排球体育课感想

——扣球动作技术 14211005 王九琦

通过一学期的排球课的学习，我对排球的各种技术要领有了新的认识，在下文中就对这学期课相对涉及较少的扣球技术进行简要的介绍。

扣球技术一般分为：正面扣球、调整扣球、扣快球等。

（一）正面扣球

正面扣球技术由准备姿势、判断和助跑、起跳、空中击球、落地等环节组成。

准备姿势两脚自然开立，一脚在前，另一脚在后，两膝稍屈，上体自然前倾，两臂稍屈自然下垂置于体侧，两眼密切注视来球。

判断和助跑时，首先是对一传进行判断，然后判断二传的方向、速度、弧线、落点，一面助跑，一面判断。判断贯穿在整个助跑、起跳和击球的全过程。

助跑的目的是为了接近来球，选择正确的起跳点，掌握好起跳时间，使身体获得足够的助跑水平速度，以便增加弹跳的高度，使扣球更加有力。助跑的步法种类较多，有一步、二步、三步、多步等。两步助跑步法是最基本的助跑步法，初学扣球时，必须首先掌握。以两步助跑，助跑时，左脚先向前自然迈出一步，接着右脚再迅速跨出一大步，同时两臂迅速向体侧后下方划弧摆动，右脚以脚后跟先着地，迅速过渡到全脚掌落地，左脚迅速并上，落在右脚的前面，两脚之间距离与肩同宽，两脚尖稍向右转、膝关节弯屈。

起跳时，两膝弯屈并稍内扣，上体前倾，在两脚迅速用力蹬地的同时，两臂由体侧后迅速向体前上方摆动，迅速展腹，带动整个身体垂直腾空而起。

空中击球起跳后，右臂随之抬起，上体稍向右转，抬头挺胸并展腹，击球手臂后引，肘部自然弯屈略高于肩。挥臂时，以迅速向左转体和收腹、收胸的动作带动手臂挥动，成快速用鞭动作向右肩前上方挥击。

（二）几种不同的正面扣球

1.近网扣球扣球队员扣距网约50cm之内的球，称为近网扣球。这种扣球的特点是路线变 化多，力量大，速度快，路线短，攻击性强。但容易被对方拦网。由于球靠近网，起跳点要靠近网边，扣球队员要向上垂直起跳，避免触网和过中线犯规。扣球队员起跳后，上体自然挺直，挺胸抬头，手臂尽量上举。击球时利用收胸动作发力，以肩为轴带动手臂向前上方挥动，在右肩前上方最高点击球，击球一瞬间，手臂充分伸直，用全手掌击球的后上部或后中上部，猛用手腕，使球急速离手进入对方场区。击球后，整个手臂要 顺势回收，避免触网犯规。

2.远网扣球扣球队员扣离球网1.5m以外的球，称为远网扣球。这种扣球主要依靠转体收腹带动手臂挥动力量去击球，其特点是扣球力量大，弧线低，线路长，对方不易拦网。起跳后，抬头、挺胸、展腹，使身体成反弓形。击球时，以迅速转体和收腹动作带动手臂向前上方挥动，在右肩前上方最高点以全手掌击球的后中部或后中下部。击球一瞬间，手臂要充分伸直，手腕要向前下方迅速推压，手掌和手腕控制球的方向、弧线和落点。

扣球是排球中比较进阶的动作，希望在体育课结束以后，我也能有机会联系排球技术，进而熟练掌握扣球。