



排球

人民体育出版社

排球

中华人民共和国体育运动委员会

球类司排球科整理



人民体育出版社

統一書號：7015·556

排 球

中華人民共和國體育運動委員會
球類司排球科整理

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

850×1168 $\frac{1}{32}$ 70千字 印張 $3\frac{8}{32}$ 插頁 4

1958年2月第1版

1958年2月第1次印刷

印數：1—9,900

定價 [10] 精裝 1 元
平裝 0.50 元

責任編輯：史玉美 封面設計：喜 棟

出版者的話

为了迅速提高我国排球的教学与訓練工作，国家体委于1956年9月和11月曾举办了兩次全国排球指導員訓練班，由苏联排球專家弗·戈洛珊佐夫講課。根据專家講課的材料，国家体委球类司排球科結合我国具体情况，进行了补充和刪減，写成此書。書中第一章基本技术及其教学与訓練，主要是根据專家講課內容及實習中所采用的方法做了一些补充，第二章排球战术与第三章教学訓練工作，由国家体委球类司排球科的同志根据我國的具体情况，做了补充改写。最后我們又在文字和插图上进行了一些整理。

結合我国具体情况介紹排球的教学与訓練工作方面的書籍，过去沒有出过，這本書还算是初步嘗試，書中难免有不全面和不正确的地方，希望讀者多提意見，以便修正。

☆ ☆ ☆

目 录

第一章 基本技术及其教学与訓練

一、准备姿势	1	五、傳球	17
二、移动	3	六、發球	27
三、起跳	5	七、扣球	38
四、倒地	12	八、攔网	46

第二章 排球战术

一、个人战术	52	二、集体战术	57
--------	----	--------	----

第三章 教学訓練工作

一、教学与訓練工作的 一般問題	75	四、改正錯誤	92
二、运动技巧的形成	79	五、制訂教学訓練工作 计划	94
三、教学訓練过程	88	六、訓練課	99

第 二 章

基本技术及其教学与訓練

打排球时，要用各种不同的动作，如果把这些动作按照它在比赛中所起的各种不同的作用来分类，可以分为：传球、发球、扣球、拦网，以及做为这些动作的基础的准备姿势、移动、起跳和倒地。这些就是排球的基本技术。

排球技术，就是合乎比赛规则的、有良好效果的、合理的、保证比赛顺利进行的动作。

所谓合理的技术就是费力小而效果大的动作。合理技术，从动作上说，应当合乎生理和力学等科学道理；从运用上说，应当适合当时的情况。不合理的技术，就是费力较大而效果不好，甚至会造成伤害事故。如果我们掌握了多种多样的合理技术，而且能够根据情况合理地运用，可以减少比赛中的错误，更有信心、更积极地参加比赛。

一、准备姿势

准备姿势是排球运动员做好各种动作的基础。准备姿势的目的是为了便于迅速地完成任务，包括向各个方向移动、及时地起跳和做各种击球动作等。因此，在比赛时，运动员应该随时保持这种姿势。如果不能经常保持正确的准备姿势，行动就非常迟缓，甚至影响正常技术的发挥。

准备姿势的要领是：两脚开立，距离与肩同宽（右手得力的

人左脚稍向前站），兩腿彎屈，重心放在兩腳之間，保持身體平穩，上體稍向前傾，兩手自然放鬆地放在胸前，兩肘自然下垂，並保持輕微移動的狀態（圖一）。



圖一

兩腳前後并左右稍分開站立，是為了便於向四面八方移動。分開的距離不可太大，否則造成肌肉緊張，動作反而不靈活了，同時向上起跳也不方便。由於移動或起跳都要蹬地，所以膝關節要保持一定的彎屈。彎屈的程度因人而異：腿力大，體重輕的可以彎屈得大一些，使重心降低，便於移動；體重大、腿力小的人，就要少彎屈些，否則反而又吃力、又不靈活。總之，正確的準備姿勢可使運動員身體隨時處於最靈活的狀態。同時為了使蹬地的動作快，肌肉就必須放鬆。運動員在場上應該保持輕微移動的狀態，並隨時選擇適當的位置，以便迅速行動。

右手得力的運動員，做準備姿勢時應該左腳在前，因為這樣四肢動作才能協調配合，隨時都能為自己得力的手創造一切有利的條件，以便及時採取行動。比如，我們右手投石子或正面上手、下手發球，都是左腳在前，這樣就便於右手做動作，否則動作就不協調。左右手都很靈活的運動員，做準備姿勢時，左或右腳在前都可以。如果有的運動員已經習慣把得力手的同側腳站在前面，也能比較靈活地做動作，可以不必過分地限制他的習慣。

上體稍向前傾，是為了更便於向前移動。因為在場上打球時，向前移動的情況較多，也最方便，可以站在場上應站位置的靠後一些，上體稍向前傾，就是便於利用這個有利的條件。同時，上體前傾也便於利用展腹挺胸的動作幫助迅速地原地起跳。

做準備姿勢時，手放鬆地放在胸前，肘部自然下垂，這樣是為了便於隨時採取各種行動，處理高、低、左、右各種不同方向和不同位置的來球；也便於移動。

以上所談的準備姿勢，是一般在場上應當經常保持的基本姿勢。至於某一項具體的基本技術，還有它的特殊的準備姿勢，在後面結合各項基本技術還要詳述。

在準備姿勢的教學與訓練中，指導員首先要對運動員講清道理，使他們深刻地了解準備姿勢是一切基本技術的基礎，對發揮運動員在場上的靈活性有很大的作用，並在訓練中經常提醒運動員，使之隨時能自覺地注意自己是否已經做好正確的準備姿勢。但單獨地進行準備姿勢的教練總是枯燥的，所以不應也不需要單獨進行長時間的訓練。當指導員對每個運動員的準備姿勢進行糾正以後，就可以結合移動的教學來一起訓練，並在以後練傳球時，經常提醒注意做好準備姿勢，以及在以後的各種訓練中不斷地鞏固。

一般初學的人，容易犯肌肉緊張的毛病，雖然準備姿勢的要領在外表上看來做得都對，但由於肌肉不放鬆，往往在移動和做動作時並不靈活。

二、移 動

由於來球的方向不同，一般都要在移動後來完成打球的動作，所以移動在排球運動中是很重要的。移動的技術看起來很簡單，很多運動員往往對它重視不夠。指導員要提高運動員在場上的靈活性，就必須加強運動員在理論上的認識，並結合實際來進行訓練。

根據距離的不同，移動可分為一步的、兩步的、跨跳的和跑步的（多步的移動）。

在稍微移動就可以對准球的情況下，可用一步的移動。如果是向前移動，在準備姿勢時站在前面的那隻腳，應該在後腳蹬地時向前跨出，後腳蹬地後迅速地跟上來，這樣不但對准了球，而且仍能保持正確的準備姿勢，使身體重心穩定，也便於再移動或做其

它动作。如果向左移动，就用右脚蹬地，同时左脚向左方跨出，右脚再跟过来；向右、向后移动也是同样的道理。

如果球稍远，移动一步达不到时，就可以采用两步移动。这也是最常用的一种移动方法。向前移动时，后面的脚先向前跨一步，接着另一只脚再向前跨一步，仍保持准备姿势的站法。向后移动则先退前面的脚。向两侧移动时，不要用并步，因为并步慢，移动距离小，而且重心不稳。向左移动时，应当稍向左转体（臀部可以多转一点），右脚先向左跨步，然后再移动左脚同时身体又转向球的方向，两脚仍保持准备姿势的站法；向右移动道理也一样。

有时为了在短距离内移动得更快，可以用跨跳的动作来做上面所说的一步和两步的移动。也就是更用力蹬地，两脚有腾空阶段。蹬地时，两手迅速地向移动的方向摆动（像立定跳远时用手臂摆动助跳的道理一样），可以帮助身体更快、更远地移动。跨跳的移动多用于来球较突然或较低的情况下（例如对方吊球时），所以跨跳时不要向高处跳，而要向远处跳，跳到球的下面。两脚着地后，两腿成半蹲或全蹲的姿势，以便于打较低的来球。为了减小向前的冲力，保持下蹲后身体重心稳定，不致跌倒，跨跳后两脚应稍分开站立。

移动两步或跨跳仍达不到球下落的地点时，就应当采用跑步。如果球在后面，就转身向后跑（边转边跑，不是先转后跑）。跑时，身体要适当地转向球的方向，眼睛不能离开球，用自己跑得最快的步法，争取在对准来球之前，就按准备姿势站稳，这样可以更准确、更有把握地击球。

由于移动的技术比较易学，同时运动员都能移动，指导员往往不重视移动的教學与训练。虽然在练习其它动作时，要求结合着移动来练习，但由于没有注意移动的技术，因此在移动技术上不能有效地提高。

初學者在学习各种基本技术时，应当首先学会移动，先和准备姿势结合起来訓練，在移动前后都要保持正确的准备姿势。首先学一步的（向前、后、左、右）移动，再学兩步的和跨跳的移动。动作要由慢到快。为了移动得快，指导員最好用信号發令，但不要听听觉信号（如鳴笛、击掌等），因为这不結合球場上的实际情况；要用视觉信号（如手势、指导的移动动作，特别是看球的移动等），使视觉和肌肉动作联系的反应速度加快，看到就做到。在球类运动中，运动員所有的移动，主要是以视觉为先决条件的，所以必須培养这方面的判断能力和反应速度。

开始进行移动的教学与訓練时，不要用球，以便运动員能集中精神注意自己动作的正确性。在基本上掌握了正确动作之后，应漸漸使練習的条件复杂化：如連續变方向的移动、移动后做半蹲或全蹲的准备姿势等，进一步再用球来練習。先用指定方向的移动將抛来的球用双手在臉前接住（像双手上手傳球那样），不要傳球，以免运动員只注意傳球的技术而忽略了学习移动。經過多次的練習，逐漸巩固了正确的移动动作，使动作由習慣而成自然。然后，接前、后、左、右不定方向的抛球，进一步巩固，並加强对球的位置的判断能力。为了提高兴趣，結合排球場上实际移动的情况，可以在場上分边比賽（每边4—6人都可以），只准用双手上手傳球的姿势將药球接住，并立刻再傳到对方去，接不住或落地的那边算輸。也可同时用兩個药球，加强注意力的集中和增多移动的机会。掌握了傳球的动作要領之后，就可以結合移动練習傳球；学了攔网等动作后，也还要注意結合移动来練習，不断地巩固和提高移动的技术。

三、起 跳

跳，是排球运动員所需要的一項特殊本領。在学习各項基本

技术之前，就应当学会正确的起跳动作，为以后学习跳起传球、扣球、拦网打下基础。

起跳的目的是为了完成下一个空中的动作，不论跳起来做什么动作，起跳动作的要领都是一样的。不能把起跳分为扣球的起跳、拦网的起跳或传球的起跳。如果起跳正确，那么不仅能在空中做想要做的动作，还能根据情况的变化做临时需要做的动作。例如跳起扣球时，球误传到对方，就要立刻在空中把扣球的动作变为拦网的动作，以防对方把球扣过来。

起跳主要是靠腿的力量和肌肉收缩的速度，但助跑、手臂的摆动以及腰部动作等协调的配合，也是非常重要的，是起跳技术所必须研究的问题。起跳可分3种：

（一）原地双脚起跳：除两脚用力蹬地外，还要特别注意利用手臂向上摆动和腰部的力量。

起跳时，两脚不须前后分开，只要左右稍分开就可以了（距离不要超过肩宽）。因为分开过大就会分散起跳的力量；过小则不易掌握起跳的方向和身体的平衡。从准备姿势（一脚在前）起跳时，右脚应迅速向前移动，使两脚平行再起跳。起跳前，两腿要弯曲，腿力大的，可以蹲得低一些，原则上是要能发挥蹬地的最大力量和速度。下蹲后，要顺势立刻起跳，不要停留。最好能适当利用有力的踏地动作（俗语说跺脚）猛力起跳，这样可以帮助拉紧肌肉，增加肌肉收缩的反弹力，提高弹跳高度。

手臂的协调配合动作：起跳后，不管两手准备做什么动作，应先帮助完成起跳动作。准备姿势时，两手是在胸前。起跳时，手臂要像划圆弧似的连续而迅速地自胸前向两侧摆至侧下方（稍靠后），然后顺势由体前猛烈地向上摆动，这样可以更好地帮助起跳；不要采用不连续的上下摆动动作。手臂摆动能帮助起跳的道理就在于当手臂迅速向上摆动时，手臂本身的重量就减轻了，如果同时两腿蹬地，那么腿所担负的全身重量，至少可以减去由于

手臂上摆而減輕的重量；同时，手臂上摆的慣性作用，还可以帶动身体向上升。若先跳后摆臂，則不但不能有助起跳，反而阻碍向上的力量，这就是手脚动作協調配合，可以增加彈跳高度的道理。有的運動員腿粗、力大，但跳不高；有的腿力量不大，但却能跳得很高、很輕松，这往往就是起跳动作是否協調的問題。因此，必須注意摆臂和起跳蹬地時間的配合。当臂摆至胸部以上时，兩肘要尽量上举，帶动肩关节和身体上升，兩手不要举到头上，而要止于臉前，这样才便于做下一个动作。

腰部动作和摆臂的作用相同。起跳时，身体由前傾的姿势，猛烈地向上挺直，用展腹和挺胸的动作，帮助摆臂和上体上升，这样也可以減輕部分身体的重量，也就減輕了腿在起跳蹬地时的負担，而跳得更高。因此，在學習起跳时，要注意全身动作協調的配合。

（二）助跑双脚起跳：排球运动中，很多跳起打球的动作都需要助跑，助跑不只为了能跳得更高；还为了跑过去接近和对准球。例如兩步助跑，第一步是对准球的方向，第二步是調整人和球的距离。但是，不論助跑長、短、快、慢，最后的起跳动作都应当保持協調一致，不能因为加上助跑而使起跳动作和步法混乱。

助跑之所以能帮助彈跳，是因为当兩腿抵住助跑向前的冲力时，可以帮助拉紧起跳时需要收縮的肌肉，使之在收縮时更猛烈有力；另外，由于助跑向前有一定的速度，就加强了手臂前摆的速度，而手臂是做弧形摆动的，当手臂由向前摆轉变为向上摆时，力量也会更大，帮助起跳的作用也就更大。但要注意使助跑和起跳的动作紧密銜接，保持动作的連貫性，否則就和原地起跳沒有区别了。

如果助跑起跳后要用右手扣球，則应以右脚做助跑最后跨出的一步，同时兩手向側后方摆动，身体稍向右轉动和傾斜，左脚立刻跟上来，落在右脚的前面，兩脚的距离要根据助跑冲力的大

小来决定。冲力大，左脚就要踏在右脚的前面一些，以便抵住身体向前的冲力，而全力向上跳。兩脚的距离，約 40—50 公分，过大就会分散起跳的力量。

由于助跑有一定的冲力，右脚跨出的最后一步要大些，使身体的重心靠后，以便抵住向前的冲力，变为向上跳的力量（圖二），否則不但減低了彈跳高度，也容易碰网、踏中綫犯規（圖三）。因此，脚在着地时，往往是脚跟先着地，但这样不易站稳，脚跟也容易被硬地碰伤。为了避免脚跟先着地，最后一步跨出的脚和后面跟上来脚在着地时，脚尖不要向着助跑的方向，而应稍向右侧轉移，就像籃球運動員的急停动作一样，把兩腿橫过来。这样不但可以尽量爭取以全脚掌着地，也可以帮助身体向右轉动和傾斜，同时，还能利用膝关节兩側韌帶的力量，抵抗过大的慣性冲力，減輕膝关节肌肉系統的負担。

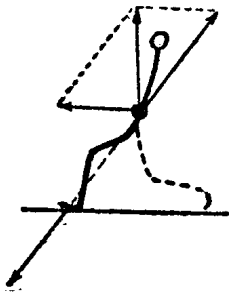


圖 二

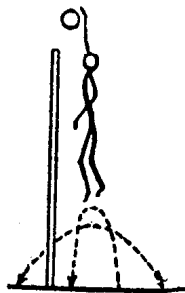


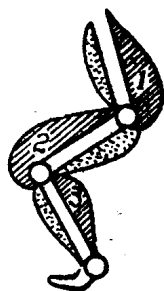
圖 三

右手扣球的運動員，助跑的最后一步用右脚跨出，对起跳更合理一些。因为，右手向后准备划弧摆臂时，为了使手脚动作配合协调，右脚应在前面；为了扣球，右手需要用力向高处摆，这时右脚在前正好做有力的支撐。

起跳前，身体向扣球手的一側轉动和傾斜，是为了使扣球手臂的摆幅增大，更有力、更高地向上摆，並在扣球时便于利用轉体的力量和增加揮臂扣球的振幅。

助跑起跳的摆臂动作，也不要采取前后摆的动作，因为向后摆臂影响向前助跑的动作，同时，向后再向前摆臂时，动作不连贯，需要的时间长，要立刻跳起，往往手臂来不及完成摆动助跳的动作。如采用连贯的划弧摆臂动作，可以争取时间，来得及时，可以用力划大圆弧；来不及，可以划小圆弧，这样不会影响起跳。

随着急停及划弧摆臂的动作，及时地展腹，收缩有力的背部肌肉（圖四之1），同时收缩大腿的肌肉（圖四之2），然后收缩小腿的肌肉（圖四之3），最后是脚腕和脚趾用力。起跳主要是靠大腿和背部肌肉收缩的力量，其次是小腿肌肉的收缩。脚腕、脚趾的力量虽然不大，但是因为它们是在有力的大腿、



圖四

背部肌肉收缩之后，体重已由于身体迅速的上升而大大减轻的时候才用力的，所以也能有效地帮助起跳。

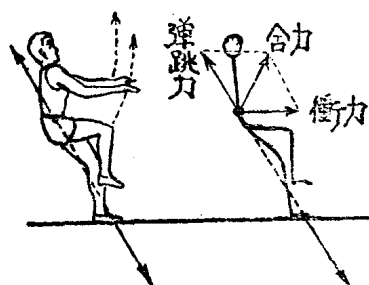
在空中完成击球动作之后，就要注意落地，特别是做扣球动作之后，由于扣球的右手抬得更高，左肩低，落地时常常是左脚先着地，负担整个身体的重量，所以常有些运动员感到左膝疼痛。应当尽量缩短两脚先后着地的时间，并做好屈膝缓冲落地的动作，这样不但不会使关节受伤，也便于连续再跳或做其它动作。

（三）助跑单脚起跳：助跑单脚起跳的好处是动作连贯，不需要急停的动作，在助跑的过程中就可以起跳，所以能争取起跳的时间，在距球较远或球较低，来不及做助跑双脚起跳时，可以采用助跑单脚起跳。

助跑单脚起跳时，应当用与击球手异侧的脚蹬地；同侧的脚向上摆动，这样能帮助击球手抬得更高。

助跑单脚起跳时，身体各部分动作的协调配合是非常重要的

的。因为，蹬地只靠一只腿的力量，另一腿既無蹬地力量，則向上摆动力量就非常重要。摆动腿的膝部必須迅速地向前上方抬起，由于助跑的冲力不減，使摆动腿和兩臂能更加速而猛烈地向上摆动，因而大大地減輕了蹬地时身体的重量，並帶動整个的身体上昇，使蹬地的腿能更輕松有力地蹬地起跳。因此，助跑單脚起跳的高度常常不比双脚低。



圖五

除了全身动作协调以外，还要注意起跳时身体的重心。因为既無急停动作抵住助跑向前的冲力，使之变为向上的力量，身体就容易向前冲。所以，助跑單脚起跳时，要將最后一步加大，使身体重心靠后，以便于摆动腿和

兩臂向上摆动，並使蹬地反作用力的方向向后（圖五）。这样就可以避免由于向前跳而減少了彈跳的高度。

助跑單脚起跳适于女运动员采用，因为女子的腿部力量不如男子，但是动作的协调性却不比男子差，所以掌握以协调动作为主單脚起跳技术，容易收效。

助跑單脚起跳的缺点在于除了向上、向前跳以外，不可能向別的方向起跳，同时在快速助跑起跳时，容易向前冲而造成碰网、过綫等犯規現象。

起跳的教学与訓練，可以在移动的教学之后，結合傳球的訓練进行，因为傳球时，特别是做傳球的比賽或遊戲时，遇到高球就需要跳起来傳，掌握和提高起跳的技术，需要进行較長时期的、多次的練習，在每次的訓練中都要适当地进行一些起跳的練習，特别是在学扣球之前，还要加强起跳的練習。

教学的步驟要从原地起跳开始，然后教助跑双脚起跳。技术巩固之后，再教助跑單脚起跳。單、双脚起跳不可同时进行教練，

因具有互相妨碍的作用。在掌握了这两种起跳动作之后，还要学会根据情况能灵活运用能力。

开始教原地起跳时，要特别注意摆臂的动作，可以先做立定跳远，因为向前跳比向上跳更容易体会摆臂动作的作用，然后逐渐改变起跳的方向，转为原地向上跳。练习时要注意从准备姿势开始，两臂在体侧做连续的划弧上摆动作。为了帮助学习协调的摆臂动作，可以利用小沙袋（长方形，重半公斤），两手各抓一个小沙袋做原地起跳动作。由于有一定重量的沙袋运动的惯性，如不顺势做划弧摆臂动作，而采用不习惯的先向后再向前上方摆动的动作时，就影响起跳的协调性，所以利用小沙袋可以帮助正确掌握划弧摆臂的动作。起跳时，下蹲的深度，要根据每人腿力的大小，不可要求一致，但下蹲后不要有停留现象。

助跑双脚起跳要花更多的时间来练习，因为平日在生活习惯中，这种动作较少，而在排球运动中却是主要的起跳方法。开始先学一步助跑起跳，做时要由慢到快，先不要用力高跳，而要注意动作的正确要领。然后，再逐渐增加助跑的步数。不论跑多少步，主要应注意最后的一步。要根据助跑速度的增加而适当地加大最后一步，还要使身体后仰，使起跳方向不至冲前。在掌握了正确动作之后，才能进一步做有一定目标的起跳（如跳起来够篮板、树枝、悬挂的球等）。还可以在快速地助跑起跳中，限定起跳点和落地点。例如向球网助跑，在近网处起跳，要求落地时不能踏中网。然后，就可以用球来进行起跳的练习。如一人向指定方向将球高高抛起，另一人助跑起跳，在高处将球接住。然后向不定的方向抛球，练习对助跑方向、助跑距离、起跳时间和地点的判断能力。在以后的传球训练中，可以结合练习跳起传球。在扣球和拦网的训练中，应注意起跳动作以及和球保持的部位等。此外，还要适当练习转身的和倾斜的起跳，以便适应比赛中各种情况的变化。但做这些练习时要特别注意落地的动作。如落地时失去平

衡，最好不要勉強站住，可以用兩手扶地或順勢臥倒滾動。為了訓練運動員能在空中控制身體的動作和平衡能力，可以利用彈跳板做各種跳躍和空中動作的練習。

助跑單腳起跳的教學，特別要注意動作的協調性，如擺動腿猛力提膝，手臂上擺與蹬地時間的協調配合是教學的關鍵。

不論練習哪一種起跳，都可以用小沙袋來幫助掌握和改正擺臂動作。指導員應經常提醒運動員，首先要注意完成擺臂起跳的動作，然後再注意擊球的動作。

要提高彈跳力，可以採用一些專門的腿力練習，如深蹲、負重蹲等等。但最主要的還是要多跳，採用各種各樣的方法練習跳。還要注意合理的落地動作，並避免長時間在硬地上練習起跳，否則膝關節會引起酸痛，久而久之就成了病傷。

四、倒 地

在排球比賽中，運動員為了救起一些很低很遠的球，身體常常失去平衡，而隨之倒地。運動員掌握了正確的倒地動作，能夠利用滾動的方法倒地，就不會受傷。

倒地可分為背滾動和胸腹滾動（魚躍）兩種：

（一）背滾動：背滾動倒地又可分為後滾、倒滾和前滾。雖然方向不一，動作也略有不同，但倒地滾動的道理都是一樣的。倒地的原則是：不要用身體骨頭突出的部分，要用肌肉較多的部分着地；不要自高處落下着地，而要盡量以接近地面的身體部分緩地和地着地。

後滾動作的分析：首先要全蹲，使富有肌肉的臀部，接近地面，準備着地。身體重心移在主要支撐腳（後腳）的後面（圖六之1）。接着，支撐腳由腳尖轉到全掌着地，臀部就幾乎貼地了（圖六之2）。隨着後倒的動作，臀部最先着地（圖六之3），背變成

弓形向后滚动，一直保持收腹和低头的姿势（圖六之4）。由于收腹弯腰，背部中央的脊椎骨外露，易被硬地碰伤，所以倒地时要稍微向支撑脚一侧转动身体，用背部侧面的肌肉着地。为了避免后滚的动作一直继续而使身体翻过去，就要在滚到着地点接近肩胛骨时，把一只腿向前伸直（圖六之5），压住滚动的惯性。当身体开始向前滚回时，另一只腿顺势屈膝向下收小腿（圖六之6），加大向前滚动的冲力，同时也使脚接近臀部（圖六之7），並帮助猛力收腹使起立的动作又快又省力。如果身体向回滚动的惯性不够，可以用手推地，借力使身体起立。

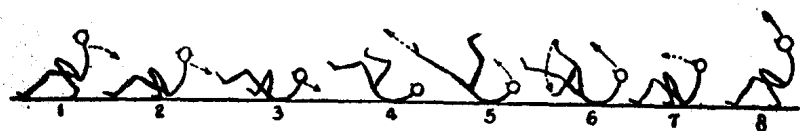


圖 六

側滾：如向右侧滚，则右脚向右跨一大步，随身体重心继续向右移动，右膝屈，並以右脚尖为軸向左轉体，然后就和上面談的后滚一样，用右面的背部肌肉着地滚动。

前滚：如果右手打球，就要用右脚向前跨一箭步，身体重心继续向前移动，以右脚尖为軸向左轉体，仍以右侧的臀部先着地滚动。应注意右膝和右侧胯骨不要着地。

（二）魚躍：当来不及移动和移动后仍够不到球时，可用魚躍动作，身体向前扑，搶救險球。

躍出时，無論是助跑或原地躍出，都要求前脚蹬地，这样可以增加躍出的距离；同时，身体要从下蹲和前傾的姿势开始，要向前方躍出，不要向高处躍。要在空中完成击球动作。落地时，兩臂撑地，以緩和落地的力量，同时挺胸、挺腹，胸部先在兩手之間輕輕着地，繼而成弓形滚动（圖七）。

落地时，手扶地的位置是很重要的，兩手要支撑在身体重心