

手球第四週

進度：熱身、傳接、跳躍射門

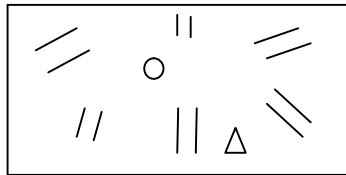
一、熱身

1.跑 1-9 複習 彈跳 1-5 複習

2.活動

全組 16 人 2 人一組趴在地上，像碰碰車，1 人當鬼，1 人被追(暖身 127)

- a.被碰出去的人變鬼
- b.被碰出去的繼續跑給鬼追



二、球感

1.手忙腳亂

2.前彎，依序右手前、左手前、右手後、左手後地上拍球(球感 3)

【雙人】

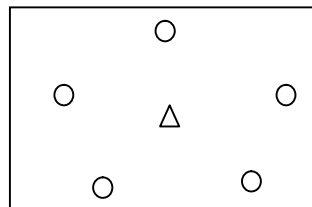
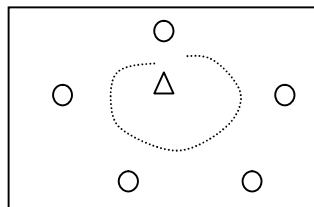
- 1. 二正拋高接
- 2. 一正一反拋高接
- 3. 二反拋高接
- 4. 雙人跨下接完頭頂接
- 5. 雙人左右雙手遞接
- 6. 雙人左右傳接
- 7. 小拋完後退對方前進接，依序輪迴後換拍球

三、運球

- 1.底線→中線→底線 (暖身 68)
- 2.底線→6m→底線→9m→底線→中線→底線(暖身 68)
- 3.每人一球，運球同時拍走對方的球(暖身 129)

四、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.肩上傳球，接球後馬上走 3 步往前傳(熱身 174)
- 5.空中傳，1 人傳 1 人接，空中 pass (傳接都用雙手)(熱身 174)
- 6.雙人都空中 pass(熱身 174)



a.共拿 5 顆球，側跑到每個人面前接球，馬上回傳(高手、低手)

b.站在中間人不動，只轉，胸前快速雙手傳球

7.3 人跑傳，2 人 1 邊，傳完從右或左到對方

8.兩人跑傳快攻

五、跳躍射門

兩人一組，網前斜前方拋球，A 右腳接球，左腳踩後 1 步跳射

B 左腳接球，右左後 2 步跳射

C 右腳接球，左右左後 3 步跳射

六、4.利用中線位置開始運球，到 11 米放 2 個三角錐，從中運球穿越，另加一個小圓盤 8m，指引向左右，再 2 個三角錐方在 6m，運球從中間跳射。(暖身 68)
(第 1 人往右，第 2 人往左)

