

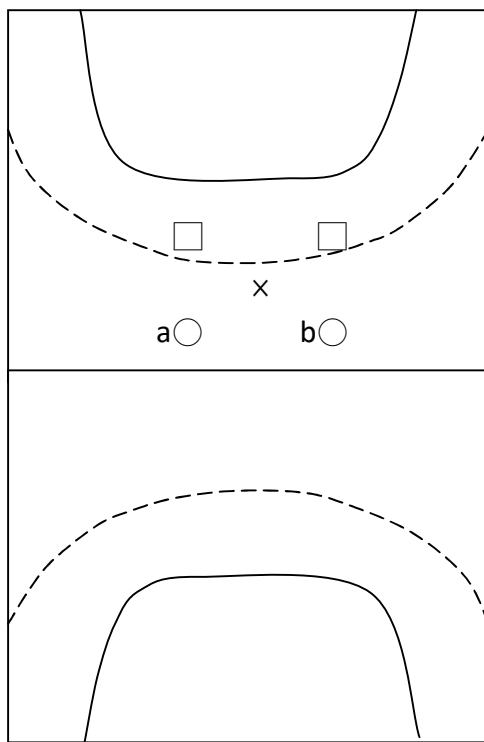
手球第十二週

進度：閃切與過人、分組比賽

1.長傳 (加跳躍)

2.分 3 組，1 組做 posdo 從 6m 跑至 9m 傳給 45 跳射，左 45 給 p，p 給右 45

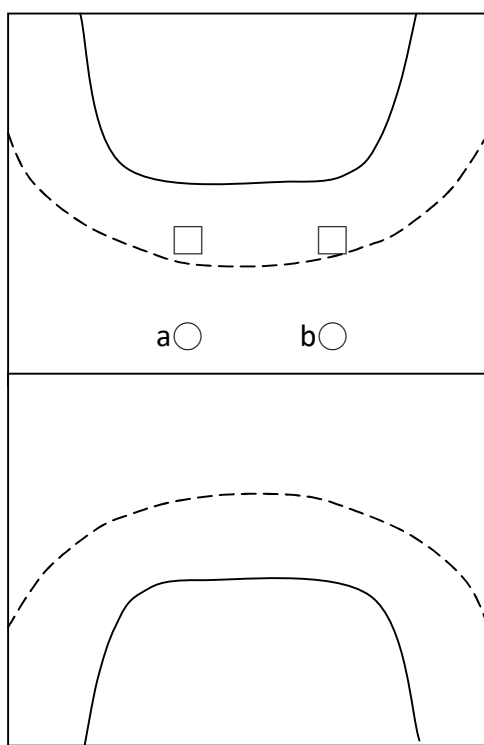
3.閃切與過人



1.一對一個人假動作
以手部假動作

2.一對一空手切入
防守者 9m 攻擊假動作空手 教練給球

3 二人防守不動切中央



1.二對二

4.分組練習導球(先以表現好的 6 人做進攻) 試練習一兩個隊形

5.兩組隊打 20 分鐘