

手球第五週

進度：熱身、測驗、傳接、跳躍射門、中樞射門

一、手部熱身、腳步熱身

二、雙人操

三、傳接球 (兩人對傳長傳)

四、測驗 (每人 3 次) A 對面 22M B 18M C 中線 14M

五、下課時間雙方找出一個守門員

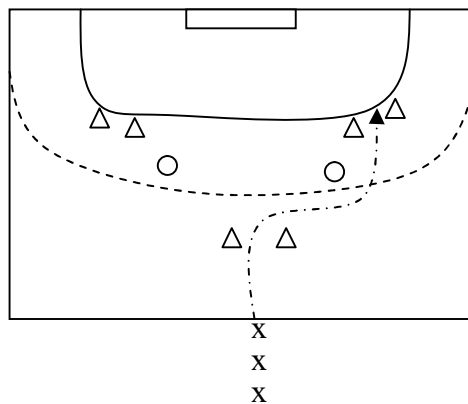
六、跳躍射門

兩人一組，網前斜前方拋球，A 右腳接球，左腳踩後 1 步跳射

B 左腳接球，右左後 2 步跳射

C 右腳接球，左右左後 3 步跳射

七、4. 利用中線位置開始運球，到 11 米放 2 個三角錐，從中運球穿越，另加一個小圓盤 8m，指引向左右，再 2 個三角錐方在 6m，運球從中間跳射。(暖身 68)
(第 1 人往右，第 2 人往左)



八、2 人一組小組短傳快攻，並射門

九、中樞射門