

排球第一週

一、點名

二、球感

➤ 單人

1. 坐地，球繞身體一週
2. 胯下繞雙腿身體不彎
3. 胯下繞雙腿身體彎
4. 全繞全身從頭頸腰腳
5. 躺地接拋起球
6. 坐著拋球站立接

➤ 雙人

1. 二正拋高接
2. 一正一反拋高接
3. 二反拋高接
4. 雙人跨下接完頭頂接
5. 雙人左右雙手遞接
6. 雙人左右傳接
7. 單人跨下由內向外傳（抬腳不彎身）
8. 單人跨下由內向外傳（彎身移動腰部）
9. 頭頂向後拋給對方接

➤ 小組

1. 圍成圓圈每人一球（球動人不動、球不動人動）
2. 圓圈移動換位傳球（1人站中間）

三、低手擊球

1. 落地一次練習（正）
2. 落地一次練習（歪）
3. 左右側落地接球
4. 5人一組拋完續回擊
5. 全體橫排列像桌球推球

四、隔網比賽

兩人一組，低網，落地得分

五、回饋反思