

第四單元 / 運動教室

第3章

高手過招 ~ 排球



- 熱血排球
- 高手傳接球動作
 - 動作分析
 - 常見錯誤動作
- 排球組合練習



熱血排球

- 2019 年亞洲U23 男子排球錦標賽，中華男子代表排球隊奪得冠軍。
- **舉球**(set up)最常使用的傳接球技巧就是高手傳接球。高手傳接球，又稱為托球(toss)，主要是以雙手指腹作為觸球點。若熟練高手傳接球，將可以完成相當精準的傳球。



↑中華男排在U23亞洲排球錦標賽奪金

▶補給站

舉球

又稱為二傳，負責傳第二球，並製造出適合攻擊的球。舉球不只會影響攻擊的好壞，舉球的速度也引導著全隊的節奏。

▶ 小提醒

排球，尤其是高手傳接球，一定會使用到手指(finger)、手掌(palm)以及手腕(wrist)關節，因此在我們開始學習高手傳接球之前，要針對手指以及手腕進行熱身，才可以降低運動傷害(sport injury)的發生喔！



↑手指熱身運動



↑手掌熱身運動



↑手腕熱身運動

高手傳接球動作

- 高手傳接球多應用於來球不快、不重且來球高於肩膀的情況，利用手托球的方式，蹬腿、伸臂、手腕、手指的彈力來完成擊球動作，因此在高手傳接球時，能夠事先判斷位置並完成移位，就是勝負的關鍵喔！

▶補給站

在前面幾冊的排球中，我們大多都是接觸低手傳接球、發球，但其實無論是低手還是高手傳接球，主要的目的就是「準確將球傳給接球者」，而不是有著「高手是為了舉球」、「低手是為了接球」的觀念。



排球初心者EP2

動作分析

STEP1

- 1.雙腳移動至球的落點，雙膝微彎，重心稍微往前。
- 2.雙手抬至額頭上方約15～20公分處，雙臂彎曲成八字形，雙肘自然分開上舉，準備迎球。



排球高手舉球教學

動作分析

STEP2

- 1.手掌觸球瞬間，利用指腕內縮緩衝排球重力，以掌控球彈出的方向。
- 2.使用兩手第一及第二指節指腹的部位接觸球體，避免掌心觸球。

手掌心面向球，中拇指與食指呈三角形的形狀，但兩手掌之間須保持距離讓球進入。



▶小提醒

若是遇到力道較強的扣球或發球，因來球較重，比較不適合使用高手傳接球。



動作分析

STEP3

- 1.肘關節由彎曲轉而伸直，腕關節向前上施力，並以拇指與食指的力量將球傳出。
- 2.藉由腿部蹬地向上，可以提升傳球力道，增加傳球距離。



常見錯誤動作

以指尖傳球



高手傳接球示範

- 最佳的接球手部動作是利用六根手指頭接球，初學者可以先以十根手指頭接球，再逐漸減少成八根手指頭及六根手指頭。
- 初學者也可以進行對牆持球，體驗托球的手形及對球施力的過程。



↑接球手指頭



！在體驗中也要提醒自己，避免手掌碰到球，否則就如同拍球，於比賽中可是犯規行為。

雙手施力不均

- 進行高手傳接球時，若左右手施力不均，容易導致傳球方向失誤。
進行高手傳接球時，應該要保持雙手同上同下、施力一致。



！左右手沒有保持同高。



↑雙手同上同下

Let's do it 對牆、對空練習



對牆練習示範

初學高手傳接球時，我們可以利用對牆、對空的個人練習，來檢視自己手指與手臂的施力是否正確喔！

對牆練習

- 1.以高手傳接球的方式將球傳向前上方牆面約1 公尺高度練習不落地對牆練習高手傳接球。
- 2.反覆練習後，可以增加與牆的距離，逐漸增加傳球力道。



！牆壁是最忠實的練球夥伴，給牆壁什麼樣的球，牆壁就會還給你什麼樣的球，因此我們可以不斷調整動作與力道喔！

Let's do it 對牆、對空練習

對空練習

- 1.以高手傳接球的方式將球往正上方練習。
- 2.剛開始可設定使球離手的距離約50 公分，反覆練習後，逐漸增加高度。

！對空練習是許多排球選手在比賽前用來暖身、培養球感的動作之一喔！



Let's do it 接力傳球挑戰賽

- 1.全班均分成四組，男女人數盡量平均。
- 2.每一組排成一行，利用高手傳接球接續傳球給下一位組員。
- 3.哪一組最快傳完即為優勝組別。



想想看



若要讓下一位組員好接球，你應該如何傳球呢？

傳球力道不足

- 高手傳接球除了手臂的力量之外，也需要運用到下半身、手腕和手指的力量。若僅以手臂的力量傳球，會造成傳球力道不足。



- 1.雙腳伸直僵硬站在原地。
- 2.掌心未面向球，沒有形成一個三角形。
- 3.傳球時未能蹬地，順勢借力將球彈出。

無蹬地



有蹬地

- 1.雙膝微彎，傳球時蹬地，腳跟微微離開地面。
- 2.掌心朝來球的方向，並形成一個三角形。
- 3.傳球時利用蹬地的力量，順勢以手指用力將球彈出。

Let's do it 傳球過網

- 1.兩人一組中間隔著球網。
- 2.兩人利用高手傳接球不落地連續傳球。
- 3.兩人皆站在攻擊線，連續不落地高手傳接球10下（來回算一下）。
- 4.完成10下後，兩人皆向後退大約1公尺的距離，在新的距離完成連續高手傳接球10下，以此類推。
- 5.請寫下你總共退了幾步呢？

想想看



若想將球傳得更遠、更穩，除了手肘、手腕、手指以及蹬地的力量之外，還可以怎麼做呢？



同心協力來傳接

當你熟悉了高手傳接球的技術後，你知道該運用在哪些時候、如何跟隊友配合嗎？現在就讓我們實際來練習看看，從實戰中學經驗吧！

1.多角傳接球

- ◆ 全班均分成4 人一組，圍成一個正方形。
- ◆ 每人約相距3 公尺，順時針輪流用高手傳球給隊友。
- ◆ 一開始在練習時，如果遇到球的落點較低，或是偏離原本位置，可以低手傳球回擊，以維持活動的流暢性。
- ◆ 練習途中可以隨時和隊友溝通，調整傳球角度、力量大小，甚至是先觀看其他組別的模式，再慢慢培養你們的默契。

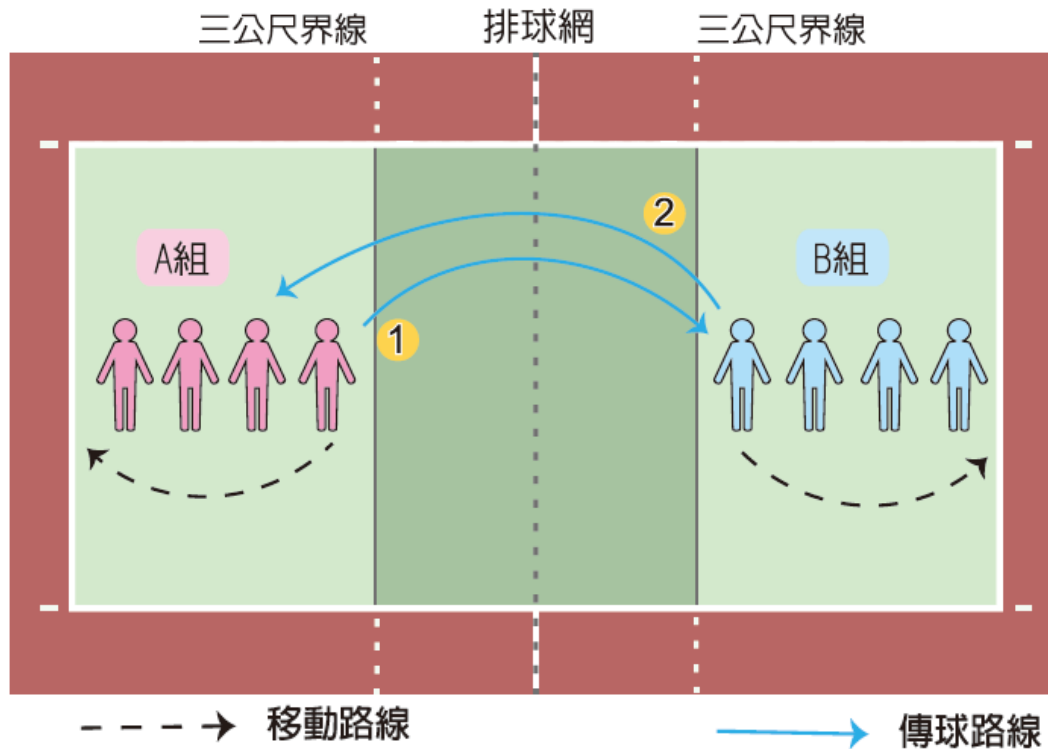
同心協力來傳接

2. 跑動傳接球

- ◆ 全班均分成4人一組，每次兩組一同進行活動。
- ◆ 每一組前後排隊站好，2組之間相距約六公尺。
- ◆ A組第一位同學以高手傳球的方式傳給B組第一位同學後，便跑到最後方預備。
- ◆ B組第一位同學接到球後，以同樣方式傳球給A組第二位同學後，便跑到隊伍最後方準備之後接球。

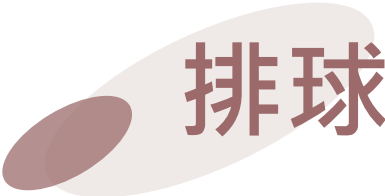
Let's do it 同心協力來傳接

- ◆全部的人都輪過一遍後為一循環，每一循環結束後可以先暫停1分鐘，和隊友討論一下跑動的方位、傳接球力道等技巧後，再開始新的一循環練習，目標為可以連續進行3個循環。



提醒

活動練習時，要掌握好傳接球力道的大小與高度，若沒有控制好，會讓隊友接不到球，造成活動中斷。



排球組合練習

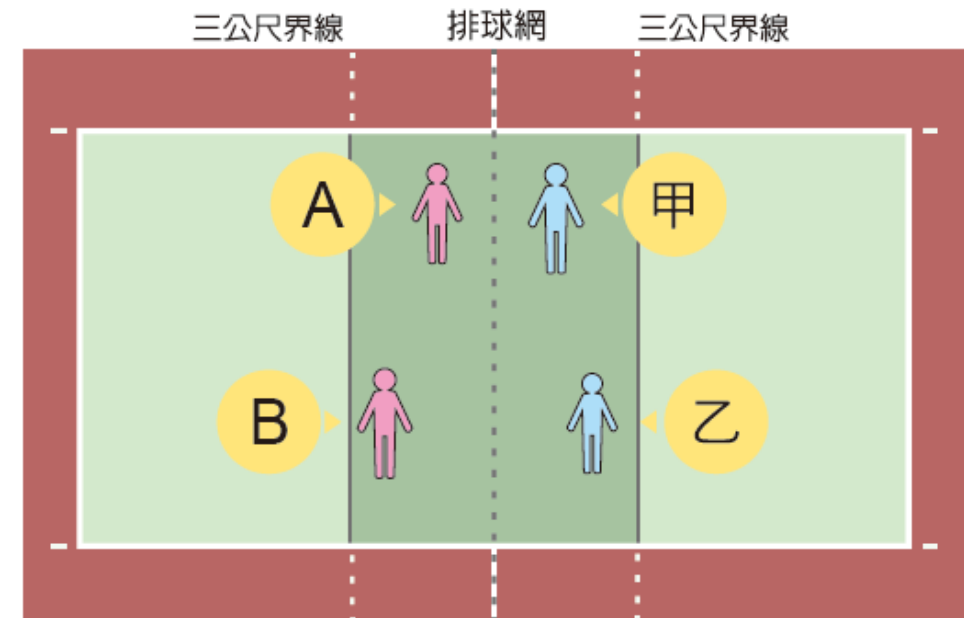
- 在比賽當下判斷要使用的技巧並能即刻發揮，如：當來球的力道強勁，則需提前到球的落點處，以低手接球的姿勢回擊；若是來球的高度高於肩膀，球速也不快，則可以提前跑到球點落下的後下方，以高遠傳接球姿勢接球，接下來就讓我們用之前所學的技巧，來場有趣的競賽吧！

Let's do it 排球競「技」

讓我們兩人一組，找好自己的夥伴，比賽要開始囉！

基礎篇

- 1.兩人一隊，A、B 同隊（紅隊）、甲、乙同隊（藍隊）以球網到兩邊的三公尺線內為活動範圍。
- 2.比賽前決定一隊擁有發球權，另一隊擁有選擇場地權。



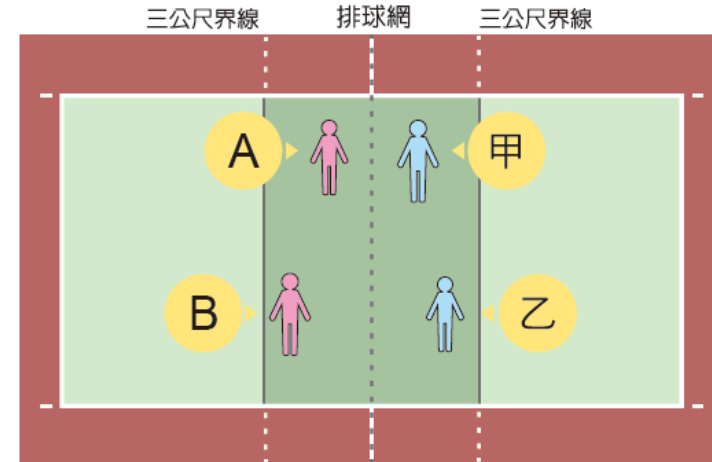
 Let's do it 排球競「技」

3. 假設藍隊的甲發球過網，紅隊的A或B其中一人須以低手接球，另一人再用高手傳接球將球傳回隊，藍隊的甲或乙需低手接球，另一人也用高手傳接球將球傳回紅隊，以此方式進行比賽。
4. 若發球未過網、低手接球時球即過網或高手傳球時未過網等，都算對方得分。
5. 哪一隊先得到15分即為優勝隊伍。

Let's do it 排球競「技」

進階篇

- 1.同基礎篇的隊伍編制。
- 2.假設藍隊的甲發球過網，甲可指定紅隊的A或B利用高手或低手將球打回。將球打回者，可在指定敵隊的人員及技巧。
- 3.發號指令者須於碰到球的當下說出指令，若延誤則算對方得分。
- 4.若來不及接球、沒有一球過網或無依照指定方式打球，都算對方得分。





自我檢核

高手傳接球和之前學過的低手傳接球所運用的部位完全不同，需要精準控制力道及方向，才有辦法將球傳給對方，而這就需要多累積經驗，增加手感來達成了，現在就請同學利用下列的表格，檢核一下自己對高手傳接球的熟悉度吧！

項目	目標顆數	成功顆數	成功祕訣或失敗原因
對牆傳接球			
對空傳接球			
雙人對空傳接球（中間相隔 6 公尺）			
雙人隔網傳接球（中間相隔 6 公尺）			
4 人跑動傳接球（中間相隔 6 公尺）			



自我檢核

- 你覺得自己高手傳接球需要克服的地方是？
- 可以如何改進呢？
- 在同心協力來傳接的活動中，你覺得如何控制力道與傳球方向，才能讓活動進行順暢、不中斷。
- 在排球競技的活動中，你覺得該如何與隊友配合，才能得分獲勝？



中英專有名詞對照表

中文	英文	中文	英文
排球	volleyball	運動傷害	sport injury
舉球	set up		
托球	toss		
手指	finger		
手掌	palm		
手腕	wrist		



影片來源明細表

影片	來源
排球初心者EP2	https://www.youtube.com/watch?v=esa1Zf0pIQs
排球高手舉球教學	https://www.youtube.com/watch?v=G7pXQKUzdp4
舉球篇：基礎動作、平常如何練習	https://www.youtube.com/watch?v=ub5X5HS4MTw
對牆練習示範	https://www.youtube.com/watch?v=R3WnguUAJro