配對練習 <https://youtu.be/4mHRNM8G0WA>

擡臂拍球 <https://youtu.be/s6SWi8bzuoc>

插棒練習 <https://youtu.be/C-aK9ngxAHk>

撿球練習 <https://youtu.be/vaWNLxC_0Y0>

傳接球練習 <https://youtu.be/ORG8F8QyOgg>

抓握練習 <https://youtu.be/BV2hjYAZ_Ig>

掃地練習 <https://youtu.be/M37VhF0WTYc>

收衣夾練習 <https://youtu.be/vJwMpK2WDsg>

收襪子練習 <https://youtu.be/1XNjbLHBJOI>