



## 拳传

拳传是中距离传球的基本技巧。

## 技术

该技术的动作是，一只手持球，另一只手握拳击球

## 动作要领

- 1 用朝上的手掌持球，球在身体前方，约与胸齐平  
另一只手向后拉，同时握成拳头  
面向接球队友
2. 用由拇指一侧、其余指头中间一节骨头和手掌根部构成的拳部击球的中部  
击球的手沿传球方向打  
击球时，同时向前迈出一大步，将拇指放在食指上方也可以形成拳头。  
用由拇指和食指形成的拳头表面击球

### 头

面向队友

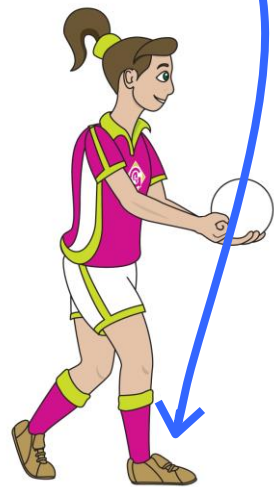
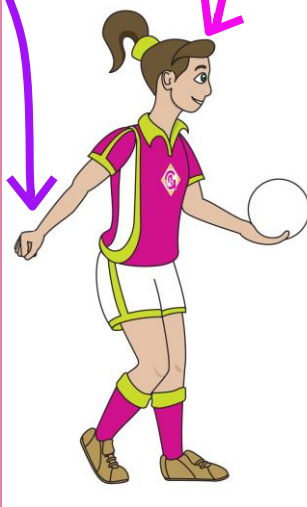
### 脚

一只脚在前，一只脚在后  
击球时向前迈出一大步

### 手

球在手上，手及腰高

另一只手握成拳头，保持手臂伸直，向后拉，然后向前挥出打球  
沿着目标传球方向打



## 常见错误

### 错误1

不能用拳头的正确部位击球。如果不以拇指和食指形成的拳头区域击球，则会降低传球方向的准确度。

要纠正此错误，应确保以正确的拳头区域击球。

### 错误2

另一个常见的错误是扔球。向队友拳传球时，若没有明显的击打动作，就会发生该错误。

为避免这种情况，应确保用拳头打球

### 错误3

当持球的手不稳时，会出现另一个错误。这可能会让对手轻易地将球抢走，因为球没有得到完全控制。

也可能会导致传球方向错误。

还可能会导致在移动时难以执行该技术。

为避免这种错误，应确保持球的手保持稳定，并牢牢抓住球。