

# 上手传球的常见错误动作

初学者在用上手去接发球和二传球的时候，经常出现球传不出去，甚至球是往后走的。

主要的原因是手掌大部分只接触到球的底部，传球向前的力度不够，所以球就传不到前方所需要的位置。

正确的是，手掌要用力撑开，手指僵硬，小指不用触球，击球位置是在球的中下部，如图所示，特别是上手在接发球的时候，要有一个意识是：“我要挡住这个球！”，才不至于触球后，球又继续往后走了。

为了手掌接触球是在中下部，脚步要移动，手臂要调整位置，如果球是高的过来，人不要冲向前去接球，尽量后退，缓冲去接球。

在控制球的时候，手指和手腕的力气很重要，所以平时也要做一些力量的练习。

上手传球是打球的基本功，可以自己对着墙壁，或者跟球友一起训练。

打球是为了娱乐健身，平时要专注在如何提高自己，不断练习，赢过昨天的“自己”，不要在乎其他的输赢。

欢迎关注我们的网站 [www.wlvl.org](http://www.wlvl.org)，上面有上手传球动作详解的YOUTUBE视频链接。

