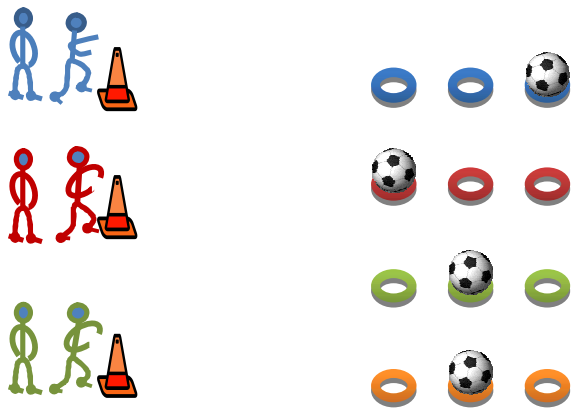
～ ボールフィーリング系 ～ (Kids Ball-Feeling)

1, ボールフィーリング系

ボール置き換え



rules

4×3にリング(カップ)を並べる
(3チームの時 : チーム数プラス1)
ボールは4個をリングの上に置く
(3チームの時 : チーム数プラス1)
ボールを空いているリングに手で置き換えてもどる
空いているリングの何処に置き換えても良い
チーム対抗でリレー式に早く置き換えたら勝ち

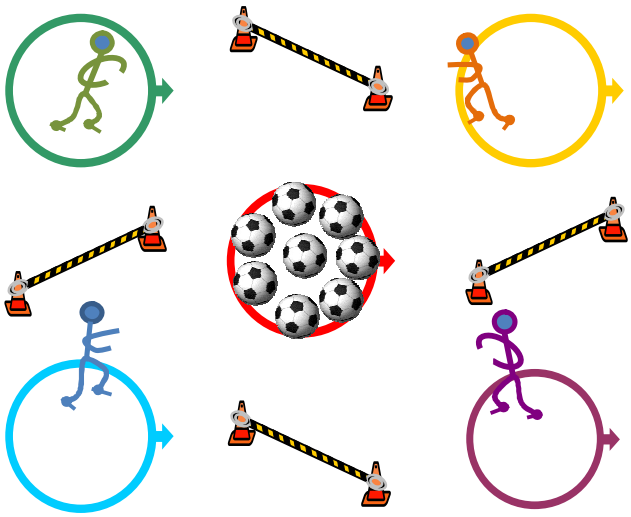
organize

足で運んで置き換える
ボールを2個に減らす (3チームの時 : チーム数マイナス1)

intentional

動きながら情報を得る(近いボールの位置、空いているリングの位置)、「身体の向き・使い方」、

お宝ボール集め



rules

真ん中にあるボールを自チームの陣地内に手でバウンドドリブルして、数多く持って帰る
運んでる途中のボールを狙うのは無し(真ん中のボールだけを狙う)
1度に1個しか運べない
制限時間(60秒)で終了

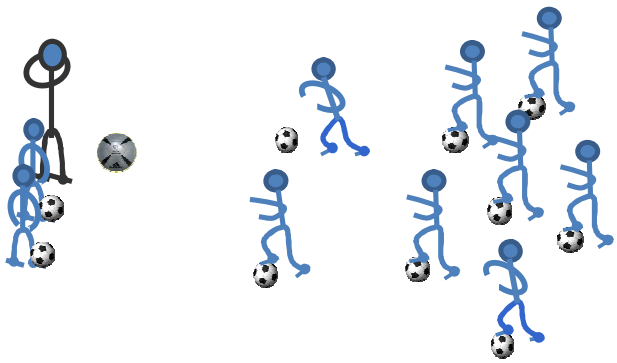
organize

隣のチームから奪う時は足だけ(守りは無し)
運んでる途中のボールを狙うのも有り
足だけで行う
隣のチームから奪う時はパスだけ
パスにはインターセプトも有り
ハザードをつくり進みにくくする

intentional

「視野の確保」、「身体の向き・使い方」、

達磨さんが転んだ ～ドリブル&ポーズ～



rules

ドリブルをしながら鬼に近づく

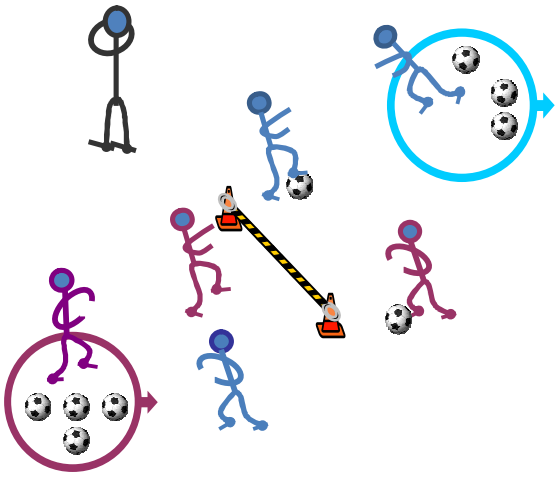
「ダルマサンガコロンダ」で鬼が振り向いたとき、足の裏でボールを止めていなければアウト
アウトになったらボールを持って鬼の横に並ぶ
全員アウトになったら鬼の勝ち
鬼のボールを蹴って捕まっている仲間を助ける
鬼はボールを蹴られたら「ストップ」と止める
鬼以外は、その場に止まって待つ
鬼は4歩移動して誰かにタッチして鬼を交代する

organize

タッチの変わりに、ボールを転がして当てる
(手で、足で)

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

達磨さんが転んだ　～お宝集め～



rules

相手チーム陣地内にあるボールを自チームの陣地内に手でバウンドドリブルして、数多く持って帰る(守り「ダルマサンガコロンダ」で鬼が振り向いたとき、足の裏でボールを止めていなければアウト

アウトになった人は、相手チーム陣地内へボールを戻して、やり直す

運んでる途中のボールを狙うのは無し(真ん中のボールだけを狙う)

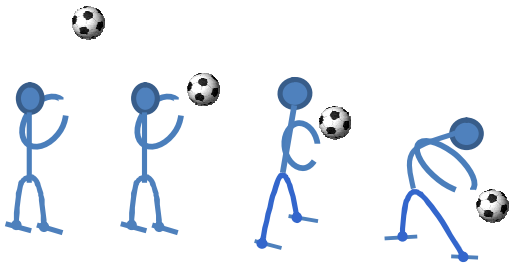
1度に1個しか運べない

制限時間(60秒)で終了

organize

足だけで行う

ボール キャッチ(バウンド)



rules

自分でバウンドして手でキャッチする

(頭より高く、顔の高さ、胸の高さ、腰より低く、背中

足でキャッチ

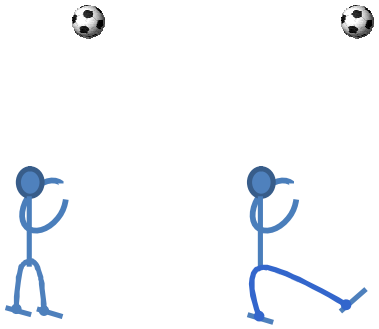
organize

ワンバウンドでキャッチ

バウンドさせて、手を叩いてキャッチ

バウンドさせて、その場で一周してキャッチ

ボール キャッチ(高く投げ上げて)



rules

自分で高く放り投げて、手でキャッチ

(頭より高く、顔の高さ、胸の高さ、腰より低く、背中

足でキャッチ

organize

高く放り投げて、手を叩いてキャッチ

高く放り投げて、その場で一周してキャッチ

足でキャッチ

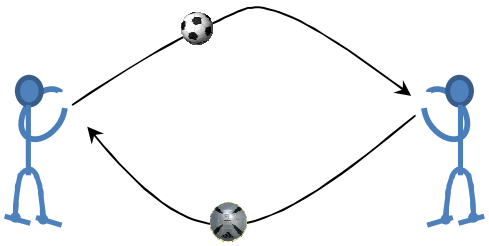
足で蹴り上げてキャッチ

intentional

落下地点に素早く移動する

周りを確認する

ボール キャッチ(高く投げて、バウンドして)



rules

2人組み

一方のボールは投げてパス、一方のボールはバウンドでパス

最初は手でキャッチ

慣れてきたら胸に当ててからキャッチ

どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。