

手球第三週

進度：熱身、傳接、跳躍射門

一、球的熱身

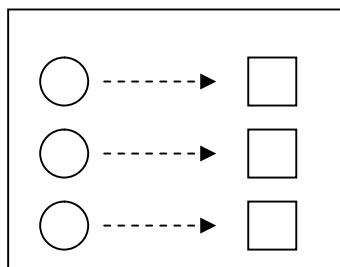
1. 坐下手尖繞一圈、頸部、腰部、繞腳盤球
2. 單手手腕上拋（左手完換右手，接下來拋遠些，人左右移動）
3. 雙手上拋連續拍手（看能不能超過 10 次）
4. 雙手上拋轉一圈接球
5. 胯下雙手前後抓球（雙手前後換位）
6. 躺地接拋起球、坐著拋球站立接
7. 拋球前衝先 2 次到對方，回程剩 1 次到對方快跑

一、運球

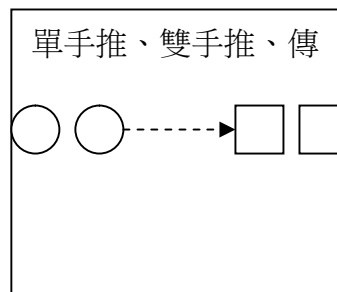
左去又回 2 趟

三、傳接

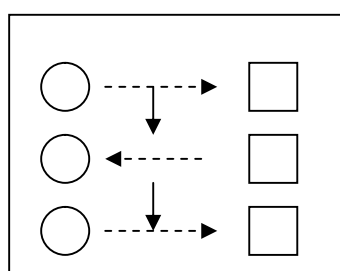
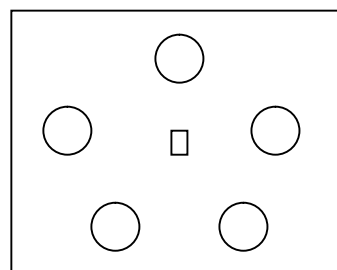
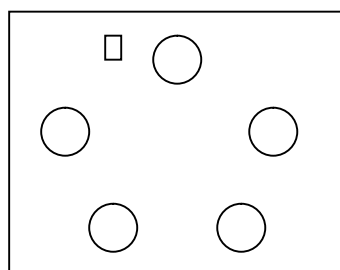
1. 胸前傳腳動
2. 過頭傳腳動
3. 反彈傳腳動
4. 低手短傳(左右手)
5. 長傳 (第一節 end)



繞外圈拋小球



內傳給外



四、跳躍射門

- 1.原地碎布腳動右手像拳擊有氣舉高，接著放下到腹前與左手相觸
- 2.同上，聽哨音停頓，左手抬平，左肩朝前，右手抬高
- 3.同上，聽哨音跳起
- 4.同上，跳起射網子
- 5.跑 6m 順手弧線射門(中間給球)
- 6.45 順手射門(9m 給球)

五、快攻

兩邊底線半場快攻，接住即可(兩邊互換)