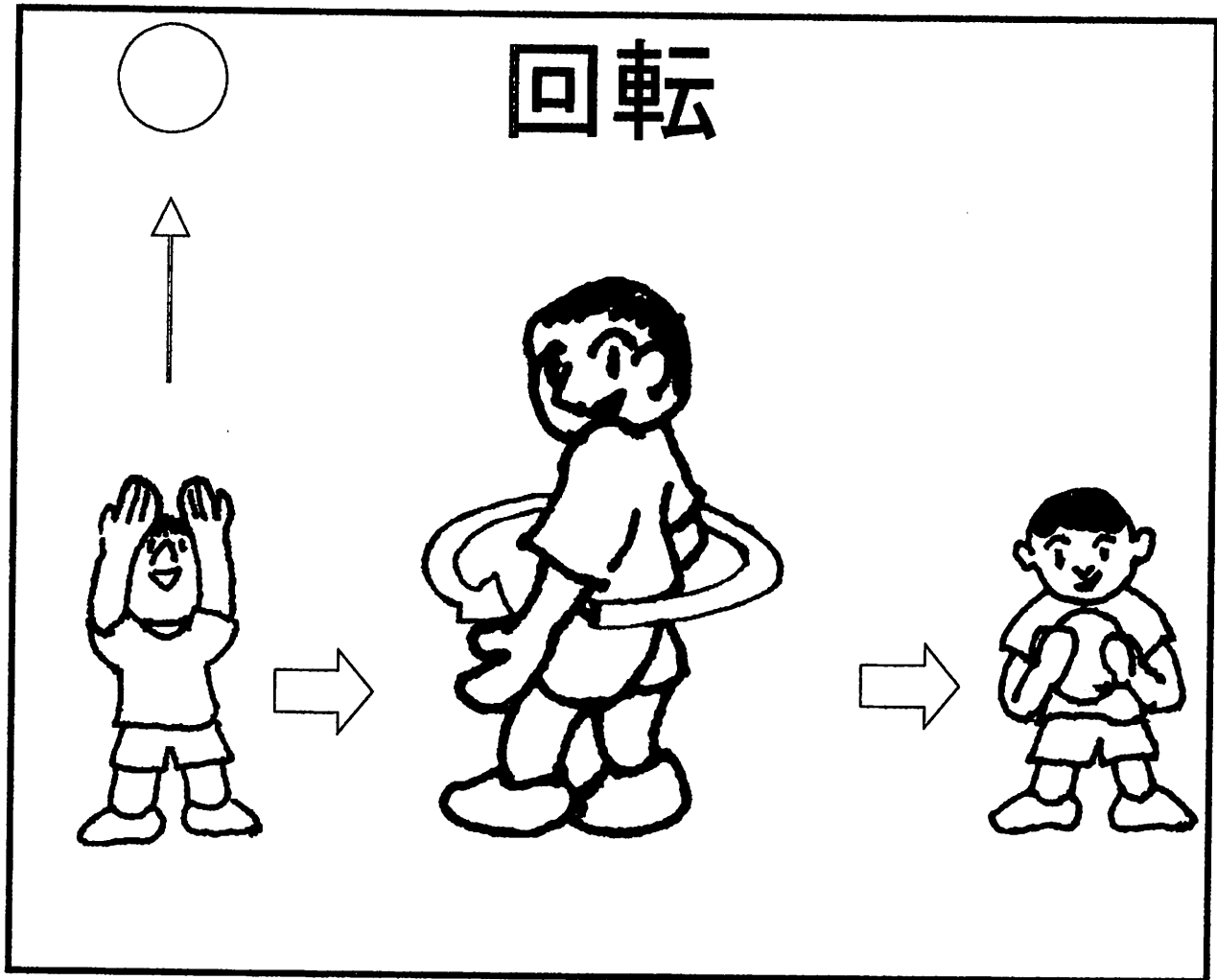


う え な かいてん  
C7-上投げ回転キャッチ



か た  
<やり方>

- ボールをま<sup>うえ</sup>上<sup>な</sup>に投げて、<sup>おち</sup>落ちてくるまでに<sup>いっかいてん</sup>一回転して、キャッチします

## C7-上投げ回転キャッチ

- ・回転時にボールから目を離すことが要求される運動であるため、ゲームに生きるキャッチングの基礎を養う

### < 留意点 >

- ・ボールをなるべく真上に投げるコントロールや、投げる高さの調節をさせる
- ・回転している時に、いったんボールから目を離すことが大切
- ・両手より片手の方が難しい
- ・一回転がむずかしい子には、半回転からさせてもよい