

动作要领

正面双手垫球

- 运动员需面对球的方向，成半蹲姿势站立，上身稍向前倾，重心靠前。双木注视着球的轨迹。
- 两手掌掌根紧靠，手指重叠合掌互握，两大拇指平行。手腕下压，两前臂外翻尽量成一个平面。
- 控制好接触球的位置，击球部位最好是前臂腕关节以上10cm左右挠骨内侧平面，也就是上一点所形成的平面。
- 根据球到来的速度力量以及想要击出的角度和速度，运动员也要变换击球力度。来球的力量较小，击球时手臂需要适当上抬以增加球的反弹力；而来球的力量较大时，要注意手臂适当放松甚至接球时下压达到缓冲的目的，防止弹力过大，仅依靠球自身反弹。

正面双手传球

- 两脚左右开立，约于肩同宽，一脚稍前，后脚跟略提起，两膝微屈，重心落于两脚之间略偏前脚。上体微向前倾，抬头注视来球方向。
- 两臂屈肘抬起，手在头部前方。两手应自然张开成半球形，以稍大于半球形的手形去迎球。要用手指（而不是手掌）触球。
- 击球时，依靠全脚蹬地、手腕的力量及手指弹拨将球送出。击球后，手腕由于用力后的惯性而向前随球前屈。