



圖 3-6 側面低手發球分解動作

[要點提醒]



■ 預備 ❶

左手持球置於腹前，左肩側對發球方向，雙腳自然開立，身體重心置於兩腳中間。

■ 拋球 ❷

用左手將球平穩地拋在胸部斜前上方，同時右手隨身體向後方伸臂。

■ 擊球 ❸❹

身體稍向右傾斜，身體重心向右移，右臂向後擺，身體略向左轉帶動伸直的右手臂向前上方揮擊，並逐漸加速，在接近腹部上方用右手掌根處揮擊球的中下緣。

■ 隨球 ❺

擊球後，膝關節上提，重心移至前腳，手臂繼續前擺至胸前，手肘伸直。

小叮嚀

❶ 擊球位置約在腰部斜前上方。

❷ 發球擊球時，手臂應伸直，如鐘擺似的由後向前擊球。