

正手高遠球



影音資源

高遠球是羽球技術中最常使用，亦是最基本的球路之一，球飛行具有高度及弧度，最佳落點在於對方後場的底線。

一般使用於防守，運用高遠球的高度及距離，調動對手至後場，為自己爭取回中場防守的時間，同時保持重心；有時則使用於攻擊，運用平快的高遠球，快速壓迫對手至後場，製造下一拍的攻擊機會，但必須掌握球的高度，不被對手在空中攔截。

一、預備動作(以右手持拍為例，圖5-3-16-①)

身體前傾，持拍手置於胸前，雙腳開立與肩同寬，屈膝呈現預備狀態，眼睛注視來球。

動態圖



▲ 圖5-3-16-①

二、引拍動作(圖5-3-16-②)

右腳向後方跨出一步，身體側身，左手指向來球，右手架拍與肩同高，手肘呈現45度角。

三、擊球動作(圖5-3-16-③)

轉動腰部帶動手臂，快速閃動手腕，身體轉為正面朝向球網，擊球位置於額頭前上方，手臂近於伸直至最高點擊球。

四、順勢動作(圖5-3-16-④)

持拍手順勢而下至身體左側，雙眼注視羽球擊出的方向。



▲ 圖5-3-16-②

▲ 圖5-3-16-③

▲ 圖5-3-16-④