

9:30
(30分)
10:00

集合
コート設置作業 補助員への指導説明
開始 ・練習の目的…今よりもスキルアップしよう
・手首の運動

総勢 50 人

10:05

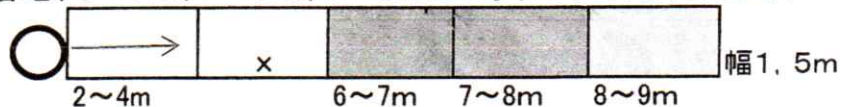
1.投球ホーム、スイングの確認
* 投球種類に分けて行う

(10分)

①ポワンテ練習 押し出す強さのコントロール

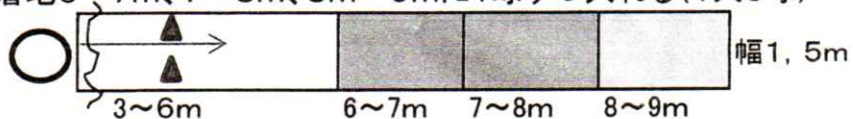
* ルーレット: 座位による投球

・2~4m内に着地、6~7m、7~8m、8~9mに1球ずつ入れる(1人3球)



* ドウミポルテ… 強さ、高さ、着地位置を見極める

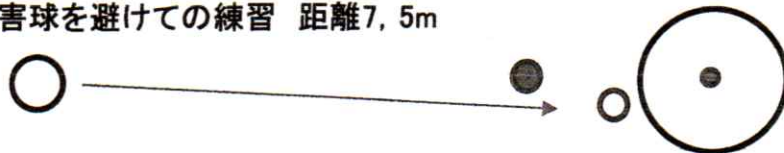
・3~6m内に着地6~7m、7~8m、8~9mに1球ずつ入れる(1人3球)



10:15

* 障害球を避けての練習 距離7, 5m

(10分)

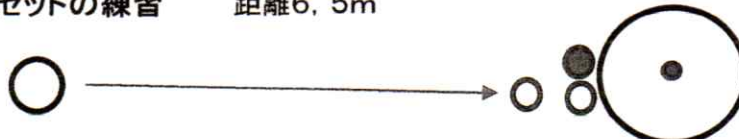


* 障害球はサークルから50cm手前中央、自チームのボールを得点にする(障害球に当たらない)

10:25

* プセットの練習 距離6, 5m

(10分)



* 障害球との間は10cm、自チームのボールを得点にする(障害球に当たってもよい)

* 左右を入れ替えて練習する

10:35

休憩10分

10:45

* テール練習

* 6mからラインにボールを並べグループごとに当てながらフォームを整える

・6m~7m~8mまで

(20分)

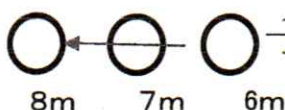
テイル練習

ボールコントロール テイル(放物線の確認)

1人3球投球

・フォーム・リリースポイント・ボールの軌道を注意する

6m~8m各2回



* 1投目 障害を置き、放物線を作る

* 2投目 障害を置き、放物線を作る

* 3投目 放物線を作る(障害物無し)