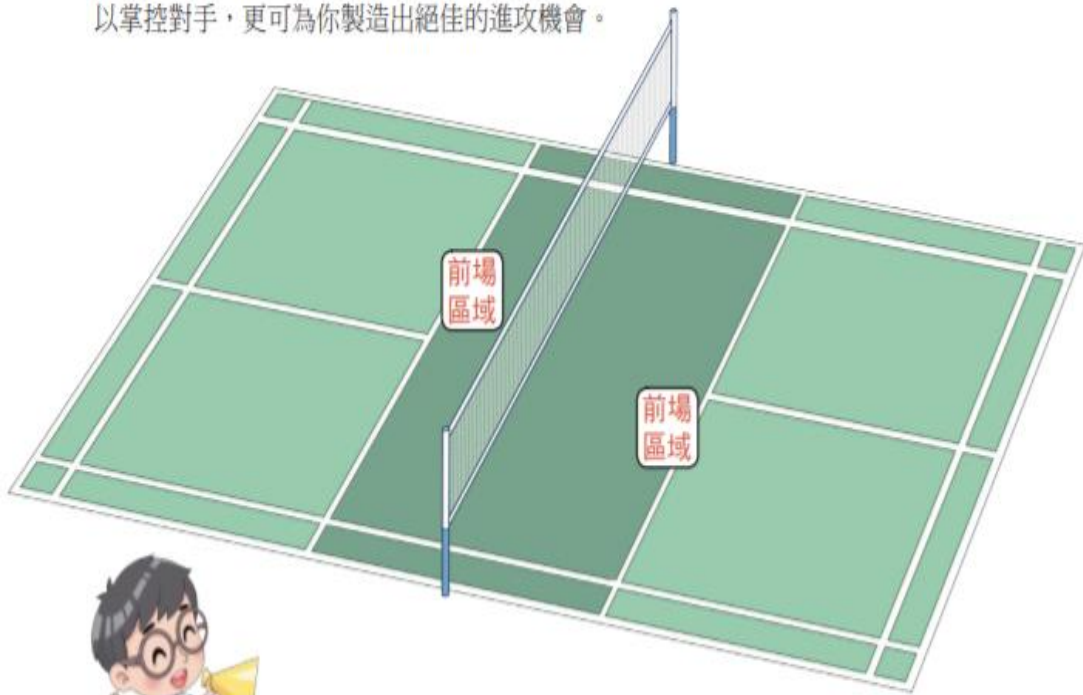
自從學校班際羽球賽後，小瀚更加喜愛羽球運動，假日也會跟著家人到俱樂部打球，對小瀚而言，羽球已是生活中的一部分。

小瀚非常欣賞球后戴資穎，發現她除了有著變化莫測的後場擊球技術外，前場區域打出的球更是令對手意想不到、疲於奔命，心中納悶著這是怎麼辦到的？於是不斷的找尋答案，了解到原來高質量的網前球可以有效的調動與控制對手，並為自己製造攻擊機會。為了提升自己，他決定一定要好好的學會這項技術。



前場區域擊球

前場區域擊球為一項極需手感的擊球技巧，在擊球時若力度、角度與擊球時間點控制不佳，就會非常容易造成失誤。相對的，擁有良好的前場擊球技術，除了可以掌控對手，更可為你製造出絕佳的進攻機會。



想想看

前場擊球技術並不像殺球擁有飛快的速度、強大的力量，但為何能掌控對手呢？請先自己完成下列連連看後再與同學討論，說出自己的想法。

放小球

挑球

- 具攻擊性質
- 具防守性質
- 落點近
- 落點遠
- 製造球體翻轉
- 具壓迫性

● 放小球

放小球是將落於前場的來球回擊至對方網前的技術，使球盡量貼網而過，能讓對手無法處理或被迫挑高回球，製造自己的攻擊機會。以右手持拍而言，身體前方至左側的來球，使用反手放小球；而身體右側的來球，則使用正手技術。

正手放小球動作要領 (以右手持拍為例)

1 準備姿勢

右腳微前站位，以正手握拍置於胸前。

2 引拍

判斷來球落點，右腳跨步側身向右前，前手臂向右前上方斜舉。

3 擊球動作

前手臂由外向內旋轉，同時由後向前延伸，停止於落點處，搓擊右下球頭處，擊球後右腳退回一小

⚠ 小叮嚀

擊球時切記勿使用過多的力量由下往上打擊，而應以搓擊的方式擊球。