Техніка прийому м’яча двома руками знизу Прийом двома руками знизу застосовують як захисний прийом. Залежно від зустрічної швидкості м’яча змінюється й техніка передачі. Якщо приймають м’яч знизу, прямі руки ставлять вперед – вниз, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя розвернуті, кисті разом, тулуб трохи нахилений вперед. Рухи руками виконують тільки у плечових суглобах. М’яч приймають на передпліччя, ближче до кистей. М’яч має бути перед гравцями. У тому випадку, коли м’яч летить збоку, нахиляють тулуб у протилежний від м’яча бік, а руки ставлять на відбиття м’яча по спіралі знизу – вперед – вгору. При незначній зустрічній швидкості м’яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно відбиває м’яч у напрямку партнера. Навпаки, коли приймають м’яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м’яч без зустрічного руху до нього.