

手球第十一週

進度：小組攻防

一、長傳 (加跳躍) 2.面對面跑動傳(靠右、靠左) 3.三角傳

二、兩段快攻 1.練習 2.測驗 3.平行傳

三、三步射門(教練利用平行低手短傳方式，球員 45 度接球直接跳射)

四、 b. 1Δ 2Δ

30

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

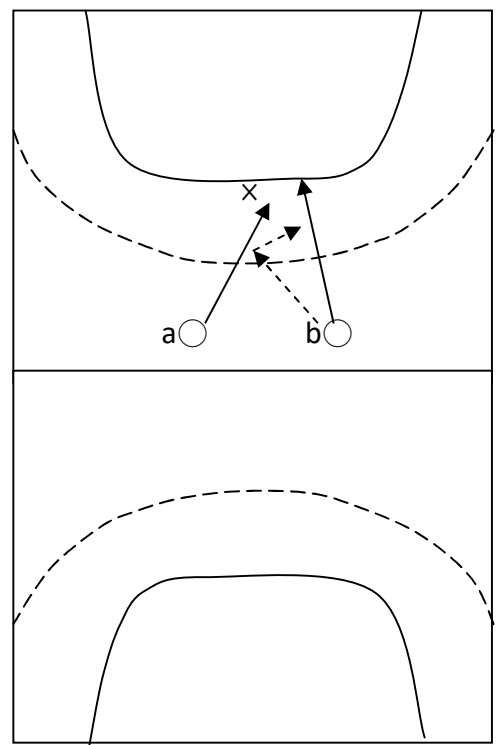
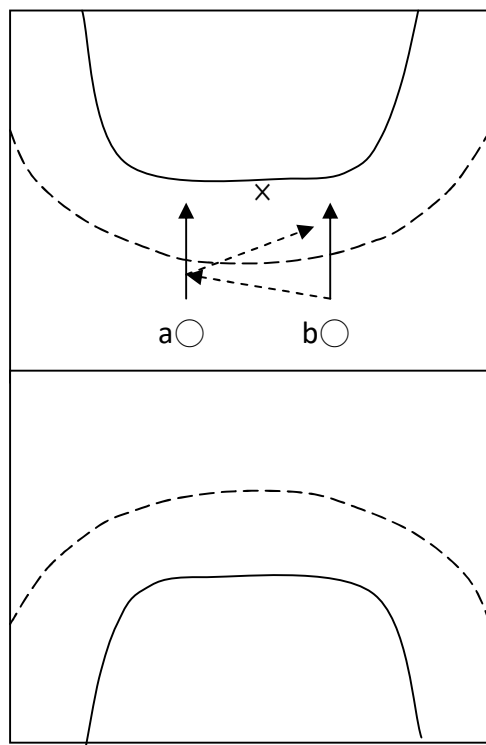
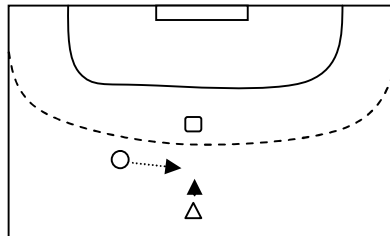
若 1 帶球往 2 的方向跑，此時 1 和 2 必須交叉換位(球傳給 2)，3 先出後退回

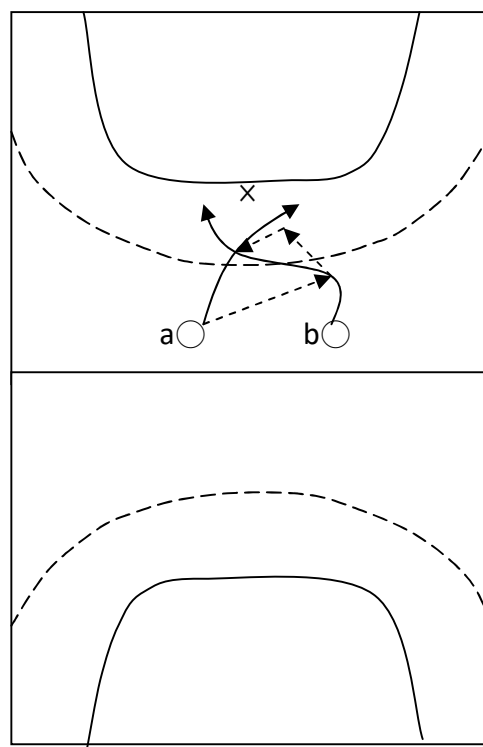
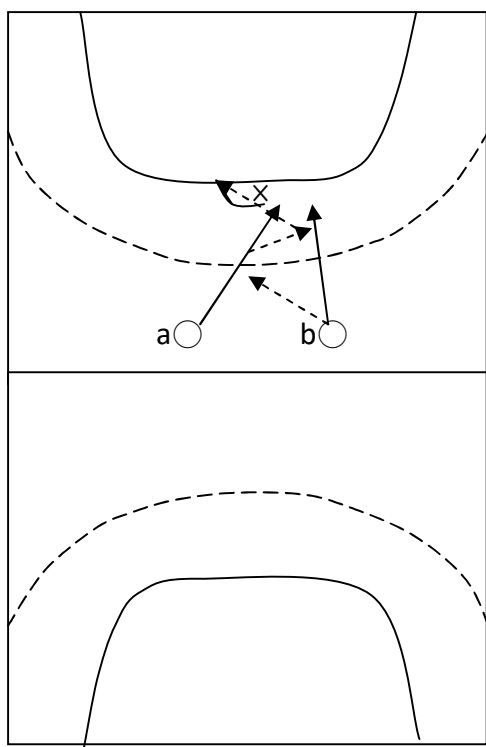
五、c ○傳給△，口立即上前壓制，△立即後退，自己進行一波攻擊(防守 131)

方形追和不追

或用平行

或交叉





六、3 對 2

1. 平行 3 人在外(左側發動和右側發動)

3 人一組從 12m 最左的 45 傳給教練後向前，教練給 45，控球，右 45

2. 交叉