



手传

手传是短距离传球的基本技巧。

技术

该技巧的动作是，一只手持球，另一只手张开击球

动作要领

1. 用手掌持球，球在身体前方，与胸部高度持平
持球手掌应保持稳定
面朝接球队友
2. 主要用指尖打球
沿目标传球方向打球
在击球的同时，向前迈出一小步

常见错误

错误 1

☹️ 不能用手部正确的部位击球。如果不用指尖打球，会导致球落在离接球队友较远的位置

☺️ 要纠正此错误，应确保在打球时，主要使用指尖

错误 2

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

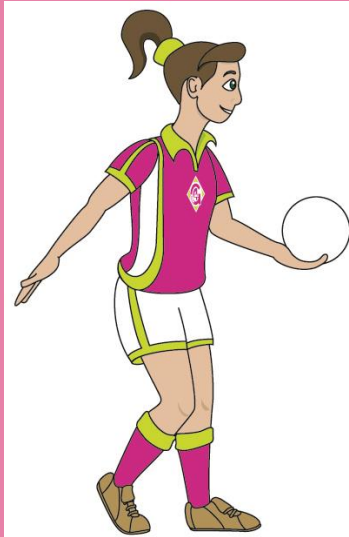
☺️ 为避免这种情况，应确保用张开的手打球

头

面向队友

脚

一只脚在前，一只脚在后
击球时向前迈出一小步



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。