

小叮嚀

傳球時，球未離手前，不能隨意移動軸心腳，才不會造成走步。

想一想

如果手臂力量不夠，如何才能快、狠、準的將球傳到隊友手上？

二、傳球



(一)雙手胸前傳球

雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳出(圖5-4-12)。選擇軸心腳後，不要任意更動或變換軸心腳，以免造成帶球走。



▲圖5-4-12 雙手胸前傳球動作圖。