

## 胸部（身体）停球

当来球高度位于腿、头之间，并朝向胸部区域时，便可使用该接球技术。这是最常见的接球方式。



### 技术

该技术的动作包括，伸开双臂接球，然后将手臂收回胸部。



双臂伸开，手指张开接球，然后手臂收回胸部

始终将目光保持在球上

### 脚

一只脚在前，一只脚在后，身体朝球的方向前倾

## 动作要领

1. 始终抬着头，并将目光保持在球上  
当球来时，上半身前倾，在胸部高度接球  
双臂伸出，两个手肘靠紧，双手朝上
2. 接住球，双手缓冲至安全位置  
如果球不及腰高，则应蹲起接球并收手回身



## 常见错误

### 错误1

😞 双臂不够紧密，接不住球，导致球掉落

😊 重要的是，接球时，上臂应靠近身体，前臂保持水平，且两只前臂间距小于一球宽

### 错误2

😞 另一个常见错误是，球直击入胸，而不是用手接球然后缓冲入胸。

😊 应将目光始终保持在球上，伸开双手，手指分开，以便将球接住并缓冲至胸部