

# 反拍發球注意力焦點轉移過程

1. **架拍**（微屈膝前後站，拍框貼在前臂下），**設定路線落點**（發短時瞄網上半個拍面，發長時設定角度瞄準落點），**預測回球路線**。
2. **伸手使手腕向拇指方向移動**（偏向橈骨），**出拍**（使手腕向小指方向移動偏向尺骨），**放球擊球**。
3. **舉拍準備回擊**。