

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 排球運動的防守動作細節和觀念分析

A Study on Detailed Movements and Beliefs of Defense Skills in Volleyball

doi:10.6948/SVC.201210.0034

排球教練科學, (18), 2012

作者/Author：黃德壽(Der-Sou Huang)

頁數/Page：34-45

出版日期/Publication Date：2012/10

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6948/SVC.201210.0034>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



排球運動的防守動作細節和觀念分析

◆黃德壽 淡江大學體育教學組專任教授

摘要

本研究旨在探討如何提升防守技術與促進接（救）球、攔網等……防守能力的諸多實際面問題。藉由文獻蒐集資料法、觀察法，以及本身多年來從事排球運動教學、訓練與研究等工作中，對於防守方面經驗之所得，並從「防守是最佳攻擊」的角度，談論接（救）球、攔網等防守技術的細節與觀點，由此點出「防守」動作攸關比賽重要性的認知，並強調防守首重注意力、預測與判斷訓練的必要性。因此，建議訓練者在訓練球隊時，應要有「繼往開來」的客觀視野與格局，不能只是一味以「攻擊」為慣性的強化，而是必須對防守等閒而視之的提出具體性且有效的動作之道。這將有助於提高國內排球運動的技術水準與豐富排球運動研究的文獻，及有利於我國未來排球運動之發展。

關鍵詞：排球運動、防守、預測、判斷。

壹、緒論

排球運動的技術分為攻擊（Offense）與防守（Defense）兩大體系，此便如同車子的前輪和後輪，必須是均衡與對稱，才能在相互輾轉的驅動下，平順且快速的向前驅進。

東、西方人種的體型差異，導致歐美、亞洲的體育專家、學者各自對運動領域發展之解讀，在理念上產生了迥然不同的認知，排球運動亦然如此；從做為排球運動

競技基調的「攻、防」戰術觀點中，即可明顯觀察出。例如：歐、美洲排球運動學者對其體型高大的選手，在訓練觀點與比賽方法上，即採用「攻擊是最佳防守」的戰略，利用選手高大體型和優異的彈跳力，一躍而起在「空中」揮動粗壯的手臂，以強勁如千萬斤重的力道，將球擊向對手，以展現「無堅不摧，攻無不克」的威力。是為了證明在這樣的狀況下能有效的宰制對方，獲得比賽優勢；因此，何需再談防守戰術及強化接（救）球與攔網的技術能力呢？然而，對於體型相對矮小的東方民族而言，既然在比「高」不足，論「力」無著的窘境下，則主張「防守是最佳攻擊」的重心，冀望選手能以「滴水不漏」的防守韌性，建立起「在球場上沒有接（救）不起來的球」之堅定信念，來等待對方攻擊上的失誤，以開創出自己的勝利之路。

貳、「防守性排球」觀念之建立

西元1960年之前，以「蘇聯」為首的東歐社會主義國家，其不論男、女選手皆仗恃體型上的先天優勢，發揮出強大的攻擊威力，而稱霸國際排壇；直至1960年，日本參加第四屆里約世界男女排球錦標賽，首度踏上世界排球舞台，以「防守性排球」策略，挑戰「攻擊性排球」頭角崢嶸地彰顯優勢，才扭轉「東歐排球列強」獨佔鰲頭的局面。

日本為了有效對抗「東歐攻擊型排球」，於是帶領球隊的教練們集結群體力量，以「防守」作為戰略之主軸，苦思各

種「防守動作要訣」，並研發各式「防守動作的訓練方法」，期能以「精準、完美的防守技術」，來搭配「快速時間差攻擊」戰術，與東歐排球列強展開對壘。藉由此防守策略的成功運用，日本順利摘下1964年東京奧運會與1976年蒙特婁奧運會的女子排球賽冠軍、1972年慕尼黑奧運會男子排球賽冠軍，終於將日本排球推向另一個嶄新的境界與高峰，開啟了日本在國際排壇將近20年的「黃金時期」，奠定下日本排球的優勢形象和發展願景，也為亞洲排球塑造出「防守性排球」的風格，成為東、西方相互對抗的世界兩大排球運動主流。

1960年代的日本「東洋魔女排球隊」教練——大松博文（已故），以一句「全隊跟我來」的命令式口語，展開了日本女子排球運動訓練史上的扉頁，其曾對隊上選手說出一句相當經典之名言：「只要球與地板之間，還容許妳的一隻手掌伸進去的空間。那麼，就沒有救不起球來的理由」（李詩賓，2003）。迄今歷經半世紀的歲月，其在技術傳承、訓練和比賽經驗累積，日本排球教練共同恪遵對「防守」動作之標準，且要求甚為嚴苛，已然形成其帶領球隊訓練選手的傳統思維與共識。此影響所及，不僅注入亞洲，輻射世界，更是國際排壇有識之士坐擁皋比，葵傾之圭臬，咸認為「防守動作（Defense action）」是日本排球教練的家傳技藝，而對日本選手的救球技巧與防守能力表現，皆給予極佳的讚賞與至高的肯定。

曾帶領巴西國家男子排球隊與女子排球隊在世界排壇獲得無數冠軍獎盃的Rezende Bernardo教練坦言「在指導選手參加比賽的過程中，深切地瞭解到選手身懷優異球技的重要性，且須花費更多時間在練習和學習防守與控球（ball control）的動作上，才能在「攻、防的競技間減少失

誤……。」（洪至祥，2009），同時也表現出防守的「主動攻擊」內涵。也因為教練嚴格管控選手每個防守的動作細節，積極要求不論在平日的練習比賽或正式的國際賽事，皆應本著「救起球來」為優先考量；因而，改變了巴西排球選手運用攻、防技術的邏輯，跳脫出一古腦兒以「攻擊」為慣性的強化核心，並兼顧「防守」的重要性，使巴西男、女排球隊能在進入21世紀後，迄今仍是世界排壇頂尖強國。

「防守是攻擊的開始」（田中幹保，2001），沒有準確的防守，攻擊將無法展開，因此，攻擊和防守是相輔相成的動作。依日本 NEC 男子排球隊教練——金子敏和（2001）對於「防守」之詮釋，認為當一方展開發球之瞬間，雙方的防守就已開始。此時，選手也隨之就個人的防守位置進入「戰鬥」的狀態，定睛細瞧防守迎面而來的攻擊球，緊接著便是雙方輾轉進行著攻、防交替的爭戰局面，直至球落地分出勝負為止。

防守不單只是「攔網的能力」或是「接（救）球的能力」的單純表現，而是要將這兩股個人的技術能力結合在一起，以發揮出團隊之最大防守效果，進而佔有比賽的優勢（豐田博，2010；黃德壽、楊總成，2011）。然而，隨著選手身體素質不斷的提升與扣球攻擊威力日漸的增強，如何在比賽中有效的落實防守技能，並妥善運用技、戰術，藉機轉守為攻，取得戰略上的優勢，獲得最後的勝利，顯然是教練訓練球隊必須建立的重要觀念和創新的課題之所在。

參、深化「不讓球落地」的防守意識

接球（Receiver）是指接取對方發球的第一次擊球，除此之外的「接球」，一律稱

之為救球 (dig)；對這樣的說法與認定，姑且不去討論其概念上的差異，唯方便替「兩個名詞，同一動作」做出明確之區隔而已。

對選手而言，在比賽中，若能成功的防守，不僅免於失分，隊友間還可以將自己的士氣極致發揮並相互鼓舞，進而能將許多不可能的攻、防動作化為可能，藉此打擊對方、壓迫對方。以故，不論是接球抑或是救球，都必須能順利且精確地將己方場區內的球接（救）起來，絕不能讓它掉落到地面。假若在接（救）球時，心中能隨時保持「無論如何，皆不能讓球掉落」的強烈企圖心和堅毅的防守觀念，那麼，在練習時，將會時時提神，處處留意來球，並想盡辦法護球，使之不落地。無形之中，有助於提升自己「學習接（救）球技能」的決心與毅力，在雙方展開攻、防戰役的比賽裡，更能發揮出永不放棄「救球」的堅決意志與精神。

為了深烙這股堅強的接（救）球概念，在平日的訓練裡，教練除了在精神上鼓勵選手，在實際的練習上，亦必須貫徹：「縱使魚躍撲身過去，顯然也接（救）不到的球，仍然還是要快速且果敢、毅然奮勇地追著球，飛身撲去，那怕徒讓身體滑落在地板上……」此信念。此信念乍聽之下，這種「浪費體力，不著邊際」且要求選手「表現得淋漓盡致」的救球訓練方法，也許是不盡情理之嚴苛要求，但為了培養選手守住每一顆來球的信念，必須「勇往直前」的接（救）球與攔網，教練如此嚴謹的規定，是有其不得不為的必要性。久而久之，選手只要一踏上比賽的戰場，那種充滿「不讓球落地」、「沒有接（救）不起來的球」之磅礴豪氣於焉形成。若就此觀點來看接（救）球防守時，那麼，對要求選手必須「撲身過去」的防守訓練，除能豁達且認為其意義非凡外，也可說是訓練

選手防守動作成長之必然途徑。

肆、增進救球防守意識之訓練方法

增進救球防守意識之訓練上，大都採取一對一或一對二的練習救球方式，以為輔助。此救球防守在訓練上代表著兩種的意涵：

其一，養成接（救）球者用身體正面來接（救）球的正確姿勢。因為接（救）球者的身體正面對著來球，是球賽的防守鐵則。此訓練方式能讓接（救）球者體會到用「全身」的動作和力量去擊球的感覺。為了使接（救）球者在練習時，確實做到以「身體正面」來接（救）球之要求，在訓練初期階段的具體練習中，練習者之兩臂腋下需緊夾毛巾或手帕來練習，且要求在練習過程中，毛巾（或手帕）不可掉落；遂而，練習者即能有效的避免身體任意轉向，或恣意擺出手臂擊球等的不必要惡習。

其二，防守者面對沒有經過球網上空就直接扣擊而下的狀況，其救球過程瞬間沒有經「眼看、耳聽、心想」，以預測對方扣球攻擊者之各種情況。因此，救球動作的判斷，可說是完全憑藉著直覺、經驗和意志力。依據石垣尚男（2004）的研究指出：「……在判斷救球的情況下，並沒有確切資料可以依據、分析並佐證攻擊者會將球打向哪裡？所以，救球防守最重要的要訣，就是得靠自己的注意力和感覺」。而山城正夫（2001）也認為，救球者在瞬間往往無法迅速思考該如何去處理來球。是以，必須透過平日反覆的練習，去體會「用身體救球的感覺，比用頭腦思考還要快速和直接」。

雖然直接對人扣球的打法變化多於自球網上方而來的扣球，且防守者亦不必經由計算自己與其他隊友間的距離來確定自

己的救球範圍，但到底此種情況與賽場上的「實戰」是有所落差的。於是，此救球防守訓練，終究不能當成訓練救球防守的主要方法。根據以往訓練選手的經驗，教練或訓練員以此種直接一對一的「面對扣球」之救球練習，防守者在教練一副「兇神惡煞」般威嚴的表情下，展開「忽前忽後」、「忽左忽右」、「忽強忽弱」不一的救球動作裡，往往不得不全神貫注、全力以赴。無形之中，如此嚴峻的訓練氣氛裡，容易培養出積極且不畏艱難的奮戰精神。

而在平日的訓練中，教練們常祭出使選手「疲於奔命」的「精神震撼教育」，即一對一的救球防守訓練方式。然而，要展開此種救球練習之前，必須先明確地知曉所為「目的」，並適切地掌控練習時間和練習量等問題，才不至於因過量或太劇烈的練習，導致選手誤以為是自己受到「懲罰性」的磨練或「不公平」的待遇（黃文鎧，2012），而失去訓練的原意與價值。

伍、移動步伐和救球動作

防守並不只是用「手」的動作而已，「心」的思考與「腳」的移動皆須兼備，一併加入「行動」。目前的排球運動比賽規則，自1999年起，已放寬到可用腳的膝蓋以下部位來觸碰球體，但面對發球、扣球，以及從正面而來的球，基本上都還是用「手」來處理比較合宜恰當。藉由這一層的認知與了解，防守時，若沒有敏捷且順暢的步伐以及「球來了，不要粗心大意，一定要接救起來」的心理準備，仍然是無法完美且精準地完成回擊動作。

大致上，救球的步伐移動，向前救球以快步前進；而向側面救球則以使用側步（Side Step）和交叉步（Close Step）為多，其中，又以使用側步者較多；然而，無論

是採用哪種移動步伐，往往在移動過程中，皆必須面臨來球與救球的情況。因此，「移動過程的救球動作」需在步伐移動的行進中，同時要關注對方扣球者之攻擊動作，並於救球瞬間停下移動的步伐，來回應對方的攻擊。換言之，「救球瞬間，停止自己的移動」，是現代排球救球防守的基本要領，亦被視為是處理強攻球能否成功致勝的絕對關鍵。而之所以要適時停下移動的另一道理，是為了因應因己方攔網者於攔網擊球後，球向上彈起，並彈向己方場內之情狀。因此，為了能隨時處理場內的各種狀況，則須培養出讓移動中的自己有能力於瞬間處於停止的靜止狀態。

以上的「救球」防守細節與觀點，和以往強調定點「蹲低」救球的準備姿勢，經判斷後，迅速移動完成防守的動作是有所差異。根據力學的角度而言，重心的高低與支撐面的大小是決定物體（人體）穩定性的重要因素；於是，將姿勢蹲低，做準備動作，屬於穩定支撐，而「穩定」不利於破壞平衡；換句話說，移動必先起動，而在起動必先破壞穩定支撐的情況下，防守時的雙腳準備動作，應是處於微動狀態，猶如是一部未熄火的汽車，才有隨時起動、出發的可能。

救球是屬瞬間性的動作，就常理而言，是沒有時間做充分準備的救球動作。大部分皆是在動作完成途中，即還沒完成準備救球動作，就得面臨救球，感覺好像是用身體救球，而且以單手救球的情況相當的頻繁常見，例如：使用滾翻救球、魚躍救球等等。然而，使用向前撲身的單手救球動作，必須要保持身體的左右平衡，才能順利地將球救起，而不致發生摔傷的現象。

在對方扣球者擊球瞬間，救球者採取防守姿勢，雖無「準備姿勢」可言，但救

球者的雙臂應運救球姿勢和其所處的防守位置有絕對的關係。而救球者的救球姿勢考量之基準是手和腳的動作，即雙手的手

臂擺位（如：圖 1 所示），有高位（Hand Up）、中位（Hand Middle）與低位（Hand Down）等三種救球防守的手臂擺位姿勢。



圖 1 防守者準備姿勢雙手三種擺位動作

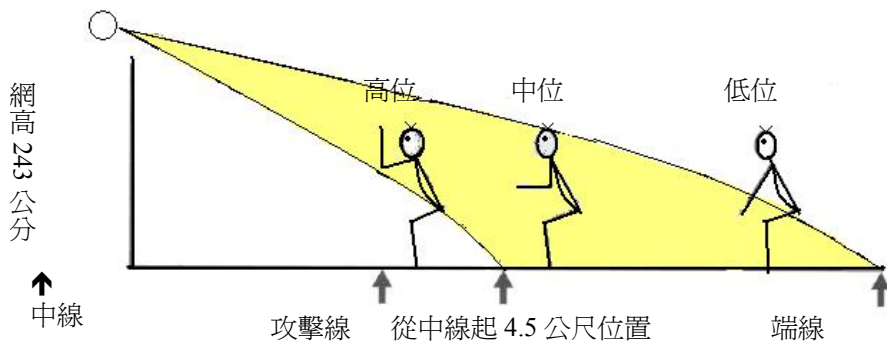


圖 2 救球位置和手臂擺位

從圖 2 來看，則比較容易瞭解自對方扣球而來的球路範圍與救球時的手臂擺位。防守的救球動作皆採雙手臂「中位」姿勢；而採雙手臂「高位」姿勢，很多是處理對方傳來的第一次球，如：發飄浮球、輕扣球，或是誤判準備踏出救虛攻球時，突然發現球變成強打的緊急情況。基本上，處理腰部以下的接（救）球

動作，特別是強勁的接發球，皆該使用「低位」的手臂動作。而手臂擺在「中位」，且前臂部位和地面平行時有一個好處，即不管來球是朝身體的上方還是下方，伸手擊球的距離都最為適中。尤其應用在低手接發球或接扣球的「低位」救球動作時，在擊球瞬間要先將低手接（救）球的两手臂伸直並組合構成一個平面的動作。

事實上，就學習的觀點而論，對初學者或學習已有一段時間的選手來說，學習各式各樣的擺手救球方法，倒不如集中專注於學習一種擺手救球防守方法，反而更有助益於動作的學習、養成與績效。假使要選擇學習一種擺手的救球方法，作為開

始學習的起點，那麼，首先應學會「低位」的接（救）球法，然後於逐漸熟悉救球動作的過程中，再將手臂由「低位」的姿勢往上擺放到中位的位置，此是較為理想的學習方式。



圖 3 腳跟抬起動作

腳跟提起（如：圖 3 所示），則有利於讓身體快速的移動，也是救球的姿勢中必須考慮的要訣。體重均落在兩腳的腳拇指內側，並把腳跟提起成懸浮狀，以增加移動救球的反應速度。雖然對方扣球後，在來得及反應的時間內，快速移動步伐仍可進行救球，但其回擊的成效將大受影響。因此，在平日的訓練裡，有必要將提起腳跟的動作，列為訓練要點之一。

提起腳跟的動作訓練，若與「強化扣球攻擊速度」重要性相比時，或許有人會認為「提起腳跟」是微不足道的移轉救球動作要領；但對處理突然而來的虛攻球與攔網一擊球後的救球動作，事先提起腳跟的預備動作，有助於加快啟動步伐的速度，因此，仍有其不可忽視的重要性。

陸、瞬間減低球衝擊力的防守

排球運動接（救）球之傳球目標是為舉球員。換言之，接（救）球之後，必須經過舉球員的舉球，扣球者才容易「展現變化攻擊」與「發揮扣球威力」的空間與機會（鄭欽贏，2007）。不像網球或桌球運動的接（救）球，必須隨即轉成擊向對方的攻擊球，所以排球運動的接（救）球之好壞，不只關係到接續而下的舉球動作，更間接影響扣球攻擊之威力。接（救）球時，不只身體重心要放低，且在雙臂擊球瞬間，利用「手臂內縮」，以減低來球的衝擊力道。此是平日訓練時，教練教導選手的一種「有意識」的接（救）球方法，但在實際的接（救）球狀況下，這種「手臂內縮」的動作，所憑藉的卻是救球動作的

熟練度，此即是在「無意識」中直覺反射出來的。因為面對強勁的扣擊球，在伸手救球的動作裡，根本就沒有多餘的時間來反應做「手臂內縮」的動作，而大多是利用球在觸擊手臂面的瞬間，以手臂的擊球角度來控制球的力道。其實，在球觸擊手臂瞬間，便是決定救球能否成功的絕對關鍵。其不僅能將球救起，還要將球準確的救傳向舉球員的位置，假若在球觸擊手臂瞬間硬是使用轉動手臂的動作來試圖控制救球之方向時，其結果往往使球體亂飛不接受控制之情況。

柒、預測攻擊路線和判斷防守位置

預測 (Anticipation) 是對事情發生前，做一定程度的假設與模擬；判斷 (Decision) 是對事情發生後的情況，有所肯定或否定的思維推論。二者在概念上雖有區隔，但其卻呈現出「前後因果」的緊密關聯。例如，對方的扣球者在躍起未扣球之前，防守者就要在極短時間觀察其切入的路線到起跳位置和躍起的動作，並迅速地假設其扣球的方法和路線，接著便是依此訊息來推斷球的落點。可見，預測的產生時常伴隨著判斷，簡而言之，預測是判斷的基礎和來源 (周慶柱、王曉芳，2009)。

排球運動比賽攻擊及防守性強，雙方的對抗也相當激烈，尤其在比賽場上攻、防轉化的情況瞬息萬變，選手要在短時間內從對方擊出的發球、扣球及攔網等動作事先做出預測，再以此為依據來判斷下一步動作，可說相當不容易。其難免存著不確定與變動等心理因素。特別是在國際一流水準的排球賽裡，要憑空且隨意去防守由對方發出來的攻擊球，幾乎相當困難，因為速度再慢的扣球，若等對方扣擊球

後，再反應移位防守，應對時間則非常短暫。例如，當今世界一流男子排球選手的扣球球速皆超過時速 130 公里以上，以這樣的球速擊出球，到達救球者頂多 8 公尺左右的距離，需時不超過 0.3 秒。而人類的視覺感受到影像之後，到移動身體的反應時間約莫為 0.3 秒。由此可知，擊球的球速較人的反應時間要快，因此，要能防守到對方的攻擊球，除了要有精準的預測及判斷能力，注意力集中也是不可或缺的一環節。換言之，集中注意力才能適時排除不必要的外在干擾與刺激，也就是說，對方舉球員舉球的瞬間，就會自覺地把視覺、空間感覺和心理感覺，明確地集中在預測球可能的路徑上，且主觀地判斷來球落點位置，那麼防守者的防守動作才來得及反應球速及做出對應動作。

雖然，防守者所處的救球位置，往往成為救球防守能否成功的主要因素之一。然而，防守者的防守位置會隨著攻擊選手的不同攻擊型態而有所變動，所以不同的防守位置，有其不同的防守功能與任務。原則上，如果對方的接發球者無法精準地掌控，將球傳到己方的舉球員位置而直接回擊的話，則防守方第一次觸擊球的救球者，就可以將此「機會球」(chance ball) 直接擊高，讓己方的舉球員躍起，發動所謂「舉球攻擊 (吊球)」，或者是由舉球員發動時間差的搭配攻擊 (Combination Play) 或長線攻擊 (Open Attack)。於是，另一防守方的準備救球者，就可依攻擊方以上的攻擊變化順序，做防守位置的預測與判斷。

依常理而言，假設事先的注意力能有效集中，並「預測」精準的話，便容易救起從對方而來的扣球，否則，就只有靠運氣來救球了。因此，為了提升自己的救球能力，穩定自己的注意力和增進預測與

判斷能力便顯得相當重要。平日應多閱讀一些和增進智能、提升注意力，強化運動概念相關的書籍，同時也要多參加一些較大型的比賽，藉此培養預測的主觀思維和經驗，並薰陶直覺分析的判斷能力。

比賽時，預測對方攻擊球的目標，大致有下列三大考量方向：(1) 從對方的舉球員連接到其扣球攻擊者的一連串動作裡，當對方的舉球員將球舉起之後，防守者的視線必須注意對方舉球員的眼神、舉球動作、球的走向與扣球者的移位到切入起跳動作。(2) 要看清楚對方扣球攻擊者擺臂的動作和球的相關位置，然後去判斷接扣球的路線，是直線或斜線，是前排的短球或後排的長球。(3) 在多變化的搭配攻擊者的動作裡，要注意己方攔網者的位置和對方參與搭配扣球攻擊者的位置，在雙方展開攻、防對戰的面向裡，救球者應判斷球掉落己方場區的可能位置，並準備切入救球。

捌、注意扣球攻擊者的動作來判斷攔網位置

扣球如同麻醉藥和傳染病，一旦侵入體內，就會趁勢對組織細胞開始激烈地展開攻擊。為了使對方扣球者的攻擊失敗，最好且最直接的辦法，就是躍起攔網，當己方場上最高的選手輪到前排左或前排右的位置時，只要對方(己方)發球後，便可馬上站上中間準備攔網，即所謂的攔中(middle Block)，並和其他兩位前排的隊友合力攔網，給予對方正面的封鎖。

不管是哪種球類比賽，勝利的方程式永遠只有一個，就是讓球「在對方的場區內展開雙方的競技」。如此，方能接近敵人攻擊目標，提升得分的可能性，亦可降低

失分的危險。

排球運動是注重團隊合作的競賽，以接(救)球後的反擊動作為重點。然而，近代排球運動的戰術理論，出現了「攔網才是最佳防禦」的看法。換言之，即是不讓可能會致使對方得分球進入己方場地，而必須在球網上方，就將來球截擊回對方場區。

眾所皆知，攔網者和扣球者的表現，與其身高夠不夠高、技術優劣、力量強弱、戰術運用……大有相關，此外，尚有精神上絕不容忽略的「鬥志」。扣球攻擊者面對攔網者必須要有「即使會被攔網，也要展現強烈的扣球攻擊對方之氣勢」，而面對扣球攻擊的攔網者，也一定要有比攻擊者更強烈的戰鬥意志來給予壓力，不要讓扣球者隨心所欲的以自己熟悉的扣球動作打在任意的位置上，如此才能將來球一個一個攔回去。「鬥志」正是扣球攻擊者和攔網者的比賽生命，如此斷言也不至言過其實！

自古以來的柔道和劍道運動，敵我都是近距離的較量，雙方在對峙中，若看到對手移動之後才隨之行動，則為時已晚，這就是討論武林功夫秘笈時常論述到的所謂「敵動，我先動」的道理。因此，要能看穿對手的行動，在「快速移動，以動制動」中，破解其使用的攻擊招術，才能戰勝對方。

排球運動競賽的道理也一樣，從扣球者和攔球者面對面的距離(隔網相對)來看和柔道、劍道的運動比賽有點類似。也就是擅長「攻心術」的選手就能佔優勢、得勝利之意。當然，對手的臉部表情、身體姿勢並不會像體育台頻道出現的「再來要從這裡開始、做什麼樣的攻擊」等顯現這樣的文字告訴我們。

在前文中，已論述到一位選手如果沒

有集中注意力和具備預測的知能，則其視野就會變得狹隘，判斷的準確度也將受質疑。預測和判斷防守的知能，是靠注意力集中，在觀察和瞭解扣球攻擊者和舉球員的習慣動作來加以斷定，但若是想要具備精確的預測靈敏度，就必須靠「不斷比賽」、「清楚雙方動作」、「熟悉攻防狀況」的經驗累積，方能獲得更準確的預測。

在比賽中，當對方扣球時，若己方前排球員注意力不集中，導致來不及跳起攔網，將使後排的防守者很難救球。所以說，攔網是球隊在比賽中的第一道防線，也是防守技術中首要關卡，其防守的技術要點在於跳躍高度、攔網動作（手形）和攔網時機，攔網時機尤為重要。以下舉例說明預測對方扣球攻擊時，我方攔網策略：(1) 儘早看出對方隊伍最擅長的攻擊方式。(2) 舉球員在接發球者無法將對方打來的發球準確傳到位時，十之八九會發動長線攻擊（open attack）。(3) 主力攻擊者（Ace attacker）跑出邊線外助跑的話，應為準備發動長線攻擊。(4) 主力選手輪到後排，並且前排的攻擊者無法順利取得分數，在此種狀況下往往會採取後排攻擊因應。(5) 在前排若擁有兩位強力的攻擊手時，會時常發動時間差攻擊（Time differential attack）。有以上的判斷概念後，再依對方扣球者的眼睛掃視動線，來預測其將發動攻擊的方式和目標，那攔網成功的可能性必將大幅提升。

助跑躍起攔網，兩腳蹬地的彈跳，就猶如蛙式游泳的踢力，而雙手的上舉，需從胸前向正上方舉起，雙臂貼著兩耳際，以更快的速度達到舉得更高的程度。但單是這樣的動作，能攔網的範圍既狹小又難

以使力，必須再加上配套動作，才能使攔網展現出威力。首先，要讓手臂和身體成為「<」字形，如：圖 4 的動作，並將下顎上抬引領，使眼睛能清楚地看到對方扣



圖 4 攔網動作身體成「<」字形

球者的扣球動作，攔網的雙臂要從己方的網邊上方伸越進入對方上空，且手掌的五指須盡量張開（拇指和小指成 180 度的水平程度），如：圖 5 所示，這樣的動作，不僅攔網者的精神和氣勢全力注入伸出的雙臂，當在攔到球之同時，手指頭立即有觸感，而做出下壓動作，以造成對方扣球者和救球者的壓力，這就成了攔網動作的鐵則。

雖然攔網者的手要更接近對方扣球者的扣球，但得預防被對方強勁的扣球戳傷手指頭。此時的攔網者更要展現「絕對要攔到球」的決心，要是有一絲毫猶豫，便無法表現出全力以赴的攔網氣勢，那麼便容易導致不必要的意外或傷害。

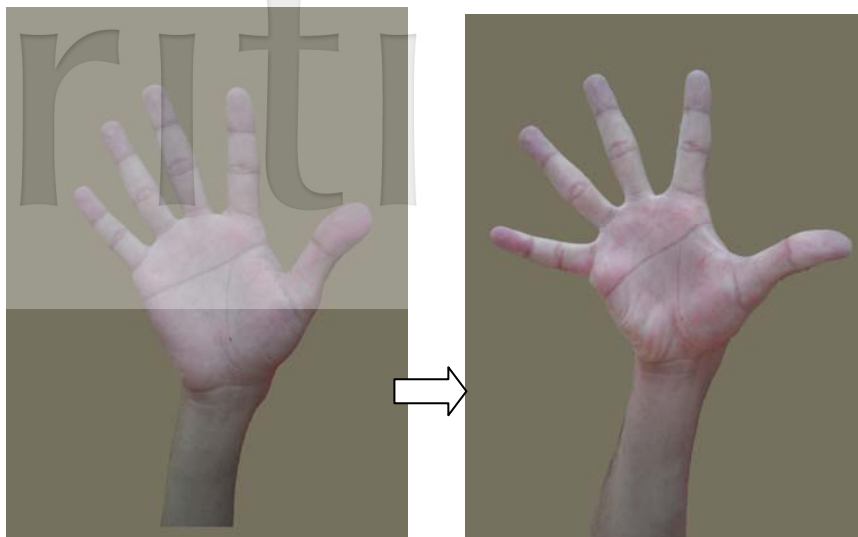


圖 5 拇指和小指張開成 180 度

玖、結語

排球運動是一項以「球網」隔成兩邊，來讓雙方的參賽者展開對戰的競技。所以，在運動種類的分野上，被歸為「球網類」，是屬於「競技者的身體不直接觸碰」的運動；自必須將對方的「發球」擊回對方場區，以展開雙方的「攻、防」技、戰術比賽之特徵來看排球運動時，其歷經百餘年來的發展，比賽規則亦在無數次的修改和演變下，其使比賽雙方的攻、防戰術較能趨於平衡。但在選手體型逐漸高大化和比賽的進攻技術日益快速等多變因素下，「防守」往往不及「攻擊」優勢，反而居於劣勢。換言之，儘管國際排球運動總會（Federation International de volleyball 簡稱：F.I.V.B）不斷研修比賽規則，改進比賽器材（如：降低球體內部的氣壓、改變球的材質和表皮顏色等），也都無法從根本上改變「防守」是被動的局面。因此，國內、外排壇有識之士皆認為拉近攻、防雙方的球技表現差距，必須從改變傳統的防守動作細節、方法和觀點上著手，以及選擇正確的防守位置，來提昇防守的效能，才是

王道。

其實，很多的球類運動比賽，雙方的競技都圍繞在「攻擊」和「防守」之對壘狀態。攻擊固然佔有比賽優勢，但防守更是比賽得分的首要條件，其有不可忽視的比賽價值；攻擊能令己方得分、激勵氣勢、凝聚向心力與增添信心，而銅牆鐵壁般的堅固防守亦同樣有增添己方信心，並能打擊對方士氣的作用，即達到最大的精神支柱與壓迫對方的效果。嚴格來說「攻擊」和「防守」是一種「矛」和「盾」對立的現象。為了不讓防守的「盾」生鏽，只有努力強化「盾」的功能，才足以對抗「矛」的銳利。誠如 1990 年代帶領義大利男子排球隊獨佔國際排壇上風的維拉斯哥（Velasco Julio）教練，其以主動出擊的積極態度，在「快速移動、以動制動、動中找球與球爭時間，跟進球的落點」，為防守注入新的訓練策略（譚世文，2004），而活化了向來認為防守是「被動性技術」的觀念。

亞洲球隊選手的身高不如歐、美洲選手的情況下，如能強化接（救）球防守動作的細節和觀念，進而提升移位速度，帶動攔網的防守技術層面，其將具有不可忽

視的競爭實力。

參考文獻

- 黃文鎧(2012年2月5日)。體罰新招？導師帶隊練排球，強力扣殺整學生，*自由時報*，生活新聞 A12。
- 黃德壽、楊總成(2011)。視野影響排球運動選手防守動作之分析，*排球教練科學*，17：8-11。
- 洪至祥(2009)。探討巴西男排隊實力堅強之原因，*中華排球*，129：22-26。
- 周慶柱、王曉芳(2009)。預見在排球運動中的運用及其能力培養，*赤峰學院學報*，25(4)：71-73。
- 鄭欽贏(2007)。2006年企業男排聯賽參賽球隊技術成效和勝敗場之相關性分析，*中華排球*，123：125-130。
- 譚世文(2004)。現代排球後排防守技術的演變與實踐，*體育學刊*，11(4)：130-131。
- 李詩賓(2003)。世界級與亞洲級女子排球比賽得分技術成效因子之研究。中壢市：高教圖書。
- 豊田博(2010)。バレーボール指導教本，日本バレーボール協会編。東京都；大修館書店。
- 石垣尚男(2004)。ボールから目を離すな，*Coaching & playing Volleyball*, 29, 12-13.
- 田中幹保(2001)。オフENSEの考え方，*Coaching & Playing Volleyball*, 15, 5.
- 金子敏和(2001)。ディフィンス，*Coaching & playing Volleyball*, 12, 6-9.
- 山城正夫(2001)。極意，バレーボールマガジン，34(3), 124-125。

通訊作者：黃德壽

服務單位：淡江大學體育教學組專任教授

地址：新北市淡水區英專路 151 號 淡江大學 體育事務處

連絡電話：02-26215656-3108

0921994189

A Study on Detailed Movements and Beliefs of Defense Skills in Volleyball

Der-Sou Huang

Abstract

This research aims to investigate issues in defense skills in volleyball and promote practical advice for trainings of such kind. It is based on literature review and personal observations from years of experience in teaching, training and researching. From the point of view 'defense is the best attack', this study discusses details of receiving(saving) and blocking movements used in defense skills and highlights and significance of anticipation and decision when deploying defense strategies both in volleyball games and trainings. Therefore, it is recommended that coaches should also attacking. Volleyball coaches should also aim to develop effective and constructive defense strategies to raise the overall level of the sport and enrich literature in Taiwan in the near future.

Keywords: Volleyball, Defense, Anticipation, Decision