

『互联网+』新形态·交互式·融媒体教材



“十三五”职业教育国家规划教材
职业教育优秀教材



大学体育教程

李萍 主编

(第二版)



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



直拍正手发左侧上(下)旋球



横拍正手发左侧上(下)旋球

图 4-4-10 正手发左侧上(下)旋球

4. 反手发右侧上(下)旋球

这种发球也是以旋转变化为重,飞行弧线向左偏拐,对方回球时易向其左侧上(下)反手(图 4-4-11)。由于以近似手法发出两种不同的旋转,能起到迷惑对方的作用。



直拍反手发右侧上(下)旋球



横拍反手发右侧上(下)旋球

图 4-4-11 反手发右侧上(下)旋球

【动作方法】

(1)发右侧上旋球时,左手将球向上抛起,同时右臂向左后方引拍,使拍面角度近于90度,腰部略向左转动。当球从高点下降至接近网高时,前臂加速向右上方挥摆,直握拍手腕伸展,横握拍则手腕内收,腰部配合向右转,击球中部向右侧上方摩擦。

(2)发右侧下旋球时,动作方法与发右侧上旋球大致相同,区别在于引拍向左后上方,手臂向右前下方挥摆,击球中下部向右侧下方摩擦,触球点略高于发右侧上旋球。

【动作要领】发右侧上旋球时,前臂由左向右上方挥动,触球中部略偏下向右上方摩擦;发右侧下旋球时,拍面稍后仰,从球的中下部向右侧下方摩擦,充分利用手腕转动来配合前臂发力。