

排球扣球開網快攻運用初探

胡林煥、吳柏叡／稻江科技暨管理學院
吳忠政／國立臺灣體育學院

摘要

要發展快速多變的進攻戰術，就必須具備基本的快攻打法，首先就要從啓動快、移動快、變向快、起跳快、出手快等一系列動作快的基礎訓練著手：要從技術上改變過去的動作結構，才可能創造出新的進攻思維。『開網』扣球的概念與後排攻擊的意義很相似，球員在扣球時距球網較遠、較開網，假設攻擊手在自身可扣球攻擊角度固定的情況下，當開網攻擊時因擊球點離網較遠，則自球員擊球點延展出可攻擊範圍相對的會比近網時要增大許多，在遇到對方攔網時，選手便能夠因為『開網』所擁有較大的攻擊範圍，不需要再運用更多的技巧，擊球手臂也不用做出大幅度的扣球動作，便可以輕易的突破對方球員在網上的攔網區域。

關鍵詞：排球、扣球、開網快攻

壹、前言

在一場精彩攻防的排球賽中，有著長攻、快攻、時間差及後排攻擊等交叉變幻的進攻戰術，尤以快攻在整體戰術中占有不可或缺的地位。快攻具有掩護攻擊、奇襲等的效果，在比賽中更常以迅雷不及掩耳的攻擊來得分。通常運用快攻技術的球員其往往也是隊伍中身高較高的選手，因為身高較高，其手臂長度也較長，意味其雙手所能延展伸出的攔網範圍更大，更能以較短的時間起跳攔網，在移動攔網上通常也比其他球員更容易搶到攔網點。而身材高挑的球員最大優勢就是能夠在球上升的第一時間，搶得較短的攻擊時間將球擊出，更能享有擊球點高度絕佳的優勢。

目前國內基層教練在發掘排球人才時，亦也都朝向身材高大，手長腳長的初學

者，以便將來在球場中能夠有很好的發揮，因此我國排球選手的身高亦也逐年增高。當排球選手身材條件都有顯著提昇的同時，在運動技術訓練方面，也需因選手身材的提高，而要有所修正，訓練的模式才能更符合選手特性，更有效發揮選手在身材上的優勢。

貳、快攻的發展

排球自 1895 年威廉摩根（William J. Morgan）發明之後，隨著技術水準不斷提高，規則也逐步完善。雖然發明於美國，卻在第一次世界大戰時隨美軍傳入歐洲各國，其中又以蘇聯推展的較為積極。1930 年中國發明“快板球”打法，開創了快攻的新紀元，利用時間快的因素，克服了菲律賓對高攔網的空間優勢，奪得遠東冠軍。1950 年中國繼承了“快板球”的打法，改稱為“快球”在國際比賽中起了很大作用。多年來快攻在技術上雖有改進，但基本打法卻沒有改變。直到 1965 年北京男排發明了“平拉開”（quick spike from flat wide）扣球技術，才打破傳統的近體快球的打法，使快攻技術在形式上向前發展了一大步，比賽中也體現出了明顯的效果。北京男排訪問日本時獲得很大的成功，平拉開扣球也被譽為超音速排球。

而亞洲球隊自 1952 年開始參加排球三大賽（奧運會、世界盃、世界錦標賽），初期成績雖不理想，直到 1972 年日本男排在學習“平拉開”扣球的基礎上發展，便以快速進攻的打法，創造出所謂的搭配快攻戰術，而研究開發了新的攻擊型態，以團隊配合的變化為主，如 A、B、C、D 快攻（quick A, B, C, D）不同組合等攻擊型態以『速度派』在世界嶄露頭角，扭轉東方人身材條件先天上不及歐美的劣勢，加以配合排球攔網規則的放寬，允許球員在攔網時雙手過網攔網及攔網者觸擊球後，可連續做第二次擊球，一舉突破歐洲國家的攻擊型態，例如捷克以攻擊技巧細膩見長，蘇聯則在扣球力量突出，更出奇制勝地打敗以身材高大之進攻球員的高擊球點扣球和高成功率聞名於世，被稱為『高度排球』的東德，榮獲 1972 年慕尼黑奧運金牌，開創亞洲男排首次在世界性比賽奪冠的紀錄，震驚國際排壇。在此時期後半期另一亞洲國家中國。亦發展新的技術，1977 年單腳背飛（backward flight）的技術由北京體育學院教授李安格發明，運用於中國男排，1979 年女排也開始採用單腳背飛扣球的技術，由左向右的快速跑動，並以單腳向前衝跳，在空中作位移，然後扭轉身體改變方向扣球，及運用一系列的單腳起跳扣球的快攻打法，使得快攻的扣球技術在此階段達到最巔峰時期，更奠定日後的排球扣球戰術發展。

至此之後世界各國也開始普遍學習日本的搭配快攻戰術，在他們自己傳統技術基礎上吸收快速優點，改變原先重攻輕守，追求個人技巧及憑單一力量與高度的打法，發揮歐美國家先天身高優勢，融入亞洲國家個人優異技巧的技術，使歐亞兩大戰術系統，在互相截長補短後逐漸融合（李安格，1995；陳麗萍、江輝祺，1997）。

參、現今快攻的攻擊型態

前幾年，中國大陸的快攻戰術運用在世界上是數一數二的，因為其快攻球員身材高大，個人技巧純熟能夠以空中移位以及改變起跳方向來做第一時間的攻擊。此種方式的快攻讓世界各國的攔網球員十分頭痛，因為無法在第一時間正確的判斷出攔網起跳的最佳位置，因此常會被其攻擊方式所欺騙，形成防守球員在攔網及防守上很大的威脅。但是要發揮此種變位的快攻技巧，其本身的彈跳能力亦需十分優異，且快攻球員與舉球員之間要有絕佳的默契，不然會發生尚未騙到對方卻先騙到自己隊員的情形。

一般比賽中常見快攻的技術種類如下列：

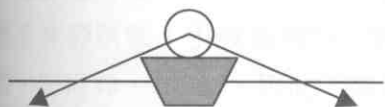
- 一、A 式快攻：扣球位置通常舉球員面前三號位置扣擊，為接近舉球員的近身扣球。
- 二、B 式快攻：目的是因應規則的修改、突破高大身材的西方球員及針對無法做近身快攻接發球的扣球技術。扣球位置通常在舉球員面前三、四號位置之間，距離約在舉球員面前兩公尺處。
- 三、C 式快攻：扣球位置通常在舉球員背後一公尺，接近舉球的近身扣球。這些快攻打法主要是依其『扣球位置』的不同來變化的。
- 四、D 式快攻：亦屬平拉開的一種，B 式快攻是在舉球員的前面，D 式快攻為舉球員的後面（背面）是在二號位置的扣擊。
- 五、空間差扣球（space-shift attack）：又稱『空中移位進攻』，攻擊球員助跑到網前起跳後，不是向上跳，而是往側方跳。從空中錯開對方攔網位置。
 - (一)前飛：攻擊手做 C 式快攻的助跑起跳，卻是打 A 式快攻。
 - (二)背飛：攻擊手做 A 式快攻的助跑起跳，卻是打 C 式快攻。而後，再發展單腳背飛的 D 式快攻的打法。

肆、開網快攻

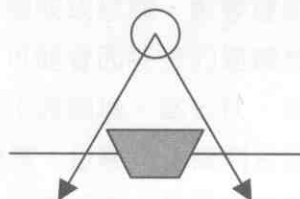
要發展快速多變的進攻戰術，需具備基本的快攻打法，首先就要從啓動快、移動快、變向快、起跳快、出手快等一系列動作快的基礎訓練著手；要從技術上改變過去的動作結構，才有可能創造出新的進攻思維。目前國內排球選手在助跑完成後，轉變成起跳動作之時，受限於身材因素，在起跳點往往十分接近球網，造成在起跳之後，選手的身體十分接近球網，扣球的擊球點亦相當靠近球網和對方攔網的有效區域中，也就成爲近網打法，若對方攔網球員正確判斷出擊球點位置，並有效的做出攔網動作時，則攻擊的選手要在網上扣球突破對方攔網區域時，需運用更多技巧，扣球的手臂和手腕則必須做出更大的擊球角度，才能有效突破對方的攔網（圖一），但在對方攔網球員正確判斷出攔網時機和完成攔網動作時，我方攻擊的位置又接近攔網球員時，近網快攻要突破攔網的可能性微乎其微。

在近年的國際賽事中，時常可見國外的選手在離球網較遠約離網 1-1.5 公尺左右處起跳，起跳後身體仍和球網保持有 1 公尺左右之距離，以『開網』的方式使用快攻的扣球技術，在攻擊效果上具有相當大的威力。原本國外的選手其平均身高即較具優勢，在國際賽列強中，其身材高度都在伯仲之間，在彼此身高條件相同的情況下，如不能針對個人攻擊技術進行提昇或發展出新的攻擊方式，那麼在比賽中進攻的一方即無法佔到絕對優勢。『開網』扣球的概念與後排攻擊的意義很相似，球員在扣球當時一樣距離球網較遠、較開網，假設攻擊手在自身可扣球攻擊角度固定的情況下，當開網攻擊時因擊球點離網較遠，其自球員擊球點延展出可攻擊範圍相對的會比近網時要增大許多，在遇到對方攔網時，選手便能夠因『開網』而擁有較大的攻擊範圍，不需再運用更多的技巧，擊球手臂也不用做出大幅度的扣球動作，便可輕易地突破對方球員在網上的攔網區域（圖二），大幅提高攻擊成功機會。

符號說明： ○ 擊球位置 ▽ 攔網範圍 → 攻擊角度



圖一 近網扣球角度示意圖



圖二 開網扣球角度示意圖

伍、結 語

目前我國排球運動的技術發展已達成熟階段，選手們對於各種排球技巧也都能夠運用嫻熟，不輸國際一流選手。當我國在身材高度已逐漸追上國外選手時，也應逐步調整平時訓練的模式，隨著身材高度不同，而有所改變。『開網』快攻的技術，常見於國際賽事中，但國內實質運用仍付之闕如，當然並不是要一味跟隨國際的腳步，畢竟我國排球選手的身材條件還不足到達可以完全以和外國球隊媲美的高度，但希望提供筆者們親身參與多場國際賽事後，自身的經驗與『開網快攻』實際對戰的體驗，給予我國排球教練在未來教學、訓練之時做為一個可以思考的新思維。

引用文獻

李安格 (1995)。現代排球。北京：人民體育。

陳麗萍、江輝祺 (1997)。六人制排球扣球發展之探討。中華體育季刊, 11(3), 44-47。

