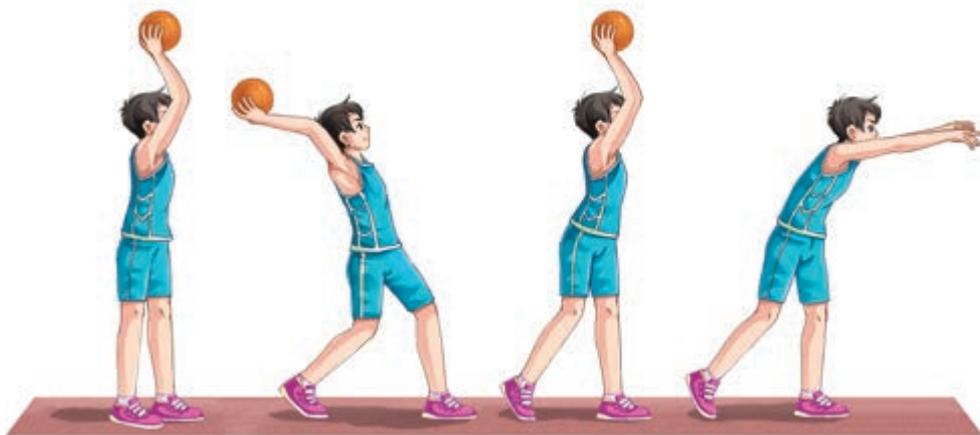


三、投掷

投掷是人体运用自身的能力，将手持的规定器械投掷出去，并以远度决定胜负的运动项目。投掷对增强体质，特别是发展躯干和上下肢力量有显著的作用，还可以通过改善神经与肌肉的协调性来提高用力的准确性。要想投得远，绝不是单纯靠蛮力就能实现的，你知道投得远的关键是什么吗？

(一) 推掷实心球的动作方法



双手头上前掷实心球 双手持球于头后上方，上体稍后仰；展体、挺胸，两腿用力蹬地，送髋、收腹，以胸带臂将球向前上方掷出。



原地侧向推实心球 侧对投掷方向，右腿弯曲，推球时，右腿边蹬地边转体，随后双腿用力以胸带臂，挺胸、抬头，将球推出。

帮你学

最后用力是投得远的关键环节。一定要在最后用力时使躯干形成“满弓”（下肢在前、上体在后、器械处在身体后方）的姿势，让身体超越器械，才能使器械投掷得更远。



体验与思考

推掷实心球时，你感觉到用力的关键环节了吗？当器械出手后，观察器械的飞行路线，如何才能让器械飞得更远呢？

（一）移动

移动是排球运动中处理好来球的关键，要争取以最快、最合适的方式移动到合适的位置从容地处理来球。采用哪种移动方式最快呢？试试以下两种移动步法。



【学练提示】

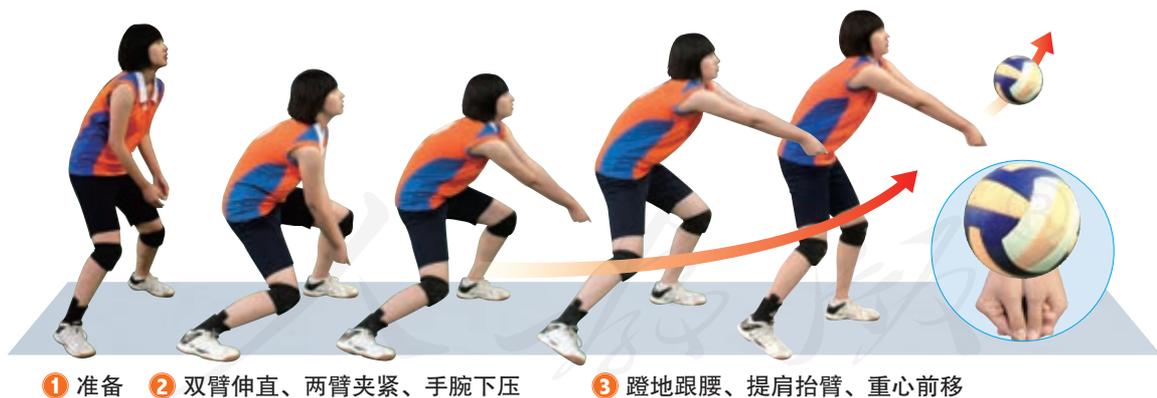
预先判断是关键。准备时微屈半蹲，身体重心放在前脚掌，随时准备移动；判断来球，选择合适的移动步法；蹬地腿快速有力，脚步轻快灵活。

（二）正面双手垫球

正面双手垫球是排球运动中最基本的技术，常用于接发球和防守。正面双手垫球是利用双手、小臂形成的垫击平面在体前垫击来球的方法。

思考

为什么垫出的球歪了呢？你是不是垫球时两臂高低不平或手臂没有夹紧呢？



- ① 准备 ② 双臂伸直、两臂夹紧、手腕下压 ③ 蹬地跟腰、提肩抬臂、重心前移

【学练提示】

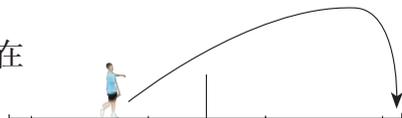
判断好球的运行方向和速度后，及时移动脚步，使你的身体处于合适的位置，以便垫球；在来球的下方双臂做好“插、夹、提、压、送”的动作，根据来球的速度调整用力的大小。

（二）发球

羽毛球的发球分为正手发球和反手发球两类。一般是根据对手的特点和比赛情况来选择发球的方式。初学者首先要掌握正手发高远球和反手发网前球两项技术。

1. 正手发高远球

用正手把球发得既高又远，使球近乎垂直落在对方发球区后端线内，称为正手发高远球。



- ① 发高远球时击球点应在什么位置？
- ② 击球后随挥动作的作用是什么？

2. 反手发网前球

使用反手将球推击至对方发球区内前发球线附近，称为反手发网前球。反手发网前球要使球运行的弧线最高点略高于球网。



- ③ 注意持拍手腕的闪动发力，以及击球时球拍的拍面角度。

持球方法

1. 持球头部



2. 持球中部



3. 持羽毛

