

手球第六週

進度：熱身、傳接、3步跳躍射門、中樞射門

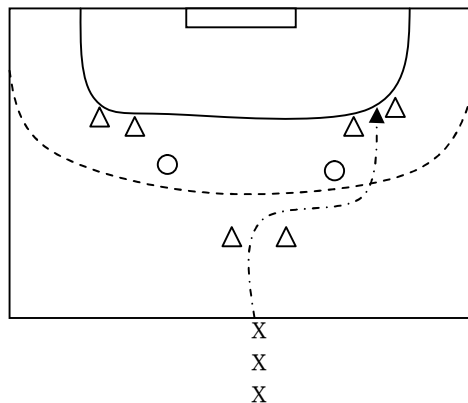
一、熱身

1. 跑時單手(右)由後向前轉圈，到對面，回程單手(左)向前轉圈(暖身 4)
2. 跑時單手(右)由前向後轉圈，到對面，回程單手(左)向後轉圈(暖身 4)
3. 跑時向自由式，兩手一前一後向前轉，回程一前一後向後轉(暖身 4)
4. 慢跑時兩手同時向前轉，回程時同時向後轉(暖身 4)
5. 側併步，雙手同時向上拍掌後放下，側跑，去向左，回向右(暖身 4)
6. 前一步驟 6 的結合，側併步一正一反，仍需拍手，回程反方向

二、單人雙人操

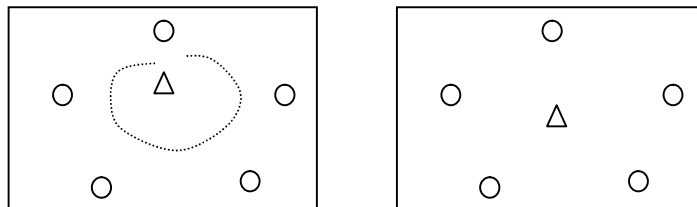
三、運球

1. 底線→中線→底線(暖身 68)
2. 底線→6m→底線→9m→底線→中線→底線(暖身 68)
3. 每人一球，運球同時拍走對方的球(暖身 129)
4. 利用中線位置開始運球，到 11 米放 2 個三角錐，從中運球穿越，另加一個小圓盤 8m，指引向左右，再 2 個三角錐方在 6m，運球從中間跳射。(暖身 68)
(第 1 人往右，第 2 人往左)



四、傳接

1. 短傳(傳接 59)



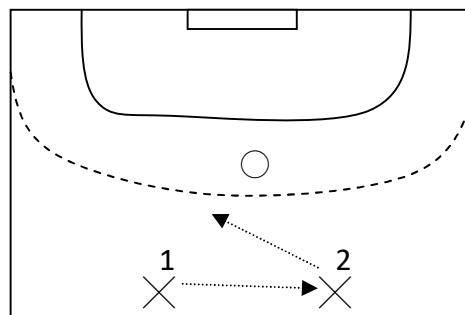
- a. 共拿 5 顆球，側跑到每個人面前接球，馬上回傳(高手、低手)
 - b. 站在中間人不動，只轉，胸前快速雙手傳球
2. T 字傳球
 3. 三角傳球(原地、跑位)

4. 傳接遊戲(熱身 129)

傳接到對方將球放在底線算得分，可用 20M 和 40M 場地，人數可以 3vs3 4vs4

五、三步射門(跳躍)

1. 自己面對網子原地拋球(不落地，3 步跳)
2. 自己面對網子原地拋球(落地，3 步跳)
3. 列 45 度 2 邊，教練給球 3 步跳
4. 雙人跳躍射門 (熱身 127)
1 傳給 2，2 前傳 1，墊步射門

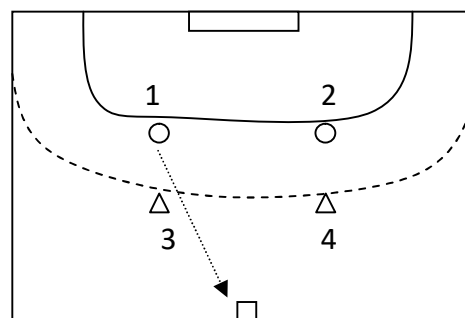
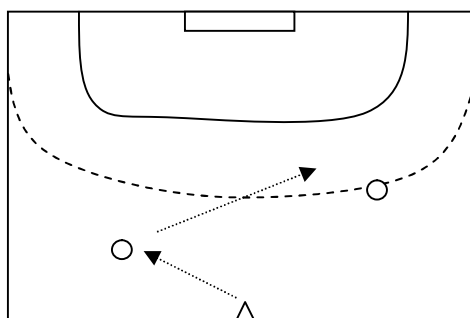


六、單人快攻

七、雙人快攻(平行)

八、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)



3. 1 傳給教練後雙方球員都往前跑，跑到接近中線時教練可以(傳接 119 快攻)

- a. 過半場後選擇傳給○，○往前進攻
- b. 過半場後選擇傳給△，○往回防快攻

九、傳接比賽，對球不對人，衝過即可，但要像足球一樣不能越位