

高手發球基本技術分析【本單元以右手發球者為例，左手發球的動作則相反】

	技術要領	
高手發球	1、準備姿勢：面對球網，兩腳自然開立，托球於身前。 2、拋球：左手持球抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，高度約擊球手臂伸直最高點。 3、揮臂擊球：在左手拋球的同時，左腳往前跨一步，右臂抬起，屈肘後引，<u>肘高於肩置於耳後</u>，上身稍向右側轉動。擊球時，利用蹬地，使上身向左轉動，同時帶動手臂揮動，在右肩上方伸直手臂至最高點，用<u>全手掌擊球的中下部</u>。 4、手指自然張開，手腕要迅速主動做推壓動作，使擊出的球上旋飛行。 5、擊球後：隨著重心前移，迅速進場比賽。	



常
犯
錯
誤

- 1、拋球高度及位置錯誤
- 2、揮臂姿勢錯誤
- 3、手掌擊球位置錯誤



練習步驟

1、原地拋球：拋球的好壞將決定發球成功與否。可以在地上放張廢紙或其他目標物，讓同學確定掌握發球的高度及落點。

2、兩人一組揮臂練習：一人雙手持球舉高，另一名同學呈發球預備姿勢，練習揮臂擊球動作，手掌能夠擊中球的中下位置。

3、發球過網練習：以站姿站在場內 3 公尺線，發球熟練之後再將位置移到距網 6 公尺處，最後再到發球區發球，注意力道的掌

	握。	
自我練習記錄表	同學可透過自我練習記錄表，掌握動作要領，並且與同學協同練習，更可達到更佳的練習效果。	

課後整理：

要多一些實際的動作操作，要去強調動作的連貫性與流暢性，並把發球的力道做控制。