

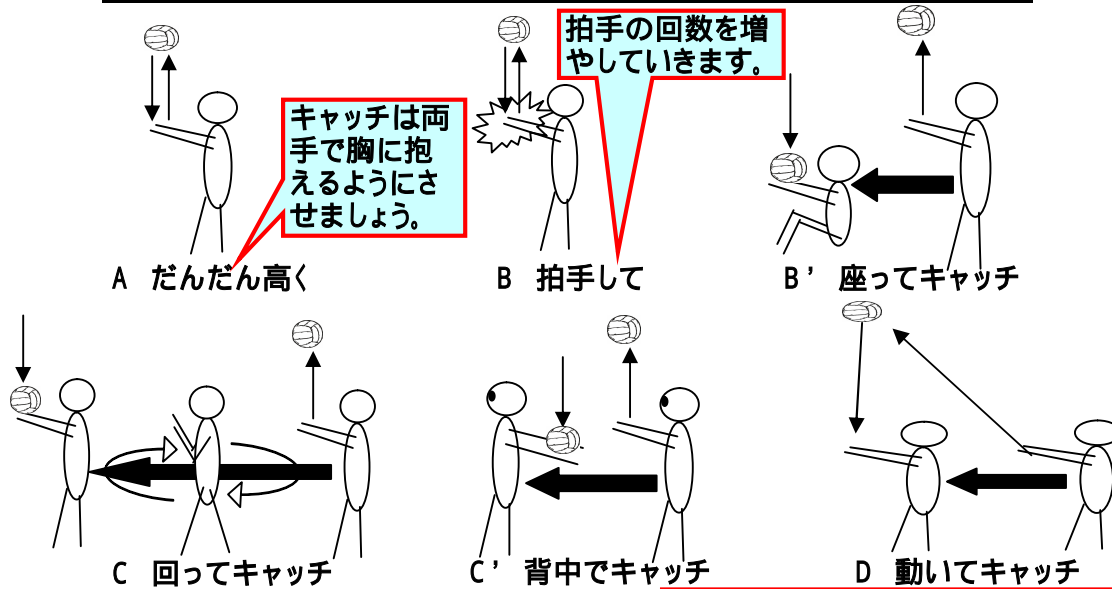
ボールはともだち

ねらい	・ボール操作の感覚 ・いろいろな投げ方
人数	2人(奇数の場合は先生が入る)
時間	10分
準備	ソフトバレーボールを2人1個

子どもたちがボール操作の感覚に慣れるためのドリルです。回数は時間を見て調整してください。ボールの数は一人一個あれば一番良いです。

個人(2人組で交代しながら行う)

A	ボール投げ上げキャッチ(徐々に高く)
BB'	ボール投げ上げキャッチ(拍手してキャッチ・座ってキャッチ)
CC'	ボール投げ上げキャッチ(回ってキャッチ・背面キャッチ)
D	ボール投げ上げキャッチ(移動キャッチ)



ペア(2人組で向かい合って)

A	アンダースロー(両手・片手)
B	チェストスロー(両手)
C	オーバーヘッドスロー(両手)
D	ショルダーズロー(両手・片手)
E	サイドスロー(両手・片手)
F	バックスロー(両手・片手)
G	A~Eの組み合わせで自由

いろいろな投げ方を身につけることがねらいです。捕ることよりも投げることを大切にしてください。

投げるときは必ず足を一步踏み出させます。右利きは左足、左利きは右足になります。

