

## 手球第十週

進度：中樞與小組

一、長傳 (加跳躍)      2.面對面跑動傳(靠右、靠左)      3.三角傳

二、三步射門(教練中間 9m)

三、兩段快攻 1.練習 2.測驗 3.平行傳

四、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

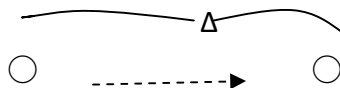
2 往左邊移一些，1 傳地板反彈在他的右手方，2 接  
滾地球順勢想右方旋轉，跳躍傳給對方

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)

○	△	×	□ 1
○	△	×	□ 2
○	△	×	□ 3

五、雙人小組 2 v.s. 1

a. a3 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 (先分組練習，後驗收)

b. 1△

2△

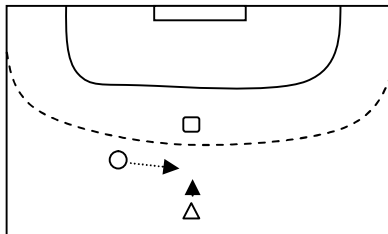
3○

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△，口立即上前壓制，△立即後退，自己進行一波攻擊(防守 131)



或用平行

