**《原地双手胸前传接球》学习指南**

首先，原地双手胸前传接球是培养合作意识的最佳载体之一。需要传与接两者之间互相体谅,相互理解,相互配合,传球者要思考如何让接球者接的舒服,接球者要通过不断的快速调整才能接的好球,这样传接才能做到默契、协调。

其次，练习前要了解原地双手胸前传接球的动作方法。

1、传球动作要领：两臂垂肘持球于胸前，眼看传球目标。传球时，两脚蹬地，膝关节蹬伸，身体重心前移，两臂迅速向传球方向伸出，两手翻腕、拨指将球传出。

2、接球动作要领：接球时，两臂自然向前伸出迎球，手指自然向前张开，两拇指成“八字”形，当球接触手后，两臂随球将球持与胸腹间。

在传球和接球的过程中，需要注意的是：上下肢协调配合和手对球的控制支配能力，迎球缓冲护球于胸前。

最后，练习前要做好充分的准备活动，降低意外受伤的风险。