

### （三）正面双手头上传球

正面双手头上传球是用双手手指触球，通过蹬地、伸膝、伸髋、伸臂，最后用手腕和手指的弹性将球传出的技术。



#### 学练提示

快速移动脚步到球的下方，正面对准来球；两手自然张开，手指与球尽可能吻合；蹬地伸臂，做好“蹬、伸、弹、送”的动作，用适当的力度把球传出。

### （四）侧面下手发球

侧面下手发球动作简单，是排球发球中比较容易掌握的动作，很适合初学者学习。

