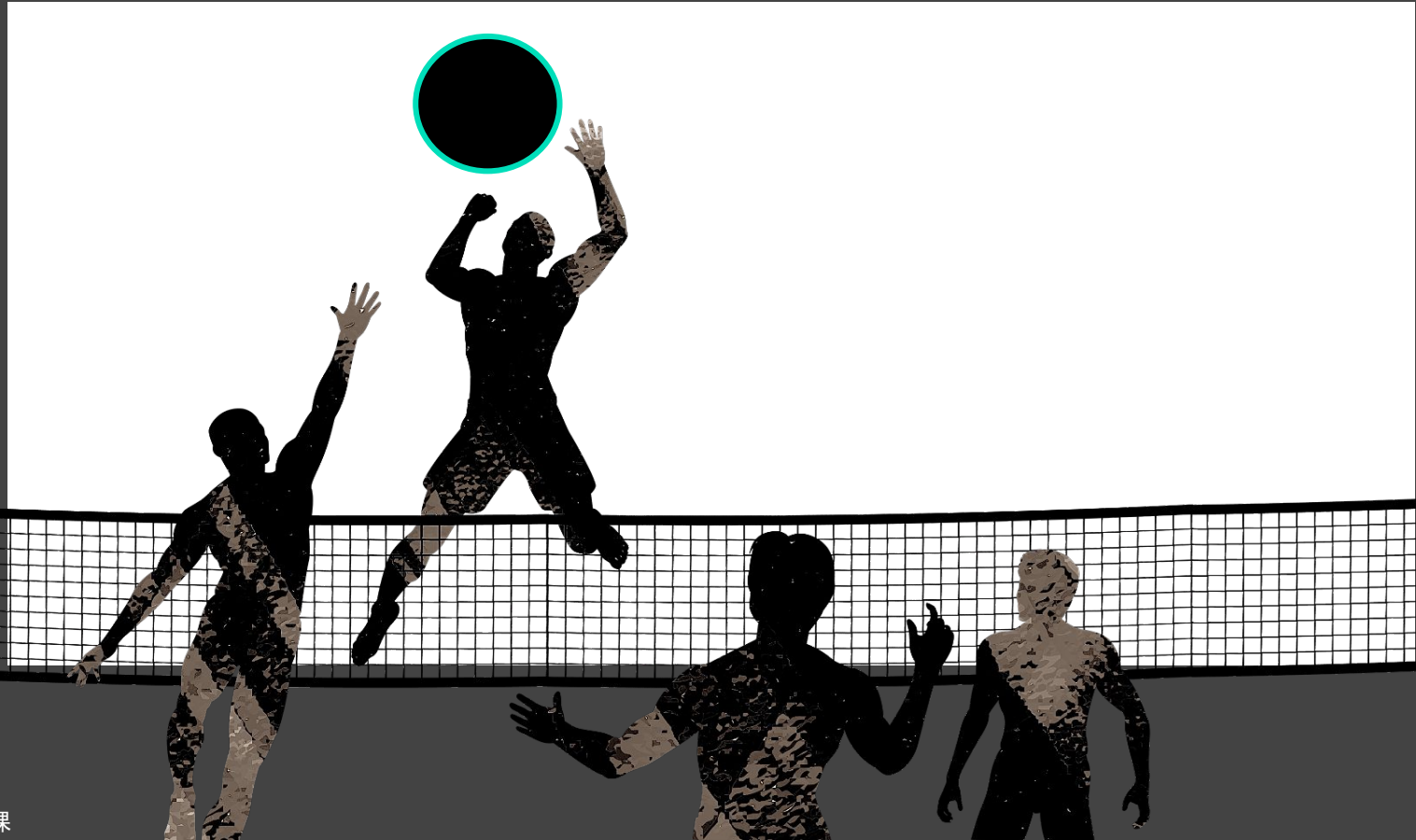


排球 - 网球



什么是排球 网球？

Volley-Tennis, 顾名思义, 是网球和排球的结合。它结合了各自的一些特征和规则。



团队

一支球队由不少于四名球员
和不超过八名球员组成。

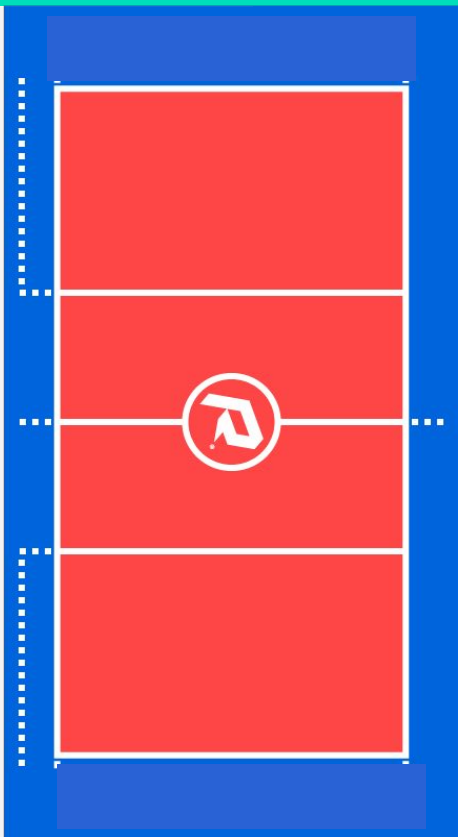


游戏目标

在弹跳发球之后，比赛的目标是在四英尺的球网上来回截击球。

每支球队的球员必须努力防止球在他们的半场内变成死球。传统上，比赛是第一个获得 15 分的球队以 2 分的优势进行。

排球网球



法院

用于排球网球的场地是排球场的尺寸，长 59 英尺，宽 29.5 英尺

带网球场网，四英尺高。



排球网球技巧

01 服务

02 前臂传球

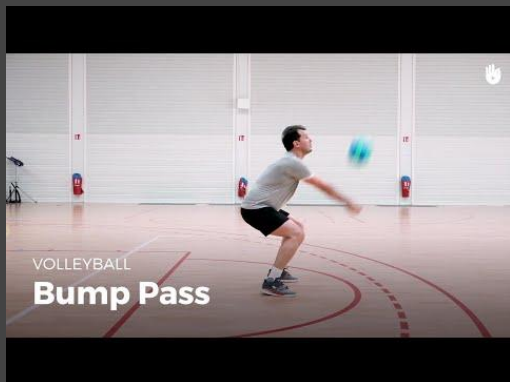
03 高架通行证

服务

- 发球包括将球从手上抛下，使其击中后卫线后方的球场表面，然后在弹起后用闭合的手击球。
- 发球必须在对方场内弹跳后才能被对方打出。
- 发球击中球网属于犯规。
- 如果接发球队的一名成员在球落地前接住或击球，发球球队得一分。



前臂传球



准备位置 01

球员放松，肩膀与球成直角。
双脚略宽于肩宽，膝盖弯曲。
躯干略微前倾，双臂放在身体前方。

预接触 02

双臂伸直，双手握在一起，从手腕到肘部形成一个平坦的接触面。
膝盖弯曲成 90° 。
一只脚稍微在另一只脚前面。

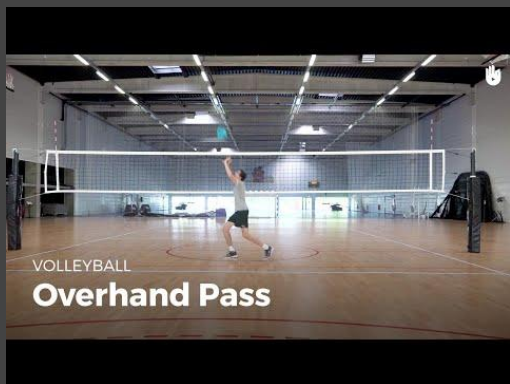
接触 03

手臂伸直
躯干直且前倾。
球在略高于手腕的位置接触双前臂。
手臂保持并拢并伸直，因为它们接触时略微向上和向前摆动。

跟进 04

身体朝着目标前进。
玩家然后返回准备位置，为下一步动作做准备。

高架通行证



准备位置 01

球员在球下移动。
双脚应略宽于肩宽，一只脚略微放在另一只脚前面。
双手放在前额正上方，呈三角形。肘部应弯曲并朝外。

接触 02

眼睛通过三角形停留在球上。
仅用手指(不是手掌)与球接触。
在整个运动过程中，球始终保持在额上方。

推 03

用胳膊和腿推动直到身体完全伸展。
手臂的动作将决定球的方向。

跟进 04

手臂推直到它们完全伸展。
手腕不轻弹。
传球完成后，球员返回准备位置。



游戏规则

当双脚站在后卫线后面的右后卫球员(发球员)发球时, 比赛开始。

比赛开始后, 另一队(称为接球队)必须将球合法地过网回传。

每次球过网时, 在接球队击球之前, 它必须先 在球场上弹跳一次。

在将球传过网时, 一支球队最多允许直接传球 3 次。发球后, 球不得在网的同一侧击球之间 反弹。

排球运动员不得越过球网接触球。

触及墙壁*或天花板的球是出界的。

最后一点

计分

将使用拉力计分，这意味着每场比赛都没有犯错的球队获得一分。

战略

最好的策略是设置前线球员，然后他会扣球。