

	技術要領
低手傳球	<p>1、準備姿勢：雙腳平行半蹲，雙手輕鬆置於腰際前方，眼睛觀察來球落點，迅速移動到距離一個手臂長的落點位置對正來球。</p> <p>2、手型：當球接近腹前時，兩手手指重疊後合掌互握，兩拇指平行成一直線，兩臂伸直形成一個平面。</p> <p>3、擊球：當球飛到腹前一臂距離時，手肘伸兩臂伸直到球下方，傳擊球的後下部，身體重心隨擊球的動作前移。</p> <p>4、擊球點：保持在腹前擊球，擊球點手臂勿高於肩膀，手腳同時動作配合蹬地，便於靈活控制擊球的方向和力量，並根據落點的高低前後位置，雙腳迅速移位至正確擊球點。</p> <p>5、傳擊位置：用前臂腕關節以上 10 cm 左右橈骨內側平面。</p>

6、手臂角度：根據來球的角度和要求傳出方向，運用入射角近似於反射角的原理，調整手臂與地面的角度和左右轉動手臂平面來控制傳球方向。

常犯錯誤

- 1、傳擊位置及擊球點錯誤
- 2、擊球時手臂無法伸直
- 3、擊球用力過度

練習步驟

1、原地停球練習：原地向上拋球落地反彈一次後，以低手傳球動作將球控制停留在手臂正確的傳擊位置，練習正確的傳擊要領，並且減輕初期練習時手部的不適感，降低對排球的恐懼感。坐姿練習 精神後再換成立姿練習。

2、兩人一組停球練習：一人站立雙手持球，另一名以坐姿做停球練習，兩人距離約3公尺。持球同學雙手持球以低手傳球動作，將球拋給坐在地上的同學做停球練習，兩人合作練習。

3-1、兩人一組傳球練習：一人站立雙手持球，另一名以坐姿做傳球練習，兩人距離約3公尺。持球同學雙手持球以低手傳球動作，將球拋給坐在地上的同學做傳球練習，傳球的高度距離以站立同學為目標，兩人合作練習。

3-2、兩人一組傳球練習：一人站立雙手持球，另一名以蹲姿做傳球練習，兩人距離約5公尺。持球同學雙手持球以低手傳球動作，將球拋給坐在地上的同學做傳球練習，傳球的高度距離以站立同學為目標，兩人合作練習。蹲姿同學能判斷拋球位置不同而練習移動腳步到正確的擊球點。

3-3、兩人一組傳球練習：兩人站立距離約5公尺，將球傳在兩人中間位置，讓球落地

反彈一次後再做低手傳球，個人動作流暢
後可以嘗試兩人連續低手傳球。