

# 论排球单脚起跳扣球技术在后排进攻中的优势

蔡皓

( 上海师范大学体育系 )

中图分类号:

**摘要:** 对单脚起跳后排进攻技术进行了详细的分析, 论证了它具有起跳速度快、飞行距离远、空中损失高度少、不易造成后排违例等特点. 大胆提出了把后排单脚起跳扣球融合到前排与全队的进攻战术中去的设想, 它适合中国男排的特点, 符合世界排坛的发展趋势, 具有较高的推广和应用价值.

**关键词:** 排球; 后排进攻; 单脚起跳

 [阅读文章\(pdf\)](#)

关闭本页