

## 排球第二週

### 一、暖身

#### ➤ 單人

1. 全繞全身從頭頸腰腳
2. 單人跨下由內向外傳（抬腳不彎身）
3. 單人跨下由內向外傳（彎身移動腰部）
4. 單手伸高轉球（換手）
5. 雙手拿球伸高，向下（跨下張開跨大）
6. 前彎，雙手拿球碰腳外側
7. 伸展（單手拿球，向左右側伸長）
8. 向左右後側伸展
9. 向前拋 2m 高，往前接，到對面（回來拋高些）
10. 單手左右拋接高球（邊走）

#### ➤ 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. 頭頂向後拋給對方接
8. 兩人傳球互跑球場

### 二、低手擊球複習

1. 落第一次（1 人當教練 5 人擊回）正面
2. 落第一次（1 人當教練 5 人擊回）歪
3. 不落地擊回（1 人當教練 5 人擊回）正面
4. 不落地擊回（1 人當教練 5 人擊回）歪
5. 低手遊戲：10 人圍一圈，每人記住自己號碼，然後求在圓心擊起後喊另一個號碼，到場中擊球（10 人圍成圓圈，中間拋球低手打高叫號碼，被叫者需到中間再將球打高）

### 三、低手發球

1. 2 人一組練習手掌落地反彈一次
2. 不反彈加距離
3. 低手發球
4. 低手發球競賽

### 四、回饋反思