

## 排球-攔網

攔網基本上可以分為三種：原地起跳攔網、側併步攔網與助跑式攔網，通常是根據移動的距離遠或近去做這三種方式的轉換。我們可以用下面這支影片來了解這三種攔網動作的差別與攔網的動作構成。

在上述的三種攔網中，一般最常用到的就屬於原地起跳攔網的方式，在一個攔網者盯防一隻攻擊手的情況下大多都會使用這種攔網方式，雖然這種方式所呈現出的攔網點不高，但在普遍的情況下卻是最穩定且最有效的攔網方式，因此這次我們就以原地起跳攔網作為介紹與練習。

### 基礎的攔網練習

準備時會將手肘放在腰際兩側，並將手心與身體正面平行面對球網，起跳時利用手肘小幅度擺動向上並帶起身體“垂直跳躍”。

攔網起跳的時候要特別注意到的是：起跳後手肘打直，肩肘腕要成一直線，並在最高點時腹部微收將手向前伸，目的是為了縮小與球之間的距離，最後雙手指用力繃緊伸直，手掌想像做出將球包覆在兩手中間的動作，並在最後觸球時將手腕微微向下壓以改變球的路徑。以下的這部影片可以帶各位球友們更深入地去瞭解這項動作是如何構成的。