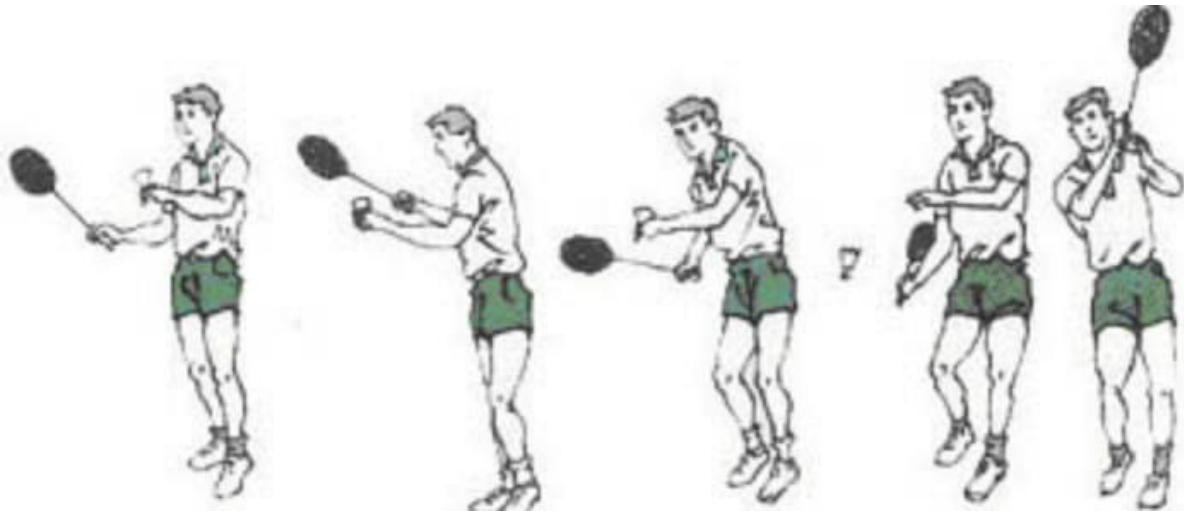


正手發球要領

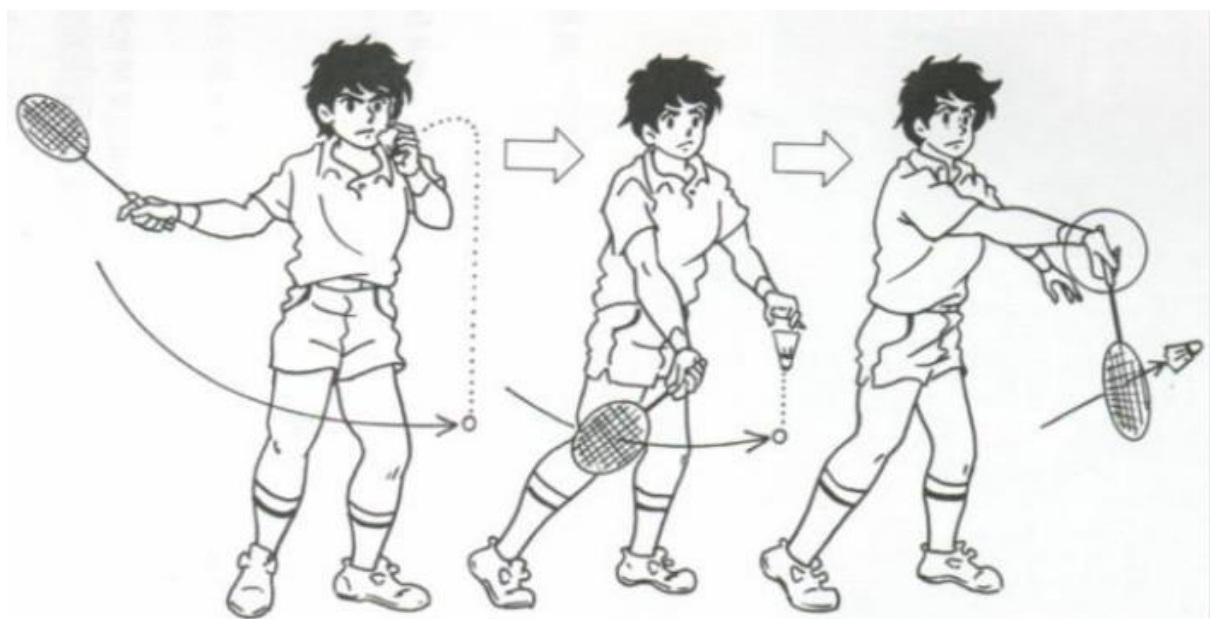
正手發球常在單打中使用，尤其是女單，因為正手發出的後場球，球從高處落下時會加速，對手接

球時難以判斷最佳擊球點，另外，又可以用正手發短球，使對手在判斷發球位置時被打亂節奏。



正手發長球分解圖（網上圖片）

正手發長球，首先雙腳前後站立，重心放在與持拍手同一邊腳，身體微微側向持拍手方向，另一隻手握球，將球自由放落，再使球拍由下往上揮動，擊球瞬間手腕發力，同時借助腰部力量，將身體轉向前方，並將重心轉向另一隻腳。



正手發球要領

正手發短球（網上圖片）

正手發短球，動作與發長球相同，但力量小很多，整個動作像是將球網前推，將球控制得貼網而過，並且軌跡較平，避免過網時球還是由下至上。



發球時擊球點必須在腰部以下（Victor官網圖片）

但是，要避免發球違例，發球員及接發球員的雙腳必須部份與地面接觸，並固定不得移動位置，從開始發球直到發球動作完成；其次，發球動作必須一次性完成；另外，擊球點必須在腰以下。