

## 手球第二週

進度：熱身、傳接、墊步射門

### 一、熱身 (跑)

#### 【單人】

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. 前一步驟 6 的結合，側併步一正一反，仍需拍手，回程反方向
8. 抬腿跑
9. 踢臀跑

#### 【彈跳能力】

1. 單腳左腳連續跳(彈跳力 10)
2. 左右換腳跨步跳(彈跳力 10)

### 二、球感練習

#### 【單人】

1. 坐下指尖繞一圈、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. 拋球手觸地
4. 雙手上拋連續拍手（看能不能超過 10 次）
5. 雙手上拋轉一圈接球
6. 預備時球在前方，雙腳一起跳高，球從臀後的右手胯下傳給左手(球感 2)

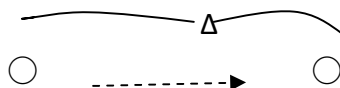
#### 【雙人】

- 11.2 人面對面距離一大步，雙手捧球，1 人向前接 1 人向後退，拋小高
12. 同上，變成在中間地上拍球一次(傳接 59)

### 三、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. 過頭反彈腳向前向後，前進推球，後退接球(熱身 174)
4. 傳接遊戲 (暖身 70)

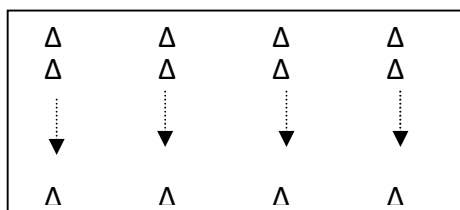
3 人一組，○2 人互傳，△左右閃，也可繞至後方，○壓迫進逼後觸人



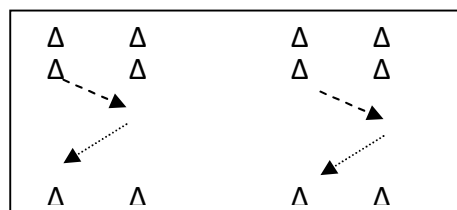
可變成 4 人一組（傳接練習 32）

### 5.跑動傳接

a.傳完跑到對方



b 兩人一組跑傳，高低手皆可



### 五、墊步射門

1.平衡木上面 3 步，下面也 3 步，之後射門(墊步 127)

2.傳球後接著 3 步墊射