

手球第九週

進度：跑傳與切入

1.長傳 (加跳躍) 2.面對面跑動傳(靠右、靠左) 3.三角傳

2.三步射門

- 自己面對網子原地拋球(不落地，3 步跳)
- 自己面對網子原地拋球(落地，3 步跳)
- 45 度傳球給 9m 教練，向前跑接球後 3 部跳射
- 雙人跳躍射門 (熱身 127)

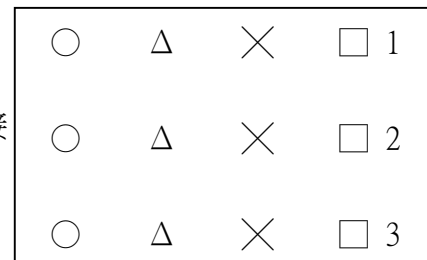
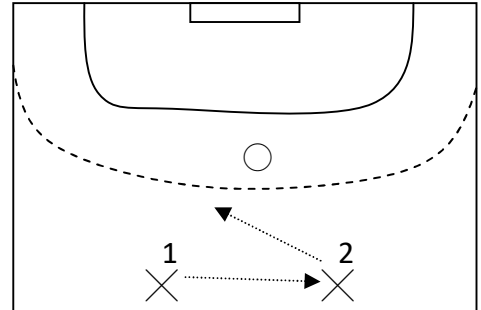
1 傳給 2，2 前傳 1，跳躍射門

3.中樞射門

1 傳胸前給 2 2 接後轉身胸前給 3 (3 再給 2)(腳動)
可換過頭頭頂傳

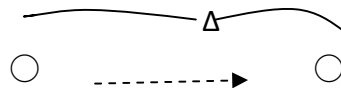
2 往左邊移一些，1 傳地板反彈在他的右手方，2 接滾地球順勢想右方旋轉，跳躍傳給對方

若是要往左邊轉，則練習平傳接球旋轉併腳後，雙腳同時跳(下次加倒身)



4.雙人小組 2 v.s. 1

a. a3 人一組，○2 人互傳，Δ 左右閃，也可繞至後方，○壓迫進逼後觸人



傳的在 9m 線外，跑得在 9m 和 6m 間 (先分組練習，後驗收)

b. 1Δ

2Δ

3○

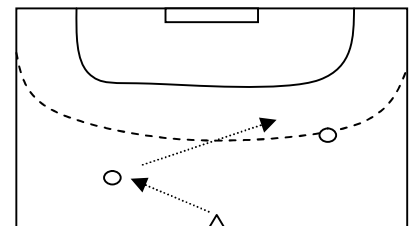
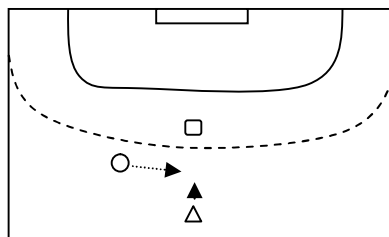
1 傳 2，3 往 2 跑，2 拍球等 3 到

2 傳 1，3 往 1 跑，1 拍球等 3 到

若 1 帶球往 2 的方向跑，此時 1 和 2 必須交叉換位(球傳給 2)，3 先出後退回

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

或用平行



5.兩段快攻

教練站中線，指定左方或右方先跑，傳球 2 段射門(傳接 119 快攻)