

### （一）移动

移动是排球运动中处理好来球的关键，要争取以最快、最合适的方式移动到合适的位置从容地处理来球。采用哪种移动方式最快呢？试试以下两种移动步法。



#### 学练提示

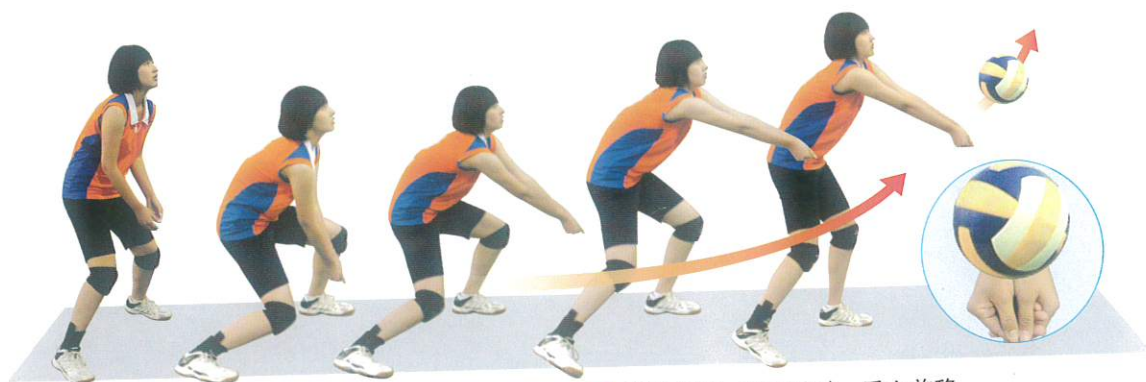
预先判断是关键。准备时微屈半蹲，身体重心放在前脚掌，随时准备移动；判断来球，选择合适的移动步法；蹬地腿快速有力，脚步轻快灵活。

### （二）正面双手垫球

正面双手垫球是排球运动中最基本的技术，常用于接发球和防守。正面双手垫球是利用双手、小臂形成的垫击平面在体前垫击来球的方法。

#### 思考

为什么垫出的球歪了呢？你是不是垫球时两臂高低不平或手臂没有夹紧呢？



- ① 准备 ② 双臂伸直、两臂夹紧、手腕下压 ③ 蹬地跟腰、提肩抬臂、重心前移

#### 学练提示

判断好球的运行方向和速度后，及时移动脚步，使你的身体处于合适的位置，以便垫球；在来球的下方双臂做好“插、夹、提、压、送”的动作，根据来球的速度调整用力的大小。