

手球第十三週

進度：閃切與過人、分組比賽

1.長傳 (加跳躍)

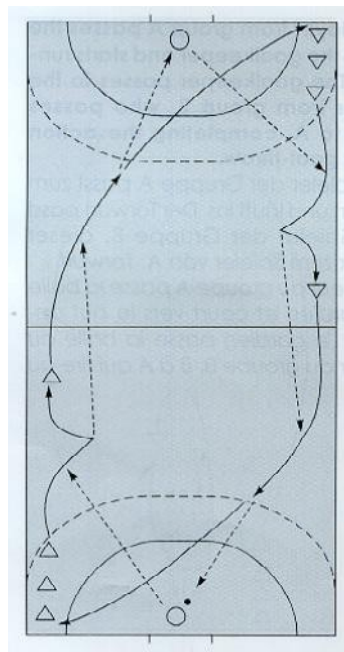
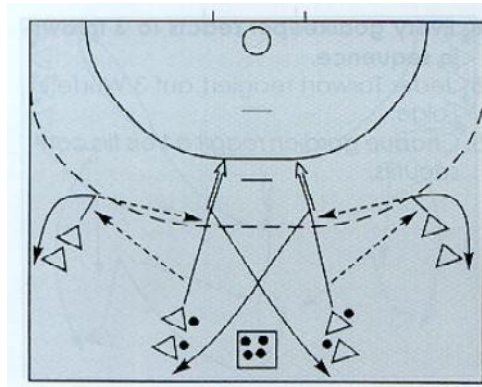
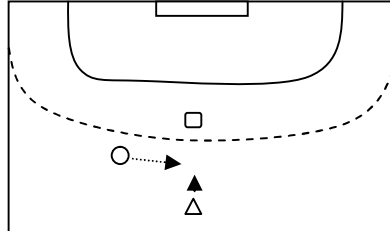
2.分 3 組，1 組做 posdo 從 6m 跑至 9m 傳給 45 跳射，左 45 給 p，p 給右 45

3. ○傳給△，口立即上前壓制，△立即後退，自己進行一波攻擊(防守 131)

方形追和不追

或用平行

或交叉



4.分組練習導球

5.兩組隊打上下半場各 20 分鐘