

排球低手傳球

低手傳球的使用時機非常多，在接發球、防守接球經常使用低手傳球的技術，而低手傳球的最主要目的在於把來球準確地回擊到適當的落點，配合希望的高度，這也就是低手傳球的技術功能，以便實施舉球，所以低手傳球是排球運動中重要的一環。

其基本技術要領如下所列：

（一）準備姿勢：

兩腳左右分開約比肩稍寬，稍微前後開立，屈膝重心前傾，腳跟提起，兩手屈肘半握拳舉於腰部兩側。一般常犯的錯誤包括：重心未向前，腳跟未提起，前後腳未開立，雙手未舉至腹前位置，身體過於僵硬等。

（二）準備擊球姿勢：

從準備姿勢開始，判斷來球用正確步法快速移位至球將落下之位置，兩手掌迅速交叉重疊握拳，兩拇指在上面靠在一起，兩臂放鬆伸直置於兩膝之間的低處。

（三）擊球：

擊球從準備擊球姿勢開始，兩手臂向前向上擺出，讓球擊於兩手腕以上十公分的位置上，擊球後繼續前擺至胸前，擺臂時應注意手腕前壓，手肘伸直，球彈出的角度約與手臂角度成九十度方向出去。

擊球時應注意事項：以正確的位置擊球。

- 1、以擺臂的動作擊球，擊球後動作繼續，手臂擺至胸前，配合下肢的屈伸動作將球穩定的傳出。
- 2、以移位步法移動至球將落下的位置準備擊球。
- 3、隨著回擊球的高度，應將觸球點的位置提昇，球大約與手臂成垂直方向彈出。

低手傳球技術養成：

（一）定位傳球：

以一人拋球向練習者，三到五人輪流以低手傳球動作擊球回給拋球者方式實施，距離由近到遠。

（二）對牆擊球：

先將球拋向牆面彈回時以低手傳球動作將球再擊回牆面，如此反覆連續實施，練習控球。

（三）移位擊球：

以三人為一小組，兩個小組為一個練習組，一小組負責拋球及撿球，另一小組練習擊球，拋球時應不拋向練習者，而是拋向其附近區域，讓同學練習移位後的擊球。