

● 攔網基本動作介紹

攔網是在網前以手臂和手掌部位，在球網白帶上緣阻擋對方擊球過網的技術動作，分為跨步起跳和助跑起跳兩種攔網。



1 準備姿勢：隨時準備起跳或移動

- 距網50~100公分
- 利於迅速向兩側移動起跳

2 移動起跳：使身體垂直起跳

- 及時移動對正進攻點
- 兩臂從體前貼近球網垂直

3 伸臂包攔：擴大攔阻面封鎖扣球角度

- 兩臂盡力上提
- 擊球瞬間手腕用力下壓

4 落地轉身：準備接應下一個動作

- 身體下落隨球轉頭
- 屈膝緩衝轉體邁出

④ 知識Plus

攔網規則與觀念（一）

1. 只有前排球員可以攔網，且攔網時，手不可觸網。
2. 攔網的觸球不計入球隊的擊球次數，攔網觸球後，該隊仍有三次擊球，將球擊入對方場區。
3. 攔網後的第一次擊球，可由任何一人觸球，其中包括在攔網時觸球的球員。



④ 知識Plus

攔網規則與觀念（二）

1. 在不妨礙對方球員活動的情況下，球員可在攔網時，將手及手臂伸越球網，但不能在對方球員完成攻擊前越過球網觸球。
2. 對方的發球不可攔網。