

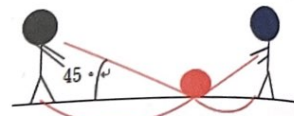
(四) 胸前傳球

- ① 雙手持球置於胸前，雙腳前後或左右開立，上身微前傾。
- ② 任一腳向前跨出，同時雙臂用力伸直，帶動手腕、手掌，順勢向外翻轉，大



(五) 擊地傳球：

- ① 身體重心壓低，以手臂帶動手腕將球推出擊地。
- ② 球的擊地點以與隊友間2/3的位置為落球點，以45度角為最佳，讓球反彈到隊友手中。



(六) 頭上傳球：

- ① 雙手持球高舉於頭頂，兩腳開立，兩臂微屈。
- ② 傳球時身體瞬間後彎，利用上半身弓身帶動手臂，用力將球傳出，傳出後腳順勢向前跨出。

