

排球防守策略之文獻回顧

殷郁婷¹、涂瑞洪¹、謝宏昇²、李建勳³

¹ 國立屏東大學

² 國立屏東大學 體育學系

³ 屏東縣立加祿國小

摘 要

本文藉由文獻資料的搜集針對自由球員設立的功能性及排球防守基本動作的特性進行探討及。文獻分析整理發現：自由球員的設置，使比賽的來回次數增加，由於自由球員在一傳和防守中能夠發揮最大的作用，使攻擊手能減少需要接球又需要攻擊的壓力及可隨時傳達教練的戰術、調節主力球員體力，其中自由球員對球隊重要影響在於提高球隊接發球和防守的水準。排球比賽中，強而有力的扣球能為球隊贏得漂亮的一分，也能激起場內選手及場外觀眾的氣氛，但擁有嚴密的防守不僅能有效阻攔對方得分，同時也能增進自己球隊反攻機會進而得分，防守後的反擊，能給對手回馬槍致勝的一擊，削減對手士氣以助於自己球隊的士氣。在防守技術中，包括前撲、側翻、滾翻及魚躍、等，防守技術的呈現除能有效抵擋對方的攻擊外，亦能使排球比賽更具有張力提昇可看性。

關鍵詞：自由球員、攻擊

通訊作者：涂瑞洪，屏東市民生路一段4之18號 電話:0910877966

電子郵件信箱：tu.juihung@gmail.com

壹、前言

反擊是排球比賽中重要的得分環節，防守是反擊的基礎，反擊是防守的目的，反擊仍是取得勝利的關鍵（王統娟、薛俊彬，2007）。攻擊需要互相掩護，而防守則是要互相補位，相對的要有良好的防守水準，也需要前排攔網者的配合，防守與攔網則是密不可分的，想成為一支強勁的隊伍，不僅要有強大的攻擊能力及攔網能力，更需要後排強勁的防守能力，這才是勝利的關鍵點。

在排球比賽中攻擊是最主要的得分方式，其次才是攔網、發球和對方失誤（李涵潔，2001），也因此訓練方面大多都著重於攻擊、攔網、發球，而忽略了防守的重要性。從 1999 年 1 月 1 日起，排球比賽實施落地得分制，同時也增加了自由球員等新規則，目的就是為了能有效掌握比賽時間，增加防守的成功率，改變以往時間與攻守不平衡狀態，給予選手良好的發揮舞台，使比賽更有刺激性。要有良好防守的技術，則應有良好的判斷力、注意力及預測力，因此，想成為一支強勁的隊伍，不能只以「攻擊」來做為主要訓練，有「守」才有「攻」的觀念也是不可或缺的。在現今的球隊都以追求球員高度，來增進攻擊的得分率，而忽略了防守的重要性，期望選手能以「打不死蟑螂」的韌性，建立起「不讓球落地」的堅強信念。

在 1994 年，日本排球協會(Japan Volleyball Association)向國際排球總會(Fédération Internationale de Volleyball)提出設置「自由球員」條例。希望可藉由自由球員的加入，使身材矮小，動作敏捷及判斷力較佳的球員能有發揮的優勢，進而增進球賽的精彩度與可看性。自由球員制度第一次在世界級比賽中使用是在 1998 年的日本世界排球錦標賽上，而到了 2009 年開始實施雙自由球員制度(中華民國排球協會 2013)。

隨著世界高水平排球運動員平均身高，扣球高度也明顯提高，扣球的進攻性大大加

強，使得排球比賽中原先就存在的攻守不平衡的問題更加突出。在過去有關防守效益的文獻上，自由球員在接發球的防守效益上，與其他一般球員有明顯的差距。優秀的自由球員需具備良好的心理意志和組織協調能力，且需熟練掌握多樣性接球技巧，如此才能成為後排球員中的核心人物，以提升球隊整體的接發球及防守技術表現(安琪，2000；鄭世賢，2002)。而在自由球員實施時，自由球員的到位率高於其他隊員 3%左右，女隊平均高於其他隊員 12%左右，失誤率男隊、女隊自由球員平均低於其他隊員都在 5%左右(鍾秉樞等人，2002)，而在選材方面有 73.3%的人認為自由球員應選擇身材不高，但球感要好、技術全面、反應敏捷及穩定心理素質，98.7%的人認為，對自由球員應採用專門的有針對性的手段和方法進行訓練(孔麗涵，2000)

貳、防守反擊策略

低手傳球是排球的基本技術之一，是手臂從球的底部，利用來球的反彈力向上擊球的技術。低手傳球主要用於接發球、接扣球、接攔回球，有時也用來組織進攻。接發球和接扣球式組織進攻的基礎。是比賽中爭取少失分多得分，由被動轉為主動的重要技術。而防守也式為了阻斷對方進攻得分的第二道防線，比賽中，排球在通過攔網第一道防線後，球就會通過攔網的手進入到我方場地而落到防守球員手裡，如果沒有把球守起，對方將得到一分，相反的如果能將球守起，而成功阻斷對方得分機會，也能使我方那下關鍵的一分，由此可知，防守在排球比賽中是一項很重要的技術。美國籃球界也流行了一番話，「打表演靠進攻」，「要贏球靠防守」，因此很多世界強隊都把提高防守技術作為戰勝對手的重要武器。

林竹茂(1990)認為自由球員的主要作用在於提高排球接發球到位率，促進攻防補位防守能力提升，強化後排防守能力，促進提升反擊能力，因此，推展精湛有效防守體系，

強化自由球員防守技術，促進防守體系多元化將是排球發展重要指標。杜曉偉和楊勁蒼(1999)亦指出每球得分制的比賽在得分結構之中，接發球進攻佔 48.9%、在防守後進攻 18.7%、對方失誤 18.3%、攔網 11.7%、發球 2.4%。顯示接發球進攻所佔的比例為五項之最；也是最勝利的要素。但是若兩隊在接發球進攻上表現出相當水平時，防守後進攻將是另一種決定勝負的關鍵。

林佳弘和劉安球(2009)研究 2007 年亞洲男子排球四強挑戰賽的四支隊伍，將比賽的實況以數位攝影機進行錄影，再把比賽過程的資料針對各隊進行防守反攻時攻擊戰術上的應用及攻擊技術所發揮的效果與差異，以中國隊、南韓隊、日本隊和中華隊等 6 場比賽為研究，結果顯示各隊在防守後反攻的攻擊戰術皆是以前排成功為主，且使用率最高的是中華隊、其次依序為日本隊、南韓隊與中國隊。接下來是後排攻擊，使用率最高的是中國隊，其次為南韓隊、日本隊與中華隊。

王夢英(2004)研究高中女子排球自由球員在比賽中之接發球及防守的效益，以參加 92 學年度高中女子排球聯賽前四名球隊之自由球員，分別為中山工商、華僑高中、三信家商及新民高中，結果顯示除中山工商自由球員替換人數為 3 人外，其餘 3 校自由球員均替換固定兩人，各隊接發球隊形多為 3 人，僅中山工商為 4 人。而自由球員的接發球位置並不一定；在防守時 5 號位或 6 號位，獨不再 1 號位置。自由球員在整體的接球成功率上，以華僑高中自由球員較佳。而接發球的成功率、到位率則以三信家商最優。就不同型態發球之接發球而言，在接跳躍發球方面，以華僑高中自由球員較佳，到位率則以中山工商較佳，至於肩上發球，成功率以新民高中自由球員為佳，到位率較佳者則為華僑高中及三信家商自由球員。在防守球方面，接扣球成功率以三信家商自由球員為佳，接攔網球成功率以中山工商自由球員為優；接虛攻球成功率以新民高中自由球員較佳，接攔回球成功率則以中山工商、新民高中自由球員為佳，而接機會球成功率四隊自由球

員同為 100%。

朱益成(2009)研究參加 95 學年度大專男子排球聯賽特優級,以台灣師大、台北體院、花蓮教育大學、嘉義大學、文化大學及台灣體院等六隊在賽事過程中防守後進攻戰術型態進行分析,結果顯示就運用次數來看,前排強攻是我國大專優秀男子排球隊伍防後最主要之進攻戰術,其次依為快攻掩護、快攻、後排強攻及立體後排等四種攻戰術。此結果建議國內大專男排隊伍需強化防守及扣球技巧,以提升防守進攻戰術得分績效。

黃宏裕和黃娟娟(2004)研究參加 2002 年世界盃排球賽四強決賽,其隊伍分別為:巴西隊、俄羅斯隊、法國、南斯拉夫等四強。本四強決賽共四場比賽 17 局。名次排名為第一名:巴西隊、第二名:俄羅斯隊、第三名:法國隊、第四名:南斯拉夫隊。在統計結果中發現,四隊在防守後進攻的六個位置的球數及百分比分配中,發現四隊在防守進攻的攻擊位置以巴西的四號位置 33 球、俄羅斯四號位置 29 球、法國隊四號位置 23 球及南斯拉夫隊四號位置的 36 球分別為各隊在防守後進攻配球數較高的位置;其次較顯著的差異以巴西的五號位置以及南斯拉夫五、六號位置,在防守後進攻得配球數為 0 球。而在後排攻擊各隊佔總防守後進攻的攻擊百分比分別為巴西:21.1%、俄羅斯:24%、法國:38.2%以及南斯拉夫的 24.6%。由這些數據得知在世界四強賽中各隊利用後排攻擊的契機非是最主要的方式;但在得分的條件中是一項不可或缺的攻擊位置。

在現今的排球比賽中,防守反擊決勝的因素已變成關鍵之一,不僅是防守的成功率要好之外,在接發球、接機會球與接虛攻球的品質上也要達到一定的水準,得已完成良好的攻擊戰術,取得得分的關鍵。在自由球員的加入後,讓排球比賽更加有可看性,來回波的次數增加,也讓球員及觀眾製造了緊張感,也增加了防守的成功率,由此可知,自由球員能替球隊減少不必要的失分。許多研究中也指出我國在前排攻擊使用率優於後

排，得分率也比後排來的好，2004年世界盃男子四強決賽研究顯示利用後排攻擊得分來取得勝利非是最主要關鍵，但在得分的條件中也是不可或缺的，因此國內的排球不僅是要有良好的攻擊火力，後排防守的成功率及品質也是贏球的重要一環。

肆、防守反擊戰術

在排球比賽中，接發球既是防守，又是進攻的開始，是組織進攻的基礎，也是由防守轉入進攻變被動為主動的轉折點，而自由球員是唯一能夠穿梭場上及場下，也因暫停次數有限，所以教練也可利用自由球員的這項特點來讓自由球員能夠及時將教練團的戰術意圖及時的傳達給場上的隊員。

許多研究指出自由球員在接發球的數量上是佔有較高的比率，可高達50%左右，但在防守球所占的比率並不高，只有20%，究其原因為，發球的落點大都落在1、5、6號位置上，經由接發球隊形的安排，自由球員可控制一半以上的接發球空間。反觀防守救球，自由球員受限在防守位置、進攻速度和落點分散的影響，無法爭取更大的防守範圍，只能提高本身的防守救球能力，來提高全隊的防守水準(周建新、張惠鵬，2000)。

張承玉(2000)的研究指出，魚躍、單臂滑行及橫滾等救球技術，防守成功率高達40%。比跑步救球更節省時間更適合；防守隊形上以”馬蹄形擴大式”防強攻隊形，讓底線的球員退至9公尺線附近，對方強攻球，前排攔網與對方扣球力量大的作用，往往扣向中間路線，大都以打攔網手後彈向底線外無障礙區(陳鐵成、連道明，2000)；接扣球防守上，自由防守隊員多站在6號位，個別自由球員站在5號位，還有的兼防兩個位置，甚至不定位的防3個位置(徐祇華、聶文龍，2005)。

鄔燕洪(2002)與胡旭(2006)的研究指出，排球比賽中防守是進攻的基礎，進攻是防守的持續，沒有防守也就沒有進攻，先防守而後進攻。排球比賽中，發過來球約佔30%，

而有 70%左右是其它三種來球(扣過來的球，攔回來的球、推過來的球)，此 70%的來球是屬於防守反擊的範疇，由此可知防反的來球遠遠超過接發球後一攻的來球，也意味著防反得分的機會高於一攻得分的機會，在 70%的來球中有 50%以上是扣球過來與攔回來的球(紀進、徐雄傑、李瑜、朱唯萍，2001)。陳進發(2002)觀察 2001 年亞洲男子四強中華台北、韓國、大陸及日本挑戰賽、世界女排大獎賽鳳山站美國、古巴、俄羅斯及韓國等國家隊相同。其認為教練在比賽時對於自由球員運用的情形，在對方攻擊時，自由球員防守通常以接扣強擊球為主，且防守位置以 5 號位或 6 號位的後排區域居多，而 5 號位比例較高。

在許多研究都發現自由球員接到球的機率遠大於一般球員，在世界女排大獎賽鳳山站研究四隊女子排球隊比賽擺放自由球員防守位置，大多以 5、6 號位為主，而以 5 號位比例較高，在擺放自由球員的選擇下，可以 5 號位的位置去選擇，反防的得分率也優於接發球後的一攻，因此在往後的訓練上，也可往防守反擊後的方面去訓練，一方面可模擬比賽中的狀況，另一方面可訓練不同的情境，讓選手能多加適應不同狀況下處理球，當然友誼賽也是一種不錯以賽代訓的方法。

伍、結語

在現今排球趨勢中，有了自由球員的加入讓球賽更加有可看性，也藉由成功的防守來達到提振我方士氣、打擊對手信心的效果。自由球員的設置，使比賽的來回波次數增加，由於自由球員在比賽中擔任防守及接發球的靈魂人物，同時也具備防守站位的領導者，因此在心理層面就更加重要，建議教練可訓練自由球員心理技能方面的提升。反擊得分往往比一攻得分高，數據顯示反擊次數與得分率都高於一攻。因此，反擊技術成功率高影響著比賽勝負。排球屬於隔網型式的球類運動，雙方競技者不直接觸碰到身體的

運動，是必須透過擊球越過中央球網進到對方場內，展開一連串的攻守戰爭，攻守來回攸關勝負亦是排球運動精彩之處。

參考文獻

王夢英 (2004)。高中女子排球自由球員之接發球及防守效益之研究。**通識教育年刊**，6，201-220。

王統娟、薛俊彬 (2007)。對第十五屆排球世錦賽中外女排球接發球和防守效果的研究分析。**太原城市職業技術學院學報**，4，162-163。

中華民國排球協會 (2013)。國際排球規則2013-2016年。

孔麗涵 (2000)。自由防守隊員的現況與訓練。**福州師專學報**，20(6)，92-93。

朱益成 (2009)。我國優秀男子大專排球隊伍防守後進攻戰術型態之分析—以參加95學年度大專排球聯賽特優級6隊為例。**排球教練科學**，13，50-56。

安琪 (2000)。論「自由人」在排球比賽中的應用。**中國體育科技**，36(3)，24-26。

李涵潔 (2001)。排球比賽得分結構的差異性探討。**大專排球研究論集**，7，131-138。

杜曉偉、揚勁蒼 (1999)。每球得分制新規則對男排比賽得分規律影響的初步研究。**西安體育學院學報**，2，45-47。

李建平、莊清泉、楊聯琦 (2009)。排球防守反擊文獻研究分析-以2000年至2007年為範例。**休閒保健期刊**，1，119-132。

李建平、楊聯琦、鄭金昌、陳和章 (2009)。大專女子排球競賽防守反擊績效之研究。**排球教練科學**，13，66-78。

- 林佳弘、劉安球 (2009)。排球比賽中防守後反攻戰術運用之探討。**屏東教大體育**，12，415-423。
- 林竹茂 (1999)。當今排球技、戰術主要特徵與展望，**大專排球研究論集**，5，1-28。
- 周建新、張惠鵬 (2000)。中外男子排球自由防守球員能力對比分析。**河北體育學院學報**，14(1)，51-53。
- 紀進、徐雄傑、李瑜、朱唯萍 (2001)。防守反擊在現代比賽中的應用。**廣州體育學院學報**，21(1)，90-92。
- 胡旭 (2006)。對影響排球自由人競技能力主要因素的研究。未出版之碩士論文，陝西，中國，陝西師範大學。
- 徐祇華、聶文龍 (2005)。論排球的攻防發展和演變。**安慶師院學院學報**，11(4)，119-121。
- 黃德壽 (2012)。排球運動的防守動作細節和觀念分析。**排球教練科學**，18，34-35。
- 章文革 (2008)。2006-2007 全國女排聯賽決賽的思考-論題高女排防守水平的策略。**周口師範學院學報**，25(2)，118-120。
- 張承玉 (2000)。21世紀世界排球技戰術發展趨勢探討。**曲阜師範大學學報**，26(4)，91-93。
- 陳鐵成、連道明 (2000)。世界男排技戰術特徵分析。**體育科學研究**，4(2)，51-55。
- 陳進發 (2002)。排球教練對自由球員認知之研究。為出版碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所，台中市
- 黃宏裕、黃娟娟 (2004)。2002年世界盃男子排球四強決賽防守後進攻攻擊位置及得失分之比較分析。**排球教練科學**，4，49-52。

- 郭 榮 (2007)。以自由人為核心的排球防守陣型的特點及發展。**體育學刊**，14(6)，93-95。
- 莊文典、陳膺成、劉安球 (2004)。排球運動基礎防守技術解析。**高應大體育**，3，56-66。
- 稅尚雪、王俊明 (2008)。排球自由球員防守救球及接發球技術表現之研究。**排球教練科學**，12，40-47。
- 楊振興 (2007)。排球自由防守球員與一般球員在背景變項、專項體能與防守效益之比較研究。**運動教練科學**，9，141-150。
- 雷 湃、李建新、馬冬梅 (2010)。自由人在排球戰術體系中的作用再探。**天水師範學院學報**，30(2)，108-109。
- 鄔燕洪 (2002)。排球規則下籃網技術透視。**首都體育學院學報**，2，64-65。
- 鍾秉樞、董天妹、張 然、關永伍、辛 析、李耀先、安琪 (2002)。實施新規則後排球比賽規初探。**體育科學**，20(3)，33-37。

The Review of Volleyball Defensive Strategies

Yu-ting Yin,¹ Jui-hung Tu,¹ Hong-sheng Xie,² Chien-Hsun Li³

¹ National Pingtung University

² National Pingtung University Department of Physical Education

³ Pingtung County Jialuh Elementary School

Abstract

This study probed the characteristics of the libero players and the basic defense basic movements of volleyball by the related literature collected. By the literature analysis found that: the setup of libero players will increase the numbers of balls' hits and returns. The increase of functional role of libero player will decrease the press of attacker players. In the Volleyball game, the strong spike can win a beautiful one point, and arouse the atmosphere of the players and audience. The tight defense not only can effectively block the opponent attack the delivering of strategies from the coach, and the adjustment of the main players' mania all of which played an crucial role when it comes to the influences of the free players, like enforce the receiving, delivering, and the defending rate of the free player that will certainly matter very much in a contest. Furthermore, after the defense counterattack, give opponents backstroke winning blow, cut opponents morale to help his team's morale. The volleyball defensive techniques contains the Qianpu, roll, roll and diving ,, and so on. The effective defense technique can block the opponents' attack and elevate the competition tension and brilliant.

Key words: Libero player, Attack