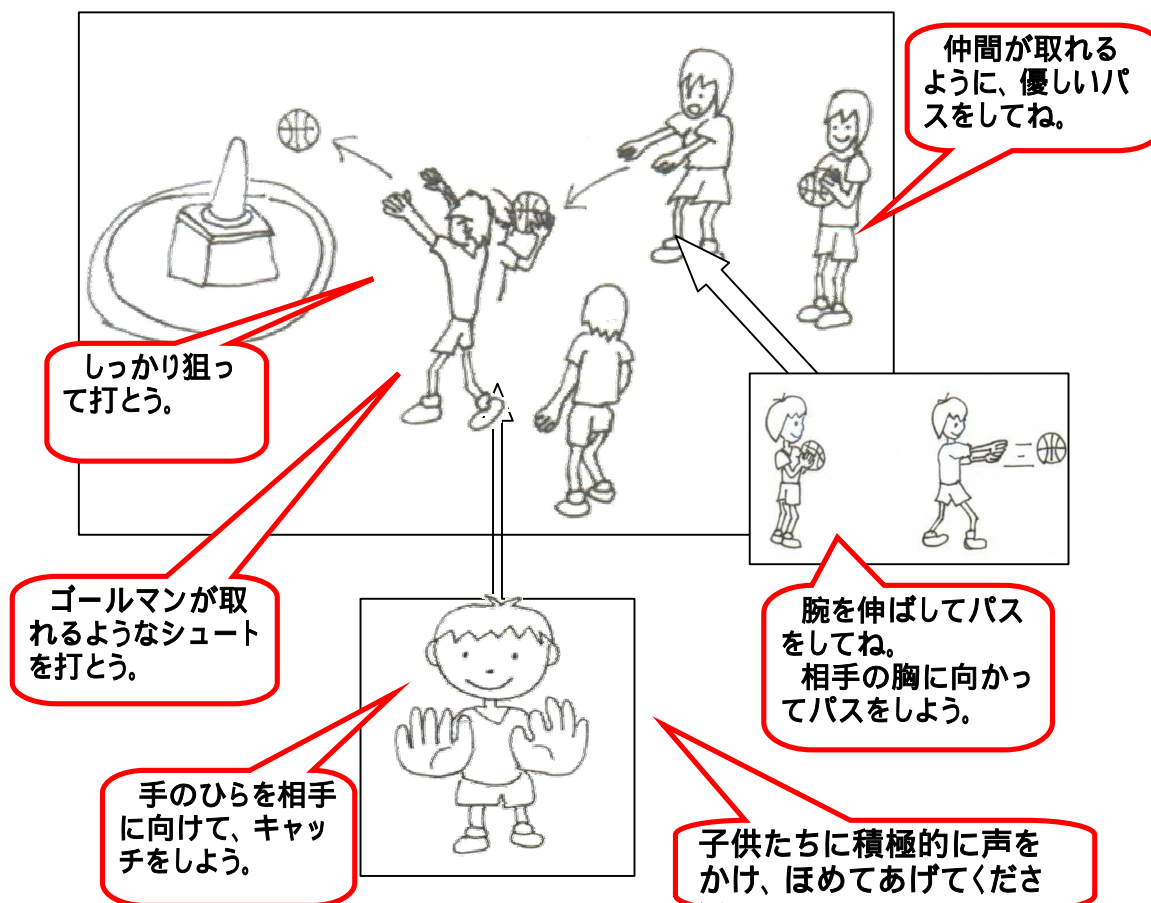


パス&シュート

ねらい	・ボール操作、シュート
人数	チーム人数
時間	5分間
準備	ソフトバレーボール2人に1個



やり方	<ul style="list-style-type: none"> ・サークルに向かって2列になります。片方の列は、ボールをパスします。別の列は、パスをキャッチし、シュート打ちます。 ・シュートしたボールは、自分で拾います。たおれたコーンは、パスした人が元に戻してください。 ・シュートは、両手で打ちます。 ・シュートを打ち終わった人は、逆側の列に並んでください。 ・5分間シュートを打たせてください。
-----	---