

手球第七週

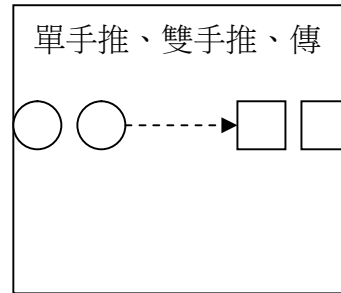
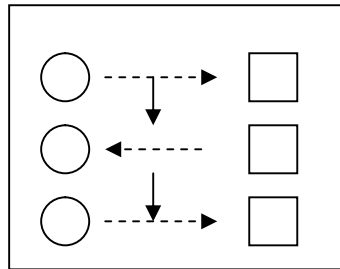
進度：跑傳與快攻

1.運球

2.基本傳球

雙人對站：低手傳、落地反彈、肩上傳

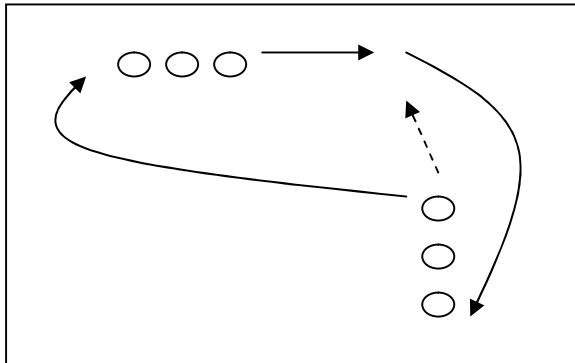
分組傳球



3.墊步射門複習(2 人 1 組)1 人拋 1 人對網(測驗，橡皮筋)

4.三角傳球、四角傳球

5.跑傳練習



利用 side 跑弧線

6.兩邊 side 跑到中間不停留接球跳射

7.兩邊 side 跑到中間停留射門

8.跑追球後運球(於半場發動)

9.單人快攻(半場、全場)

10.雙人快攻(直線)

11.雙人變形(利用半場交叉)1 人防守，利用哨子隨意丟一邊

12.三人快攻(直線)

13.三人快攻(交叉)