正面双手垫球的技术动作方法及要点

1、垫球的准备姿势

比赛中应根据不同情况采用相应的准备姿势。

准备姿势有三种：

（1）半蹲准备姿势: 半蹲准备姿势主要运用在各种传球，接发球和拦网。

（2）稍蹲准备姿势: 一般用于扣球助跑之前、来球速度较慢，弧度较高的传球、垫球。

（3）低蹲准备姿势: 低蹲准备姿势主要运用在防守以及速度快而力量大的低球。

一般准备姿势技术动作为：上体稍前倾，两脚开立，两脚间的距离稍宽于肩，两臂微屈置于腹前，两肘稍内收，两眼注视来球。

2、击球手型、击球点和击球部位

（1）垫击手型：目前常用的方法有两种。

叠指法：两手手指上下相叠，两拇指对齐平行相靠压在上面一手的中指第二指节上，掌根紧靠，两臂伸直相夹。注意手掌部分不能相叠；

包拳法：两手抱拳互握，两拇指平行放于上面，两掌根和两小臂外旋紧靠，手腕下压，使前臂形成一个垫击平面。

（2）击球点、击球部位 ：正面双手垫球的击球点，一般应尽量保持在腹前约一臂距离的位置。用腕上10厘米左右的两小臂挠骨内侧所构成平面击球。

3、垫球的动作要领

（1）插：及时移动取位，降低重心，两臂前伸插至球下，使两前臂的垫击面对准来球，并初步取好手臂的角度。

（2）夹：是指两手掌根紧靠，手臂夹紧，手腕下压，用平整而稳定的击球面去迎击球。

（3）提：由下肢蹬地，提肩、顶肘、压腕的动作去迎击来球，身体重心要随球前移，两臂在全身协调动作的配合下伴送球。

要点总结：

手指相叠，手臂夹紧，小臂触球，腹前击球，协调用力。

一插、二夹、三抬、四蹬。