**持球手型及动作**：

1. 以右手为发力手为例，五指自然张开，握住球的中下部（在后），把橄榄球的任意一条缝线放在右手大拇指和食指之间，并且让这条线指向传球目标。
2. 右手握球动作需满足单手托球，右臂自然垂下时，满足球不接触除手之外的任何固体的情况下，球能够被托在手上。
3. 右手的手指手心贴到球上面，与球接触，球尖与地面呈30-40度角且朝向队友。
4. 左手作为护球手，放在球的前端，主要把控方向，在传球的时候不用使劲，传球之前也不用握的很用力。
5. 把橄榄球的任意一条缝线放在左手的大拇指和食指之间，左手放在球的前端，手指自然贴在球面上，手心可以不贴近。
6. 把球放在臀部或胯骨的右侧，上半身，双臂，手肘，手腕，手指自然弯曲或旋转。双脚站稳，让力量从腿传到腰部，腰部旋转，带动肩膀，肩膀带动右臂，右臂最终将力量传到手上，将力量指向你目标的方向，带动球向你的目标加速移动。

**身体站位：**

1. 上半身（肩膀）面要向目标，脚尖方向不要与目标方向平行，而要成锐角（为了方便发力，锐角就可，这里指的不是面对面传），球放于你的臀部的右侧。
2. 以右手发力手为例，可保持左脚在前，右脚在后，双脚开立，中心稳定，方便身体转动带动以提高球速。腰部旋转带动肩膀，旋转向你的目标，然后胳膊顺势发力，手指拨球。

**球的旋转：**

主要是右手发力，左手只是起到一个拿好球，瞄准方向的作用。传球时，随着手臂的提高，右手弯曲的手腕转动带动球旋转，大臂带动小臂，当手臂将近水平，球即将脱离手时，右手顺势一拨（不要用力过大），即可带动球旋转。

**球的运动轨迹：**

一般传球时，球的移动轨道（移动路径）不要有明显的高度变化，而要尽量保持在同一个水平高度上移动。这个高度一般保持于臀部和腰带间这个高度。根据进攻需要，可以将球传至队友头顶、胸前、脚下等不同位置。