

學校體育推廣計劃

投球 (四)

前3期分別介紹了接球和傳球、接球和步法與及進攻技巧後，今期將繼續介紹肩上傳球的技巧，相信閱讀完這4期介紹投球的專欄後，各讀者對投球這項運動的知識都增進了不少。期望領袖們在計劃下年度集會內容時，把投球納入其中，好讓童軍們也能分享投球這項講求團隊合作精神的運動所帶來的樂趣。

肩上傳球

教學目標

當完成這課節後，學員應能掌握肩上傳球之基本技巧(年幼之學員可學習簡化肩上傳球)。肩上傳球用於中及長距離，是力量和準確性俱備的傳球。

場地

投球場/籃球場/排球場

器材

- 10歲以下 4號投球 兩人1個
- 8呎高投球柱1對
- 10歲以上 5號投球 兩人1個
- 10呎高投球柱1對

熱身活動

3分鐘 練習一

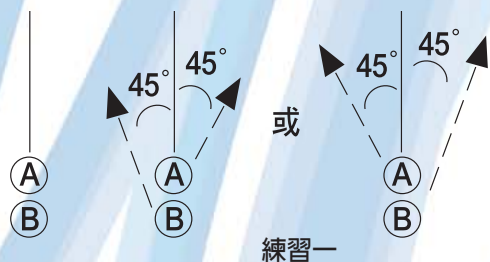
- 2人1組，面向同一方向，一前一後站着
- 哨子一響，站在前面的學員選擇向左45度或右45度方向跑5步，而站在後面的要第一時間向沒有選的那個方向跑。相方跑的路線會成1個“V”字。學員們不可預先相議跑的方向。

3分鐘 練習二

- 各人分散站着，正身面向導師及前方
- 導師示範合併步(合併步：快速而細步向側移動，膝微曲，保持身體平衡，不要彈跳)
- 哨子一響，導師示意左或右，學員跟着向示意的方向做合併步(注意：轉方向的速度慢慢加快)

4分鐘 練習三

- A圍着B以合併步走一圈，並接B之胸前傳球，但不能持球作合併步
- B站在圈中作軸心轉動(左腳：逆時針轉，右腳順時針轉)
- A要嘗試順時針和逆時針圍着B走一圈
- 交換位置



技巧練習

肩上傳球教學要點：

- 接球後，單手帶球提至肩膀的高度
- 傳球前，相反的腳順勢向前踏一步(如用右手，便踏前左腳)
- 手在球後，手肘提高向外
- 手在球後面時將球擲出，傳球後，手指指向目標(學員的肩膀)

年幼之學員——簡化肩上傳球(右手)

- “前後腳”站姿：左腳在前，右腳在後(如用左手，右腳在前)
- 接球後，將球帶到右邊肩上(左手在球前，右手在球後)
- 右手用力將球推出，傳球後，手指指向目標(學員之肩膀)

3分鐘 練習一

- 2人1組，面對面距離2至2.5米
- 互相練習肩上傳球，導師指正及改良動作

4分鐘 練習二

- 2人1組，1個球，面對面，中間放色帶(色帶成一直線)
- B跑向色帶，A以肩上傳球法傳球給B
- B接球着地後須符合步法規則(詳情見月刊第239期的「簡易運動手冊——接球和步法」)，用落地腳軸心轉一圈後用肩上傳球回傳給A，練習5次後交換位置

6分鐘 練習三

- 3人1組，A和B一前一後站着，C距離AB 5米
- 哨子一響，AB向兩邊相反方向走(成“V”字)
- C將球以肩上傳球法傳給A或B
- 倘A或B任何一人接到球後，沒有接到球的另一人便須跑回原來位置
- 接到球的學員須盡快將球傳回剛跑到原來位置的人，那人再將球回傳給C
- 所有傳球均用肩上傳球法



遊戲

15分鐘 正式比賽

- 7人1組，5號投球1個
- 利用排球場，將投球柱如圖所示放在底線上
- 無論持球與否，學員只可在指定範圍內活動
- 鼓勵學員多用肩上傳球
- 提醒學員注意接球後之步法
- 不能搶奪別人手上的球，亦不能在持球者3呎範圍以內(約兩隻手位)作防守
- 比賽詳細之規則請參照香港投球總會印製之「簡易投球手冊」一書

測試方法：

- 和月刊第238期的「簡易運動手冊」中提及的胸前傳球差不多，但這次的正方形則劃在學員肩膀的高度
- 詳情見月刊第238期的「簡易運動手冊」



預告：下期將為各讀者介紹另一項體育運動——帶式攪球



慶祝香港特別行政區成立七周年

——童軍音樂匯演

- 日期：2004年7月4日(星期日)
- 時間：下午5時正
- 地點：灣仔修頓遊樂場

歡迎所有童軍成員蒞臨參觀
如欲參加是項活動，請致電 2957 6377 (策劃署) 登記