



淺談扣球在排球比賽之應用

黃幸玲／景文技術學院

楊振興／景文技術學院

劉宗德／淡江大學

張志青／明道管理學院

摘要

排球比賽之精采在於比賽雙方利用精湛的攻防戰術你來我往，其中精華所在乃是攻擊手擊出強勁且落點準確的扣球，幫助球隊得分，進而獲得勝利。在比賽進行的過程中，一記強而有力且落點好的扣球，不但攻擊手本身感到無比的興奮外，更可藉此提高全隊的士氣，因此，成功的扣球是每位攻擊手必須具備的攻擊技術，而選手如何在比賽中快速、穩定且有效的攻擊對方要塞，同時也是教練要費心思量的戰術應用之一；本文試歸納出扣球技戰術的應用和成效，以提供所有教練和選手參考。

關鍵字：扣球型態、扣球技巧、扣球戰術、立體進攻

壹、前言

扣球在排球運動中，是攻擊對方最有力的武器，亦對球隊勝負有著關鍵性的掌握（洪盛朗，1980）；而且，隨著世界排球運動的快速發展，加上傳播科技的應用，為吸引觀眾的注意，增加比賽的刺激與可看性，排球技戰術不斷的創新，打破了舊有的攻防平衡，尤其是自由球員的增設後，扣球進攻的技戰術已朝多元化發展。

近幾年來世界性的排球比賽都是由擁有強力扣球選手的國家稱霸，是以扣球攻擊力較強的隊伍，獲勝機率就越高，特別是九十年代立體進攻戰術興起後，先天條件上身材高大的隊員，不只需要負責前排的強攻和各種掩護進攻戰術的打法，還需要增加後排立體進攻的能力（林獻龍，2002），使得立體進攻的戰術應用更為多變。

扣球技術實為左右比賽的主要因素之一。根據過去的研究資料顯示，扣球比例佔得分主要地位，女子隊約佔 70%，男子隊約佔 80%（李安格、黃輔周，1995），換句話說，扣球進攻幾乎佔了總得分三分之二以上（林獻龍，

2002)，因此，扣球技術之應用成效，對球隊比賽成績具有相當大的影響。

貳、排球扣球技術發展與應用

一、各種扣球型態

(一)長攻：

長攻是攻擊手在邊線三米區內扣擊長線高球到對區的扣球法（洪盛朗，1980），攻擊時舉球較高，攻擊手助跑後有較多時間能充分發揮跳躍力，因此擊球點也比較高。

1.長高球：一般只在四號位置或後排扣球技術，是主要的攻擊型態，其特色在於攻擊手具備身材高大、速度、力量、爆發力及跳躍能力，於空中使用全身力量，加大弓身動作及手臂擺動幅度，是一種具有威脅力的攻擊方式（林獻龍，2002）。

2.平拉開扣球：舉球員將球又平、又快的傳向 4 號或 2 號位置標誌竿一帶，而攻擊手配合傳球時間，運用球速來避開對方雙人攔網所造成的阻擋（林獻龍，2002）。

(二)快攻：

快攻的戰術基礎是以早期的九人制排球為中心，在九人制時代，亞洲地區球隊所採用「快壓」球攻擊法，也就是現在所說的 A 式，以後演變成的 A、B、C、D 快攻戰術（張長郡，1983）。

1.A 式快攻：舉球員面對 4 號位置時，攻擊手在舉球員面前 1 公尺內起跳攻擊，其起跳時間應比舉球員舉球時間提早，扣擊位置通常在 3 號位置。此種攻擊方式講求速度，力量次之，所以應將手肘盡量提高，以利前臂與手腕屈壓的動作，同時跳躍揮臂擊球時要加上手腕瞬發力，尤其是遲緩跳躍時更應善加利用手腕力量。

2.B 式快攻：舉球員面對 4 號位置時，攻擊手在舉球員面前 1~3 公尺內起跳，攻擊手起跳時機要比舉球員舉球時間為早，因其舉球速度快，且球飛過攻擊手正面到體側，較難扣擊，所以扣擊球時手臂揮擊動作要快，擊球點應保持在身體前方，扣球時手臂要完全伸直，提高擊球點，利用快速收腹揮臂及手腕的扣球。



;

3.C 式快攻：舉球員面對 4 號位置時，攻擊手在舉球員背後 1 公尺內起跳，以 A 式快攻的方式扣擊，是 A 式快攻的反面，其助跑路線與網子所成的角度不能太小，以 45 度為最佳。

4.D 式快攻：是 B 式快攻的反面，扣擊位置在 2 號，與 B 式快攻扣擊方式相同，差別在於起跳時間較慢，因舉球員舉的球較 B 式快攻慢。

以上四種快攻扣球型態是亞洲男排因國際排球規則的修改，為突破西方球員高大身材所造成的攔網優勢而創造出來的扣球戰術。A 式快攻為中國男排在第九屆遠東運動會的排球賽中所創的「快壓球」；而 B、C、D 快攻扣球法則是日本所創；這些快攻打法主要是依其「位置」的不同來作扣擊戰術上的變化（林華隆，1997；林獻龍，2002；洪盛朗，1980；傅興隆，2003）。

（三）時間差攻擊：

所謂的「時間差」攻擊乃指以各種快攻技巧為主體，攻擊手利用互相掩護作不同攻擊動作或起跳，以時間差達到聲東擊西的策略，混淆對方攔網者的判斷，瓦解其防守陣勢。時間差攻擊以和 A、B、C、D 四式快攻配合為最典型，佐以其他球體於空中飛行時間較長者的攻擊方式，林獻龍（2002）將之分為掩護扣球法、移動扣球法及迂迴扣球法三種，皆是利用兩種以上的快慢不同時間來進行的進攻戰術。

另外，洪盛朗（1980）認為時間差還包括個人時間差扣球，是攻擊手個人起跳不同時間或位置，藉以擾亂對方攔網者的扣擊方式，而該攻擊手必須在身材、彈性和敏捷性均具備相當的條件才能達到絕對的效果。

（四）後排扣球：

今日許多強隊在國際比賽上大量的運用立體進攻打法，以增加攻擊戰術，而後排進攻可謂是構成立體進攻的主體，沒有後排進攻就沒有立體進攻（劉志華、莊美華，1999）。後排扣球技術是 1976 年由波蘭男排隊的斯克勒（Skorek）和烏茲維基（Wojtowice）在蒙特婁奧運中首創（黃德壽，1984），指後排球員自攻擊線後起跳，將球扣向對區的攻擊技巧。該攻擊戰術最早後排球員只掩護前排作假攻擊，逐漸演變到後排球員向前衝飛進扣球的立體進攻方式。

後排扣球戰術因助跑速度快，起跳角度小，且擊球動作滯空時間長，擊

球點選擇範圍較大也較高，加上相對於前排進攻而言，對接發球、接扣球和舉球員的要求較低，因此戰術成功率相對較高。

後排扣球戰術因助跑速度快，起跳角度小，且擊球動作滯空時間長，擊球點選擇範圍較大也較高，加上相對於前排進攻而言，對接發球、接扣球和舉球員的要求較低，因此戰術成功率相對較高。

（五）修正攻擊：

修正攻擊是由舉球員自攻擊線後以高手或低手的方式將球送給扣球者，而扣球者完成扣球動作（稅尚雪，2003）。此種型態的攻擊方式通常出現在接發球或救球無法確實傳接到舉球員，因而必須經由其他球員修正舉球至網邊的扣球方式，一般來說修正球的弧度較高且距離球網也較遠，攻擊手得先判斷該修正球的正確位置後才進入扣球狀態。

二、扣球技巧

許多選手認為扣球就是所謂的「用力打」，因此往往靠著蠻力想要「一球定輸贏」，當然，這種方式能夠為攻擊手帶來無限的成就感，只是，如果攻擊手一味的採取強扣手段，當球被對方阻攔回來時，其銳角度的反彈速度，必定讓我方難以招架造成反效果。因此，有效且積極的攻擊應該是建立在正確的攻擊觀念之上，必須攻擊手與舉球員有相當的默契相互配合，並且依照比賽實際狀況、對方的防守弱點來決定如何運用攻擊技巧來處理該球，而使己方得分。

洪盛朗（1980）認為扣球若僅依靠單純的強力扣打而無技巧性的變化，將不能完全發揮制勝效果，因此認為扣球攻擊應具備以下四點特性：

（一）強弱的變化

強有力的扣球能夠使得對方視而生畏，但是若能根據情況，將強扣球搭配虛攻球交叉攻擊，「以柔克剛」則對方將難以應付。

（二）打點上下與時機變化

當舉球員將球舉出時，攻擊手跳躍起於空中欲進行攻擊動作時，可採取三種變化：



;

1.起跳身體上升至最高點時才扣打，此時扣球點最高，身體協調性容易控制，但攔網者同樣的容易判斷攔截時機。

2.起跳後不待身體上升至最高點而於上升途中即行扣打，使對方來不及攔網。

3.起跳至最高點因對方攔網嚴密，扣球無法順利突破，而於身體落下時才出手扣打，攔網者因手臂的過網及近網的情況下，唯恐觸網，此時其手臂已漸漸收回，其攔網的範圍減少，正是扣球的最佳時刻。

（三）助跑路線的變化

1.助跑位置採同一地點，但在助跑後的路線上加以變化，可減少對方識破攻擊路線的機會。

2.助跑位置採同一地點，而在最後起跳位置時才改變起跳方向，可避免事先被識破扣球方向。

（四）扣球路線的變化

1.直線扣球：對方後排防守者為防止虛攻球而趨前防守，而且距離邊線較近，若對方攔網者未能完全封鎖，亦容易造成觸手出界球，得分率較高。

2.對角線扣球：在對方無攔網的情況下，是最容易扣球得分的區域；但是若此攻擊角度完全在攔網者的掌握中，除非攻擊者有高於攔網者的打點，或利用虛攻，否則容易失敗。

3.斜線扣球：此角度易避開對方的攔網，但攻擊手必須具備良好的跳躍力以及靈活的手腕。

三、扣球戰術的應用

在排球比賽的戰術應用上，現今多數的球隊打法，無論男女皆大量運用立體進攻戰術，而當前立體進攻戰術也已成爲排球技戰術發展的方向（劉志華、莊美華，1999），根據過去的研究（林竹茂，1989；莊景耀，1994；曾浩祥，1983）顯示，快攻扣球技巧搭配時間差的攻擊戰術往往成爲球隊得分的主要原因。因此，有效的攻擊幾乎左右一場球賽勝負的關鍵，李建毅（1995）針對扣球戰術的策略和應用上則提出幾點說明：

（一）扣球戰術策略擬定

在策略擬定方面，如果球員素質不夠，教練卻欲採取時間差或是後排攻擊等技巧性較高的戰術，即有可能失誤連連，打擊教練與選手的信心，甚至造成選手運動傷害，故賽前對於球隊團隊的戰力與球員的能力的評估是必要的。而排球是團隊的運動，無法以單一情況論定勝負，因此賽前要詳細收集特定對手的資訊，在根據比賽實際狀況研擬策略，如此才能出奇制勝。

（二）扣球戰術應用

戰術指根據比賽時的情況，利用扣球基本技術在攻守的態勢中作有系統的變化，或應用於比賽時的各種攻守隊形（洪盛朗，1980）。教練如何在比賽過程中運用攻擊戰術，有三點可參考：

1.積極運用快攻

快攻手是扮演快攻及掩護的角色，因此快攻手的起始位置安排要以爭取時間和空間作最合理的安排，通常在網前或邊線，盡可能不接發球為佳，以發揮最高效率的攻擊戰術。

2.洞悉對方攔網與防守位置

變化攻擊的方式非常多元，在比賽進行時，舉球員與攻擊手應洞悉對方攔網者的固定起始位置，以及後排球員的固定防守位置，如此攻擊手才可以利用各種變化攻擊來有效避開攔網阻擋，打擊對方防守弱點。

3.大量運用後排攻擊

根據劉志華、莊美華（1999）研究資料顯示，前排強攻直接攔死率約為14.23%，而後排進攻的直接攔死率為6.78%，表示後排扣球被對方直接攔死的比率較低，是以突破對方的攔網能力強。除此之外，現今排球強隊六名隊員中，一般多採用單一舉球員的陣容，當舉球員輪到前排時，前排攻擊手人數減少，球隊攻擊力明顯減弱，因此後排扣球能夠有效的彌補前排進攻實力的不足。

參、結論與建議

現代的排球比賽隨著科技傳播的運用，其精采性與刺激性著實提高，而扣球攻擊其重要性更是直接影響球隊的輸贏關鍵（林獻龍，2002），進攻戰



術速度化與複雜化的效果能否充分發揮，取決於選手在攻擊技戰術執行時是否確實，球隊若能在比賽中靈活運用策略與技巧，做到虛實真假令對手捉模不定，方能牽制對方的攔網者，以利攻擊者達成快速且確實的攻擊得分效果。

環觀歐美洲排球強隊，其在先天身材上以及後天的訓練皆是在亞洲球隊之上，亞洲球隊受限於身材與力量上，如何克服「懼高症」是目前亞洲各國教練和選手必須正視的課題之一。排球比賽中，扣球就是戰術運用的最後手段（林獻龍，2002），選手若能加強自身的扣球攻擊能力，增加更多元化的進攻技巧，而教練平常訓練時設計各種攔網狀況，讓球員適應比賽時可能的攔網角度，使選手養成冷靜面對球場上所遭遇的每一種戰況，而達成勝利的目標。

肆、引用文獻

- 李建毅〈1995〉。排球運動攻防技戰術訓練應用探討。《中華體育》，35，105—110。
- 李安格、黃輔周〈1995〉。《現代排球》。北京：人民體育。
- 林竹茂〈1989〉。1989年第五屆世界青年女子排球錦標賽檢討。《體育與運動》，23—25。
- 林華隆〈1997〉。排球攻擊技戰術的未來走向。《吳鳳學報》，5，325—337。
- 林獻龍〈2002〉。排球扣球技術發展之探討。《大專體育》，62，57—63。
- 劉志華、莊美華〈1999〉。女子比賽中「立體進攻」打法的研究。《大專體育》，45，60—68。
- 傅興隆〈2003〉。排球扣球技戰術運用之文獻探討。《致理學報》，18，115—120。
- 洪盛朗〈1980〉。排球扣球技術的研究。《台北師專學報》，9，71—115。
- 張長郡〈1983〉。《最新排球訓練法與實例》。台北：健行文化。
- 曾浩祥〈1983〉。《世界男子八強排球攻守隊形戰術分析與研究》。台北：健行文化。
- 黃德壽〈1984〉。《排球訓練理論與應用之研究》。台北：知音。
- 黃景耀〈1994〉。大專男子優秀排球隊不同位置扣球效果分析。《大專排球研究論文集》，1，75。
- 稅尚雪〈2003〉。不同扣球型態與扣球落點對排球技術表現之分析。《橋光學報》，22，55—63。