

排球-低手傳接球的動作要領訣竅

一、 站姿準備姿勢～～

1. 肩膀放鬆，上半身保持前傾，重心略低，雙手放鬆置於腰際處。
2. 一腳在前、一腳在後，間距略寬於肩膀，且前腳掌著地、腳跟微微離地。
3. 膝蓋微彎並且保持彈性，讓雙腳可隨時移動。

二、 傳球的手形～～

1. 以一手輕握另一手掌，兩手掌交疊，手腕下壓，雙手手臂夾緊並打直，以兩手臂構成一平面。

三、 擊球姿勢～～

1. 在擊到球的瞬間，並利用腳掌及腿部的推蹬加上手臂自然伸直的上抬動作，使身體重心向前將球擊出。

四、 傳球時球與手部接觸位置～～

1. 應落在手腕至肘關節之間，手腕上方的 10-15 公分處，在肘關節不彎曲的情況下完成擊球，請記得手臂觸球面向著哪個方向，球就會接去哪個方向。
2. 送球時，手臂固定住不揮動，利用下半身大腿站起的力量來送球。

五、 接球的預備姿勢及其重要～～

1. 預備姿勢——雙腳分開約比肩寬，重心降低，雙膝約略超過腳部，含胸。
2. 使運動技能得以有較大進步空間。屈膝是為蓄勢待發，含胸是為集中注意力。

備註：傳接球時眼睛應注視來球方向，並注意接球後的手部位置。