

羽球發球技術

羽球發球可分為正拍發球與反拍發球。發高遠球時採用正拍發球，其餘均可用正拍與反拍來進行發球。以下將以右手發球、單打為例，介紹正拍發高遠球與正、反拍發網前短球。

正拍發高遠球

高遠球即是將球發得又高又遠，能逼使對手退到後場接球，給予發球者足夠的時間準備，回擊對手來球。



1. 雙腳與肩同寬，左腳在前，腳尖朝向發球方向；右腳在後，腳尖略為向右，重心落於右腳。

2. 左手持球，右手握拍從右側舉起，雙手自然張開。

左手持球，向身體的右前方伸出，將球放開，同時右手引拍準備擊球。

右手從右下方朝左肩前上方揮動，在身前低於腰部的地方擊中球，重心由右腳移至左腳，完成發球動作。

■ 圖5.2.2 正拍發高遠球