

20XX

排球扣球教学



1

准备姿势

2

起跳

3

扣球

4

落地

5

练习方法

6

注意事项

排球扣球教学

1

排球扣球是排球比赛中最重要的得分手段之一，也是排球技术中最具威力的进攻性技术

2

对于初学者来说，掌握正确的扣球技术是非常重要的

3

以下是排球扣球的教学步骤，帮助你掌握正确的扣球技术

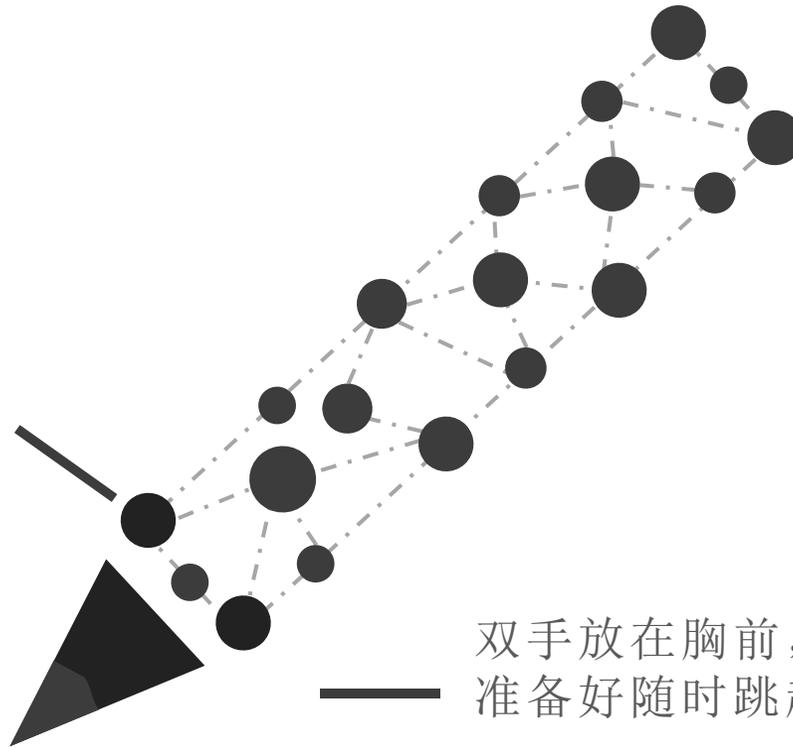


1

准备姿势

准备姿势

在准备姿势时，双脚自然分开略宽于肩，膝盖微微弯曲，身体微微下蹲，重心放在前脚掌上



双手放在胸前，肘关节微微弯曲，准备好随时跳起的准备



2

起跳

起跳

起跳时，利用腿部和臀部肌肉的力量，快速向上跃起

同时，手臂随着身体的起跳向上伸直，为接下来的扣球动作做好准备





3

扣球

扣球



在扣球时，用全手掌包握住球，并用手臂的力量将球向下击出



注意击球的时机和力度，确保球能够顺利地扣到对方场地



同时，要注意控制球的路线和角度，使球能够准确地进入对方场地



4

落地

落地



落地时，要注意保持身体的平衡和稳定



双脚着地时，要确保重心稳定，避免摔倒或受伤



同时，要注意观察周围的情况，确保安全

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/598000053106006066>