

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 排球 來源 民生報 日期 760505 版面 三版

左訓中心建棒球場

美津濃願捐資贊助

【高雄訊】日本美津濃體育用品公司台灣分公司經理莊隆雄昨天表示，該公司有意捐贈新台幣一百五十萬元，提供給左訓中心興建一座棒球場，這項捐贈計畫已報回總公司，近日內就會有結果。

莊隆雄昨天上午由全國棒協訓練總長吳祥木陪同，前往左訓中心拜會陳遠龍主任時，作了上述表示。據悉，美津濃公司此舉，已引起台灣其他體育用品商關切。

左訓中心最近三個月來，極力向全國體育爭取經費，將原有射箭場改建成一座綜合性運動場，包括一座標準棒球場，全部費用約

戰論邊場



中華男排在國際排球邀請賽已經打了兩場，從比賽中表現出靈活、凌厲的攻擊，但是攔網仍不理想！

攔網的訓練工作很枯燥、很辛苦，但是其重要性比五花八門的攻擊還重要。

因為一個準確的接發球後，舉球員發動攻勢，三、四位攻擊手有的從後排跳起，有的在前排掩護，有的迂迴移位，忙了半天，還得加上成功的扣球，才能換來一次發球權。

但是攔網者以逸待勞，只要眼明手快，看準了可能的攻擊點，有效地阻攔攔網，

排球能打勝仗，

全靠攔網功夫

「移位攔網」「重疊攔網」都是為了搶分

一次就是一分。

所以國際排壇有一句話：「攻擊只是使自己立於不敗之地，獲勝要靠攔網（Block）。」

九人制的排球常見三人一起跳躍攔網，六人制到了快攻愈來愈靈活的今天，三人攔網的鏡頭已經很少見。時間差快攻盛行以後，為了應付虛虛實實的扣球，攔網也得像籃球一樣，採「人釘人」的戰術。

「人釘人」的攔網，是發現對方可能採中間快攻，攻擊手在舉球員身邊跳起來的時候，一位攔網員立刻跟著跳起來，A式快攻球員放過這個球時，必須有一位

攔網者跟著球移動，抓第二個跳起來的攻擊手。

所以「移位攻擊」的「移位攔網」觀念，成為現代排球防守術的主流。

戰術不斷在變，美、俄等強隊又發展出不移位的「重疊時間差攻擊」，兩位攻擊手不站左右位置，而是站在同一點的前後位置，真正的攻擊手站在後面。等到站前面的攻擊手及攔網者都落地後，抓住對方球員卡死了位置，移位攔網員無法補位的時機，出手作第二波快攻。

去年日本為對付「重疊時間差」，曾發展「重疊攔網」，兩位攔網者採用前後重疊；但是如此一來，手伸不過網子，攻擊者角度大增，扣球隨心所欲，這是高

水準的國際排球發展出來的一項有趣的新智慧戰！

攔網的訓練重點，在球員必須有充沛的體能，沒有助跑的情況下跳起來，要足以攔阻攻擊者的高打點；而且在不斷移位、跳躍時，速度要跟上攻擊手。

直上直下的習慣很重要，跳起來後千萬不能碰網，否則辛苦半天被判犯規最划不來；攔網時手臂伸直過網，觸到球的一刹那手掌伸直下壓，這些都是基本動作。攔網和托球一樣，在排球動作中受歡迎程度遠不如扣球攻擊，但是重要性一等一，不能等閒視之。

本報記者
蘇嘉祥