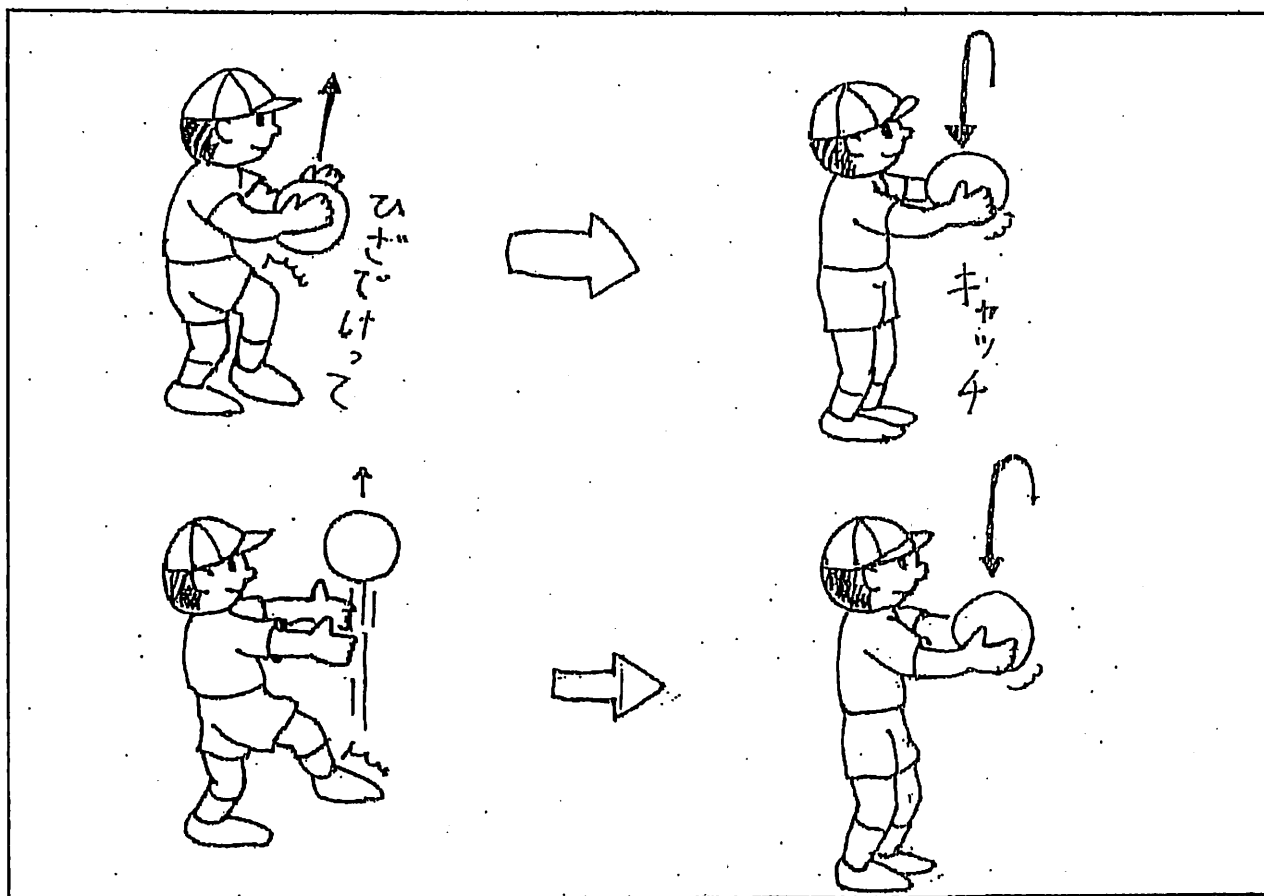


C 4 ②

足キック→手キャッチ



〈やり方〉

- ① ひざ上や足の甲でけり上げたボールを手でキャッチしよう。
- ② なれてきたら、2回、3回と足で蹴ってから手でキャッチしよう。

C 4 ②

足キック→手キャッチ

- ・ ボールを真上にけり上げる感覚を養う。

〈留意点〉

- ・ ひざや足の甲を使って真上にけり上げるように意識させる。
- ・ けり上げたボールが、自分の体の近く、手の届く範囲に落ちてくるように、ひざや足の甲に当てる角度・強さを覚えさせる。
(実態に合わせて高さを工夫する。)