

## 举手高接球

当来球高度为球员完全伸展后可及，或位于球员头顶高度，球员便可使用举手高接球。



### 技术

该技术的动作包括，手指张开，在头的前方抓住球，然后迅速将球拿到下方。

头

始终将目光保持在球上

手

手臂伸长，双手呈“W”形

脚

摆好起跳脚，并向上伸展抬高另一只腿的膝盖

### 动作要领

1. 目光留意球，当球到达最高点时，评估球将要降落的位置  
接近球并向前移动  
摆好起跳脚，向上伸展，抬高另一支腿的膝盖
2. 将手臂伸到头顶上方，保持抬头，目视球  
伸出手指在最高点抓球，并将拇指放在球后面(“W”形)  
在头部前方抓住球，然后快速下放、缓冲，并用双手将球固定在胸部



### 常见错误

#### 错误1

😞 抓球时，手未处于正确位置

😄 确保双手呈“W”形，不让球从双手间滑过

#### 错误2

😞 另一个常见错误是起跳时间出错。如果球员起跳太早或太晚，球都会越过球员头部，从而失去持球机会

😄 请务必留意来球的情况，并评估球的降落方向

#### 错误3

😞 另一个错误是球员闭上了眼睛，无法看清来球

😄 应始终保持抬头，眼睛盯着球，直到双手牢牢抓住球