

排球選手接發球進攻與防守反擊進攻助跑技巧分析

黃怡仁¹、蕭玉琴²、廖琬如³、謝明蕙⁴

¹長庚科技大學體育室

²靜宜大學體育室

³東海大學體育室

⁴東吳大學體育室

摘要

緒論：本研究旨在探討排球進攻助跑技巧。**方法：**本研究以 2008 年北京奧運中男子總決賽（美國對巴西）為例，透過文獻資料及攝影解析法，針對雙方主力攻擊手美國隊普利迪（William Priddy）及巴西隊吉巴（Giba）兩位選手進攻助跑步法進行分析。**結果：**攻擊選手應該在防守反擊時快速移動返回原位準備攻擊動作，在對己方情勢更為有利的情況下，增加進攻機會。**結論：**以比賽影片觀察 2008 北京奧運男子排球美、巴決賽，在雙方攻守轉換中，快變戰術的使用、快速移動返回與助跑攻擊動作是雙方勝負具有關鍵重要性的因素之一。

關鍵字：排球、助跑技巧、後退步

通訊作者：蕭玉琴

通訊地址：43301 臺中市沙鹿區臺灣大道七段 200 號體育室

E-mail：megan5412@yahoo.com.tw

壹、緒論

一、研究背景

排球比賽進攻時機可分為接發球進攻與防守反擊進攻，針對此兩種進攻時機的模式，兩者相比較之下，接發球進攻是從球隊採取接發球隊形就開始展開攻擊，而防守反擊則是必須先要從防禦模式開始轉換成進攻模式才行，因此，困難度比接發球進攻高。特別是起跳攔網落地後選手欲再立即採取攻勢，選手必須在舉球員觸地後的瞬間就進行跳躍扣球（林竹茂，2008）。攻擊手必須在最短時間內，判斷球的動態開始進行助跑。接發球進攻是眾多球隊活用進攻的特徵，依據球隊的特性進行配合使用各種戰術。進行接發球進攻時，很少球隊會有多餘的動作出現。但相對的，防守反擊則是防守救球後接應選手傳（舉）球出手瞬間，前排攔網選手必須確實做出後退動作，才能夠再次加入進攻，組織有效戰術攻勢。但許多選手似乎沒有注意到以上情況，致使喪失許多反擊機會，是件非常可惜之事。查詢排球相關文獻發現鮮少針對防守反擊時進攻選手後退步動作的探討。研究者以 2008 年北京奧運中男子總決賽（美國對巴西）為範例，從防守反擊進攻中之相關動作，特別是足部移動步法與時間（時機）情況變化加以探討，並採用文獻資料法、錄影帶觀察法及比較分析法進一步研究，經觀察動作後繪製步法分析圖，以供我國排球教練與選手參考，是為本文研究主要動機與目的。

貳、方法

一、實驗對象

以 2008 年北京奧運中男子總決賽（美國對巴西）為例，主要受試者為雙方主力攻擊手美國隊普利迪（William Priddy）及巴西隊吉巴（Giba）兩位選手。

二、實驗設計

透過文獻資料及攝影解析法，針對雙方主力攻擊手美國隊普利迪（William Priddy）及巴西隊吉巴（Giba）兩位選手進攻助跑步法進行分析。並將其助跑路線描繪出步法路線圖做分析。

參、結果

一、接發球進攻助跑扣球行動方法分析

接發球進攻，是在對手發球擊出後的同時，扣球選手從大致固定的位置開始進行助跑切入進行扣球，選手幾乎不太需要採取複雜的助跑步法。攻擊手為配合傳（舉）球的高度或時機點，通常使用 3 步助跑（2 步步法）或 4 步助跑（3 步步法）時，為了進行助

跑預備動作，大多使用往橫向移動的綜合步 (Shuffle Step) 步法較多，現說明如後：

(一) 扣球選手參與接發球狀況

因為接發球後扣球選手要進行搭配進攻的關係，為了要迅速展開快攻，首先必須要準確的將接發球傳 (舉) 給舉球員。故教練經常提醒選手必須先確實完成接發球後再進行下一步動作 (助跑)。在歐美選手的進攻動作當中可以發現，接發球的瞬間同時啟動扣球助跑動作是一種不間斷的連續動作。在多數僅練習接發球動作就結束的訓練體系中，接發球練習完畢之後就緊接著是進行助跑扣球練習。但若是能夠在「接發球→快速進攻」當中學會流暢地從接發球移動至助跑扣球結合進攻，是可以促使選手做出更快速的進攻動作。

若對手採取針對性發球，即使在前排場區的選手也有可能面對接發球狀況，前排攻擊手若是第一球的觸球者時，因為在返球 (完成接發球後再進行下一步動作-助跑) 動作完成前必須採取助跑切入動作進行扣球，因此必須要有足夠的準備時間才行。所以必須要具有將球 (傳舉) 給舉球員時所需的高度以及搭配自己本身易於進行助跑扣球的控球能力。

(二) 扣球選手不參與接發球狀況

在頂尖水準的男子球隊當中，擔任快攻選手以及輔助攻擊手 (與舉球員站對角位置的選手)，幾乎是不參與接發球。男子隊快攻選手事前為了不妨礙隊友接發球的進行，宜先在容易展開進攻的位置上就位。搭配接發球的時機點進行使用假動作以欺騙對手、或者是女子扣球選手的話，有必要學習使用以單腳起跳扣球等動作，以使用開對方攔網選手的攔截扣球助跑步法。

輔助攻擊手在後排時，為了避免妨礙到我方接發球選手的接球動作，宜應事先移動到後排中央或者後排右側的底線附近站立。位於前排時，對方發球選手擊出球後因為要展開搭配進攻，會開始進行助跑來移動至攻擊區域準備攻擊。扣球選手沒有參與接發球是一種進攻當中情勢條件非常良好狀況，為了調動對方攔網選手而展開搭配假動作的組合策略。往橫向的綜合步法 (Shuffle Step)、環型轉折 (loop) 助跑也是誘騙對手以提高得分能力的必要技巧 (林竹茂，2000)。

二、美、巴男子排球決賽中防守反擊進攻分析

(一) 採取防守反擊進攻時機分析

防守反擊的難度之一在於扣球選手採取反攻時間極短。因此，研究者分析美國隊及巴西隊分別在對方扣球選手擊球的瞬間開始至救球、傳 (舉) 球、救球反攻、攔網落地後展開快攻等諸動作，個別所需花費的時間。

1. 防守反擊所需時間：

在世界頂尖水準選手的強打扣球中，扣球選手擊球至防守選手救球僅需要約 0.2~0.25 秒。而攔網選手起跳後至空中截球的時間約需 0.6 秒，落地約需 0.3 秒左右 (李

建平、鄭金昌、莊清泉、陳乃銓，2011)。也就是說，防守選手救球後的瞬間，攔網選手還停留在空中。另外扣球選手採虛攻時，攔網選手落地的時間與救球行動時間則幾乎同時一致。

2.接扣球至傳(舉)球所需時間：

根據表一的內容發現，雖然因防守反彈球高度或扣球類型而有所差異，但大約在 2.5~4.0 秒的範圍之內。若是在 2.5 秒時扣球的話，扣除落地的 0.3 秒後約只剩 2.2 秒左右。故可以進行返回(後退移動)步法及進行助跑扣球時間非常短促。結果如下(表 1)：

表 1

選手攻防(扣球-救球反攻之過程)動作型態與所需時間

選手攻防動作型態	所需時間
扣球~救球	0.2~0.25
扣球~攔網落地	0.3
扣球~舉球員觸球	2.0~2.5
扣球~救球反攻	2.5~4.0

(資料來源：李建平、鄭金昌、莊清泉、陳乃銓，2011)。

(二) 防守救球成功後立即採取快攻動作時機分析

前排攔網選手為了從攔網落地後立刻後退然後切入進行快攻，扣球選手採取 2 步進攻步法(1 步助跑)時，需費時 2 秒左右；如採取 3 步進攻步法(2 步助跑)時，最快也須花費 2.5 秒左右的時間。以上情況若是扣球選手確實切入進行快攻，盡可能希望能夠預留 3 秒的時間，方能從容不迫進行扣球。在短打吊球方面，如有一次觸球或機會球時因球速較慢也較容易處理，但在強攻狀況時為了要確保快攻選手在後退與助跑有足夠的準備時間，故只能要求防守選手提高救球時反彈的高度。在 2 秒的時空情況，約有 0.3 秒的時間運用在擊球~救球的時間，所以，必須要有停留在空中約 1.7 秒的傳球。將此傳球以重力加速度來計算的話，防守救球時反彈高度約需 5 公尺。除此之外，在 3 步進攻步法進行扣球，則球停留在空中的時間約 2.2 秒，故觸球的高度需要將近 8 公尺左右(夏亮，2013)。結果如下(表 2)：

表 2

選手攻擊(扣球後再快攻)型態與所需時間

選手攻擊型態	時間(秒)
扣球~快攻	2.0~2.5
扣球~快攻(2 步)	2.0
扣球~快攻(3 步)	2.5

(資料來源：夏亮，2013)。

(三) 遠側邊 (far-side) 三人攔網情況分析

在加入遠側邊三人攔網後再後退返回原來位置進行防守反擊的狀況時，因扣球選手退後返回原位置的距離較長，所需時間也較長。在觀察美國隊 William Priddy 選手及巴西隊的 Giba 選手時，從對方擊球至我方進行反攻扣球約需 3.5~3.8 秒的時間。不論在何種狀況，即便是短打輕吊時也要立即回頭全力衝刺返回原始進行攻防位置。至於，強攻時則是要提高傳球的高度，故推論是無法達到 3.5 秒。通常前排若是採取三人攔網，在防守反擊的戰術選擇上，舉球員通常會視前排選手後退狀況決定是否採取四號位強攻，因此，後排進攻是現代排球攻擊的趨勢。但無論如何，前排扣球選手必須要快速進行返回原來攻防位置的動作，故選手必須熟練扣球助跑的步法。

(四)美、巴主力攻擊選手採用戰術及使用步法分析

美國隊參賽選手防守後的返回（後退）步法是採取確實往後退動作。扣球選手為了在有限時間內完成強勁扣球，必須盡可能的迅速離開球網，其目的是為了能夠採取助跑扣球進行反擊。相對的巴西隊則是全力完成攔截對方攻擊動作，在攻防轉換行動中使用強勢後排進攻打擊對手，由此可看出巴西隊攔網選手在攔網後進行的助跑扣球中，返回（後退）步法並無特別受到重視。這也是巴西隊為了增加拿手的後排中進攻（six pipe）的使用機會緣故。因此，巴西隊在面臨攻防轉換時為了確保助跑距離，故不需要使用返回（後退）步法。依研究者推測巴西隊應該是選擇使用自我熟練技巧，使其易於達到順利攻擊目標並可加強自身優勢戰術。

在現代男子排球隊進攻趨勢中，接發球進攻是戰術配合的最主要環節，防守反擊往往較少使用戰術搭配來進攻，雖然目前無法一概而論，但美國隊與巴西隊相較之下，以防守反擊來展開進攻的戰術似乎已成規範模式化。在面臨攻防轉換時巴西隊相對於重視節奏的進攻，至於美國隊較重視以組織化所進行的進攻或者在球網附近採取快速攻擊。特別是美國隊在前排進攻與後排進攻的拿捏非常恰當，在決賽中前排扣球選手幾乎沒有失誤的狀況攻擊成功率非常高。

美國隊因為返回（後退）動作與助跑動作非常順暢，證明已經形成模式化。也就是說為了追求有效率的最佳動作，盡可能的要使用前排扣球選手進行反攻。也是在反攻當中為了完成特殊戰術所出現的變換步法。

三、防守成功後再反擊進攻助跑策略

(一) 選手參與攔網後應具備助跑扣球技術要領

選手在起跳攔網後的助跑技術要領中，我國選手可以學習美、巴選手退開防禦後的扣球選手的攻擊步法，並參考美、巴最佳水準選手的進攻步法進行練習。攔網後的防守反擊過程，可分成落地、回頭觀看、判斷、動作結構、移動返回步法以及助跑扣球。現分別將所面臨狀況，逐一整理其技術體系說明於下：

1.落地動作：

許多選手在攔網時，落地平衡狀況不佳。因為回頭察看或者快速移動至下一個準備動作的關係而導致單腳落地使身體失去平衡，甚至發生腳部扭傷的情形非常多。由此可見，似乎有很多教練指導選手在攔網落地時使用單腳落地。但在實際狀況當中，若選手肌耐力不足往往在單腳落地時無法支撐身體來取得平衡，反而導致速度變慢。另外即使是肌耐力強勁的選手，倘若能夠巧妙迴避單腳落地所伴隨衝擊的話最好，但是無法避免的是攔網選手若是連續以單腳落地，則很有可能會造成膝蓋損傷。因此建議攔網選手盡可能使用雙腳落地動作。

2. 攔網選手攔截後應立即回頭觀看己方選手接球動態：

攔網選手落地後，為要確定防守後球的飛行方向，所以會先回頭觀看隊友們防守狀況。但是在使用交叉步法 (cross step) 移位時，因為跳躍攔網身體慣性的緣故，容易做出往左移動時身體向右轉；往右移動時使用身體向左轉。因此在側邊進行攔網時經常出現使用該原理的回頭方式。

而中間攔網手在中間位置的回頭方式，則是依據對手攻擊球的方向來判斷，若球從攔網選手的右手邊通過，則落地後以左腳為軸心腳向右轉身；反之，若是球從左邊通過，則是以右腳為軸心腳向左轉來回頭進行後退步法並確認球的飛行位置。

3. 判斷、反應及返回原位置步法：

攔網選手回頭的瞬間若能夠確認球的飛行方向，就必須要判斷出下一步動作。若是返球時球往自己的方向彈飛，為了能夠應付此狀況則需要加強練習如何採取有利應付動作（彈網球、舉球）。若是由其他選手進行傳（舉）球，就應該立即作出返回原位之準備動作並確保有足夠的助跑範圍快速加入準備進行反攻。

4. 移動返回與助跑動作要領：

已故前美國男子排球國家代表隊教練麥高文 (Carl McGown) 提倡攔網後選手回頭注視返球與攔網後選手退離球網及助跑等進行模式化。例如，2-2 是指選手退離球網 2 步後採用 2 步助跑扣球。其他的如 3-2、3-3、4-3、4-4、5-4 等動作是對應各種狀況而加以區分使用 (Cecile Reymaud, 2011)。

(二) 攻擊選手移動返回與助跑模式化

攔網選手回頭注視返球與助跑是攔網選手在攔網落地後，依回頭方向而決定第一步是採用由右足還是左足進行移動。兩者所進行的步法也皆不相同。基本上扣球選手若是轉向經常使用扣球手的那一方時，移動返回跟助跑的步數是相同的。相反的話，移動返回動作會多 1 步。舉例說明，扣球選手慣用手為右手，回頭轉向右方，若使用 4 步助跑進攻的話，移動返回步法只要 4 步為 4-4 (圖 1)，相反的轉向左方時即變成 5-4 (圖 2)。

隨著移動返回與助跑模式化之後，對於指導初學者或具有高級能力選手的攔網後助跑扣球動作應該變得較為簡單，排球教練可藉此參考指導選手。

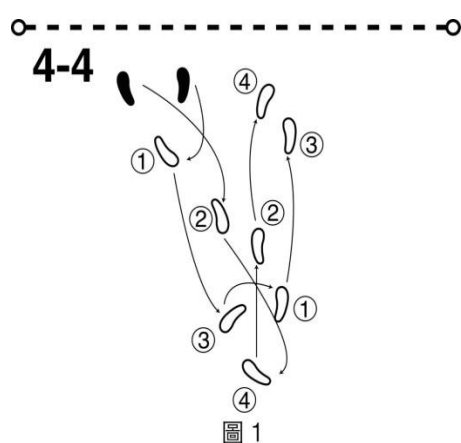


圖 1. 移動返回步法只要 4 步

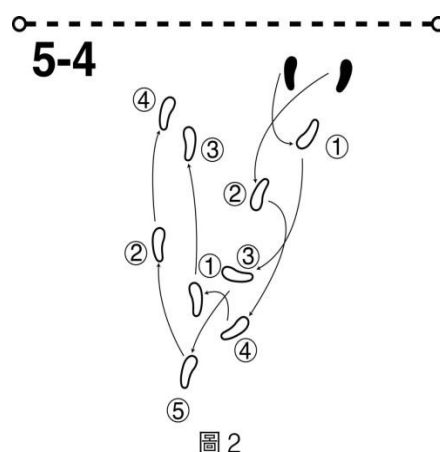


圖 2. 相反的轉向左方時

四、前排選手攔網後移動返回與助跑動作分析

前排攔網選手於起跳落地後，必須立即採取行動以組織第二波防守反擊，試針對前排各位置探究其動作要點：

(一) 針對舉球員攔網後的連續動作要點

舉球員通常於前排二號位進行攔網，為了加速回到原傳(舉)球位置，從球網右側位置附近開始移動至中間的傳(舉)球位置，故宜採取側移返回步法(高梨泰彥，2008)。舉球員通常反應時間比扣球選手來得更短促，故攔網落地後必須立即回頭觀察返球位置，並移動至落球點進行舉球。助跑則是盡量使用往外擴張的助跑。若是無法往側邊移動的話，則展開從球場內側往外擴散移動的助跑，跳躍舉球有時候也以相同方式來進行移動。

(二) 側邊扣球選手移動返回與助跑動作分析

側邊扣球選手抵達攻擊位置前，必須做好後退(返回)助跑動作。研究者建議攔網選手使用 4 步助跑方法。因此要面向經常使用扣球選手的方向是 4-4 (如圖 1)，面向相反方向的話則選擇 5-4 (如圖 2)。

1. 側邊雙人攔網：

在側邊有 2 位選手進行跳躍攔網，若是對方扣球打直線方向越過攔網選手時，很難判斷返球方向。選手應該回頭注視攔網手臂方向，若是進行交叉步法(cross step)比較容易面向球場內側進行回頭注視我方選手防守動作，如此一來即可流暢的進行返回再順利進行助跑扣球動作(松永敏，2011)。在 2008 北京奧運男子排球決賽中，美、巴雙方選手攔網後皆會回頭注視本方防守選手防守情況，但是絕大部分運用往內回頭注視救球的情況較多。往外側回頭注視救球的例子大多發生在使用側併步及臨場魚躍救球的情況較多。另一方面，若是對方扣打斜線球交叉越過攔網選手時，攔網選手採用交叉步(cross step)開始跳躍進行攔網動作的過程中，可以快速的往內側回頭注視救球情況。並儘早實行 4-4 步助跑步法，以及相反邊的 5-4 助跑步法返回的助跑動作。

2. 遠側(far-side) 3 人集體攔網：

扣球選手加入遠側 (far-side) 3 人集體攔網後，是很難再回到助跑扣球的起始點。在 2008 北京奧運比賽當中，不論是美國隊的普力迪 (William Priddy) 選手、巴西隊的吉巴 (Giba) 選手都是採取全力衝刺返回原本攻防位置。美國隊的普力迪 (William Priddy) 選手是在右側攔網後再進行右側進攻的返回原位與助跑進攻 (圖 3)。扣球選手在攔網後立即返回助跑扣球動作是由對方擊球開始至選手擊球為止約費時 4 秒左右。從右足→左足落地之後直接以右足的踏步視為返回原位動作的第一步法。救球動作跟此步法幾乎是同時進行。並且立即進行改變身體的方向是 (圖 3③-④)，之後在完成動作時 (圖 3⑥-⑧) 一邊看球的同時，以後退步法離開球網。是進行 3 步助跑動作。雖然在時間充裕的話，研究者建議使用 4 步助跑進攻，但若是在遠側 (far-side) 3 人攔網中的防守反攻時，因為很難有多餘的時間進行進攻，所以扣球選手並無可以採取其他進攻方式。

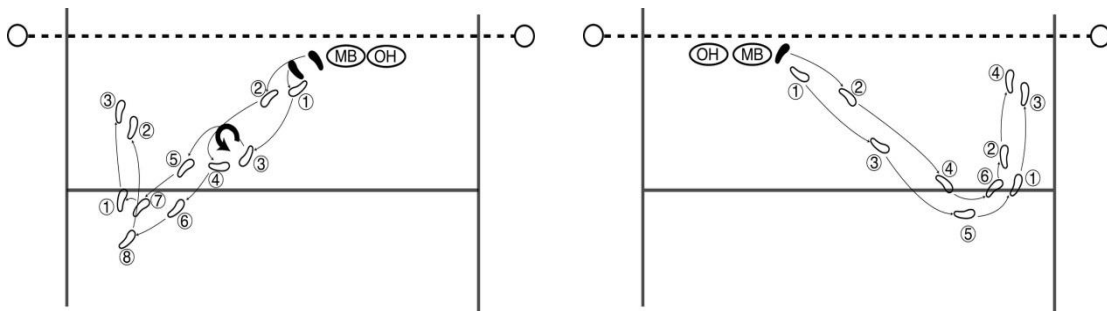


圖 3. 美國隊普力迪(W. Priddy)選手攔網

退回原位後立即助跑進行扣球步法

圖 4. 巴西隊吉巴(Giba)選手攔網退

回原位立即助跑進行扣球步法

註: MB (Middle Blocker) 快攻、OH (Outside Hitter) 主攻

圖 4 是巴西隊的吉巴 (Giba) 選手在左側攔網後所進行的往右側的返回原位與助跑攻擊。雖然吉巴 (Giba) 選手原本位於左側位置，因為位置輪轉關係有時也會出現在右側現象。對應右側的攔網位置是在自己球隊的左側，所以應該可以在攔網後直接回到左側原來位置展開進攻動作。但是此時吉巴 (Giba) 選手卻回到遙遠的右側位置來進行扣球是值得大家進行探討空間。跟救球同時，吉巴 (Giba) 選手從左足開始攔網落地。此時右足直接朝右方踏出，開始進行往右方向的返回原位動作。返回原位立即助跑扣球動作幾乎沒有轉彎，就直接開始進行旋轉。整體而言只有 10 步，返回原位立即助跑切換扣球動作在方向上而言，(圖 4⑤→⑥) 可看出是以 5 步的返回原位以及採取 5 步的助跑扣球動作。

(三) 快攻球員返回原位立即助跑扣球動作分析

擔任快攻 (攔中) 攻擊選手在攔網落地後，必須要立即返回原位，在防守球員將球傳回給舉球員時立即切入進行快攻扣球。雖然因傳 (舉) 返球的高低度而異，但快攻攻擊必須要在短時間內進行移動返回與助跑扣球動作，故很難從 4 步助跑的距離中退後離

開球網。因此扣球選手大多使用 3 步助跑來展開攻擊，使用非慣用手方向回頭注視返球時是 4-3 步助跑步法（圖 5），相反的若是為慣用手方向則使用 3-3 步助跑步法（圖 6）。第二波快攻戰術講究速度快，因此有時須視返球時間適當調整為 3-2 或 2-2 步法。

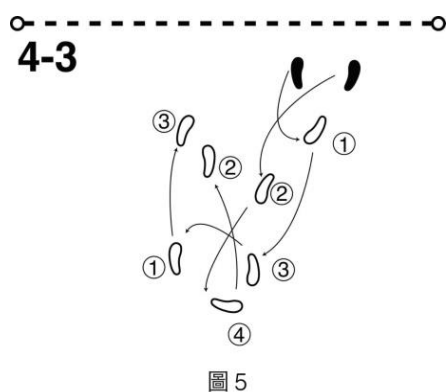


圖 5

圖 5. 使用非慣用手方向回頭注視
返球時是 4-3 步助跑步法

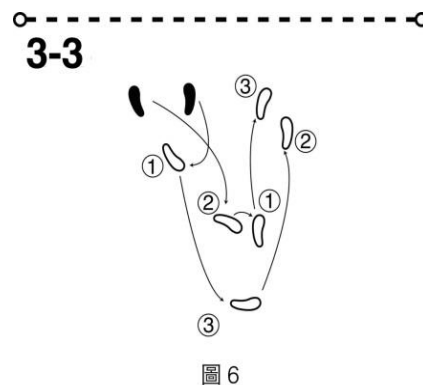


圖 6

圖 6. 相反的若是為慣用手方向
則使用 3-3 步助跑步法

當扣球通過攔網選手右方空隙，攔網選手在起跳攔網時一邊確認對方的扣球路徑外，身體下半身宜稍微朝右方雙腳落地後以左足為軸心腳右轉回頭後退。如此一來就可以快速的完成移動返回原位立即進行助跑扣球動作。扣球選手採取右手臂扣球時則可使用 3-3 步助跑步法的移動返回原位後立即助跑扣球動作。

中間選手在參與側邊攔網行動時，有關回頭注視防守救球方向是跟側邊扣球選手一樣。但是當對方扣擊來球越過攔網選手後被防守球員救起彈飛時，有時因為攔網選手要參與防守救球的緣故，所以採用交叉步（cross step）來進行內側方向的回頭注視觀察防守救球是研究者認為比較可行的方式。

攔網選手回頭觀看我方防守救球動態後，因為要快速再度切入攻打快攻，所以身體轉向球場內側方向，甚至進行往內側切入的助跑動作進行扣球。中間位置選手應熟練扣打從各種角度傳（舉）來球，故應後策位移快並助跑起跳迅速，出手扣擊要果斷（黃怡仁、李建毅、廖琬如、陳玫伶，2015）。

肆、討論

優異的防守能創造再次進攻的機會，攻擊選手應該使用在反攻上的移動返回原位動作，在對情勢更為有利的情況下，增加進攻機會是非常重要的（黃德壽，2012）。排球選手務必培養攔網後立即進行移動返回預備攻擊之正確觀念，並落實練習攔網後移動返回與助跑攻擊步法，方能獲得最佳攻擊績效。

研究者為確認防守反擊步法而觀察 2008 北京奧運男子排球美、巴決賽比賽影片，在雙方攻守轉換中，快速移動的動作是影響勝負重要的因素之一。不過當然也有無法展開進攻的時候，特別是美國隊為了增加進攻機會，毫無浪費任一攻防動作令人印象深刻。

另外移動返回及助跑攻擊動作與戰術使用的關連性，從美國隊以及巴西隊雙方對抗當中探究一些端倪，提供我國排球教練提升球隊訓練績效的方法。

參考文獻

- 林竹茂 (2008)。排球運動技、戰術教練策略研討。國立台灣師範大學運動競技學系。
- 林竹茂 (2000)。跨世紀排球技戰術創新趨勢與實例探討。2000 國際大專運動教練科學研討會報告書。
- 李建平、鄭金昌、莊清泉、陳乃銓 (2011)。休戚與共合作無間-排球比賽防守反擊之重要性。大專體育，113，35-41。doi:10.6162/SRR.2011.113.06
- 夏亮 (2013)。排球傳球飛行時間對快攻進攻成功率的影響。長春理工大學報，8(2)，231-232。
- 黃怡仁、李建毅、廖琬如、陳玟伶 (2015)。優秀排球主力攻擊手應具備扣球的觀念與技巧。交大體育學刊，10，53-62。doi: 10.6462/JCDPE
- 黃德壽 (2012)。排球運動的防守動作細節與觀念分析。排球教練科學，18，34-45。doi: 10.6948/SVC.201210.0034
- 高梨泰彥 (2008)。バレーボール試合に強く存る戦術セミナー。東京，日本実業之日本社。
- 松永敏 (2011)。バレーボール最強の戦術。東京，日本メイツ出版株式会社。
- Cecile Reymaud (2011). *COACHING VOLLEYBALL-Technical and Tactical Skills*, Human Kinetics. Inc. U.S.A.

Analyzing Approaching Technique of Volleyball Players during First Round Attack and Counterattack

Yi-Jen Huang¹, Yu-Chin Hsiao², Wan-Ju Liou³ and Min-Huei Hsieh⁴

¹Department of Physical Education, Chang Gung University of Science and Technology

²Department of Physical Education, Providence University

³Department of Physical Education, Tunghai University

⁴Department of Physical Education, Soochow University

Absract

Introduction: This research is aimed to explore approaching technique of volleyball.

Methods: This study took 2008 Beijing Olympic men's final (USA to Brazil) for example, analyzing main strikers of both teams, William Priddy and Giba through literature search and photographic analysis. **Results:** That strikers should move back to the original position and prepare for attacking action quickly during counterattack to increase offensive opportunity in case of more favorable condition. **Conclusion:** Observing the men's final at 2008 Beijing Olympics (USA to Brazil) through the video, the use of fast-switching tactics, fast-moving back and approaching technique during offensive and defensive is one of the most important factors that affects the outcome of the competition.

Key Words: Volleyball, approaching technique, moving-back technique

Corresponding Author: Yu-Chin Hsiao

E-mail: megan5412@yahoo.com.tw