

手球第一週

進度：熱身、傳接、墊步射門

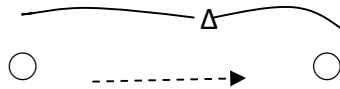
一、熱身 (跑)

1. 自然向前跑 (20m) *2 (暖身 4)
2. 跑時單手(右)由後向前轉圈，到對面，回程單手(左)向前轉圈(暖身 4)
3. 跑時單手(右)由前向後轉圈，到對面，回程單手(左)向後轉圈(暖身 4)
4. 跑時向自由式，兩手一前一後向前轉，回程一前一後向後轉(暖身 4)
5. 慢跑時兩手同時向前轉，回程時同時向後轉(暖身 4)
6. 側併步，雙手同時向上拍掌後放下，側跑，去向左，回向右(暖身 4)
7. 抬腿跑
8. 踢臀跑

二、基本傳接

1. 雙人，胸前推球，但腳要一直前後動，前進推球，後退接球。(熱身 174)
2. 過頭高傳，先原地，仍然腳動。(熱身 174)
3. 過頭反彈用力觸地，先原地，仍然腳動。
4. 傳接遊戲 (暖身 70)

3 人一組，○2 人互傳，△左右閃，也可繞至後方，○壓迫進逼後觸人



三、墊步射門

1. 擲巧固球門
2. 分組比賽(派出 5 名射門和接球)