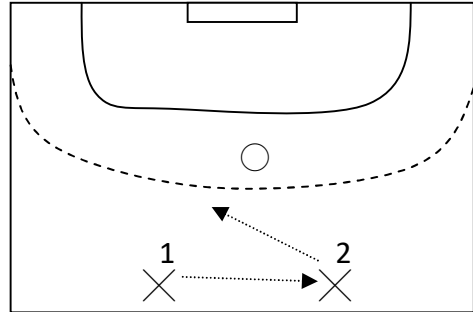


## 手球第八週

進度：跑傳與切入

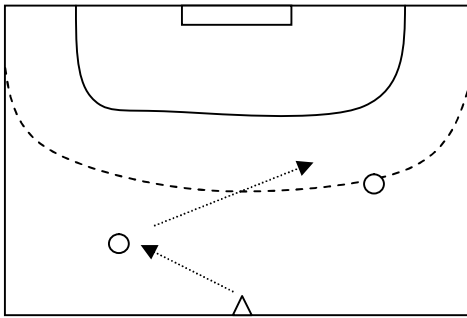
1. 徒手操
2. 長傳
3. 三角傳球(原地，跑位，順逆時針)
4. 三步射門(跳躍)
  - a. 自己面對網子原地拋球(不落地，3步跳)
  - b. 自己面對網子原地拋球(落地，3步跳)
5. 雙人跳躍射門 (熱身 127)
  - 1 傳給 2，2 前傳 1，墊步射門



6. 中樞射門

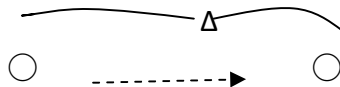
7. 兩段

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)



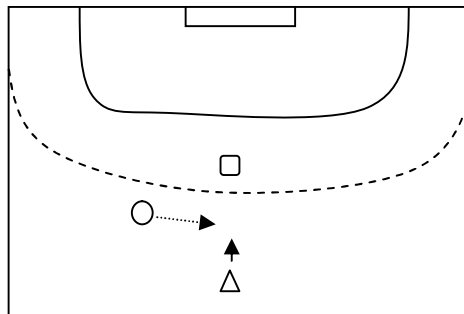
8.2vs1

a 3 人一組，○2 人互傳，△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

b ○傳給△，口立即上前壓制，△立即後退，自己進行一波攻擊(防守 131)



測驗 2 段快攻