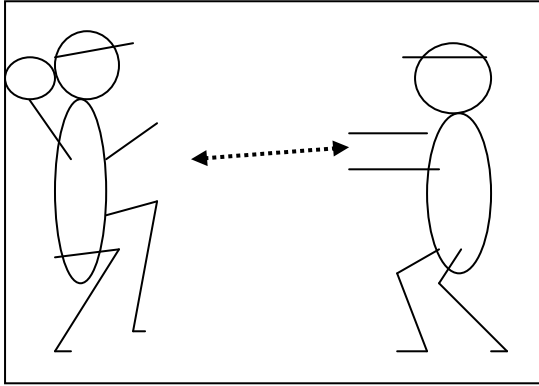


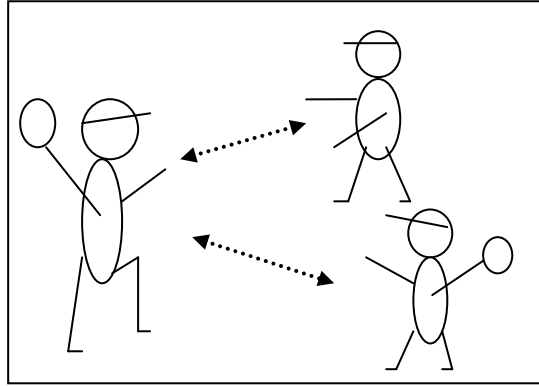
○ドリルゲーム例

①30秒間キャッチボール(ボールに親しむ)

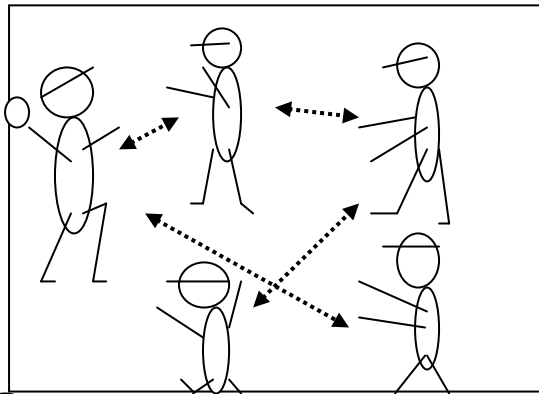


変 距離を変える。球種を変える。(バウンド・ループ) 1対1のキャッチボールを交互に素早くしていく。ジャンプしながらキャッチして、すぐに投げる体勢へ。変 制限時間を設ける。

②クイックリリース(投げる・捕るのリズムづくり)

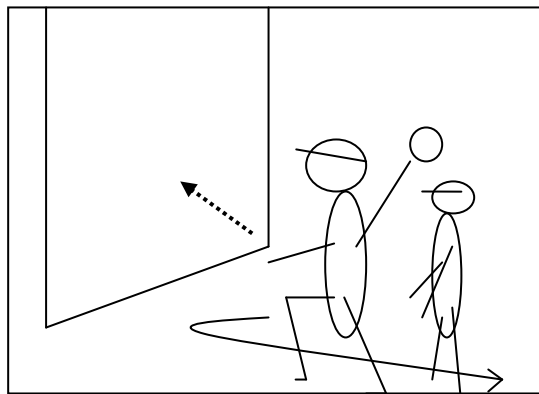


③円陣パス(パスの技術)



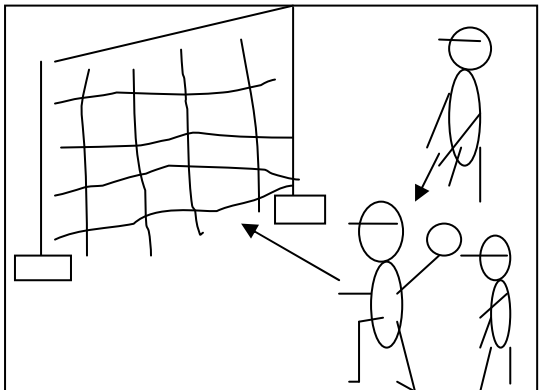
変 投げ方を変える。タイムを競う。

④壁面あてパス(力の加減・捕る力)



跳ね返ってきたボールを次の人が捕り、投げる。

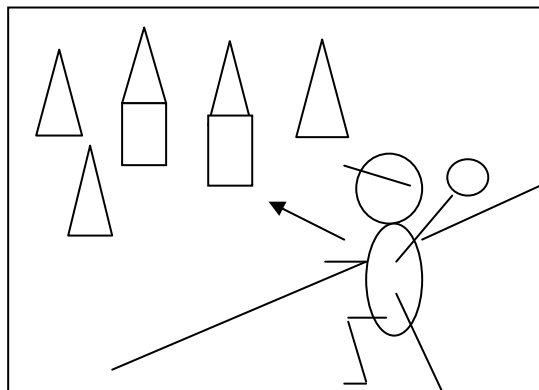
⑤(パス&)シュート(シュートまでのリズムづくり)



(パスをもらい、)3歩以内でシュートする。

変 ジャンプシュートする。パスする位置を変える。走り込んできてパスを受ける。キーパーがいる。

⑥コーンあてシュート(ねらって投げる力)



5球投げてコーンを何個倒せるかを競う。