

低手傳球



對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，除了是排球運動中的基本動作，最主要的目的在於將來球準確回擊到適當的落點，使用時機非常多。

當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。

- 一、**準備動作：**身體正面朝來球，雙手自然伸直夾緊、重心前傾，雙腳與肩同寬開立並屈膝(圖5-2-9)。
- 二、**接球動作：**雙手伸直使來球碰觸腕關節上方10公分與肘關節下方處，利用膝關節屈伸的力量讓重心由後下往前上轉移，雙手及身體跟著欲送球的方向順勢將球接起，並注意接球的最佳位置。

