

# 追跡ドリブル



# 追跡ドリブル

## ルール

- ①2人1組、  
前と後ろになる人を決める。
- ②前的人是様々な動きを入れて  
フリーランニング。
- ③後ろの人は、前に人の動きを見ながら  
ドリブルでついていく。

※前的人是様々な動きを取り入れる。  
後ろの人は離されないように  
ドリブルをする。

## 期待できる効果

- 細かいボールタッチを行うことでの触覚刺激による発達
- 前庭核の発達  
(ドリブルを行うことでの頭や身体の動き、スピード感、  
回転、揺れの発達)
- 固有受容覚の発達  
(追跡するために必要な筋の伸び縮み・強弱の把握)
- 身体図式(ボディイメージ)の発達
- 眼球運動の発達  
(追視・注視点移行・輻輳・開散など)
- 視覚からの情報・処理の発達  
(ボールや相手、空間の中の形や色の識別、どのような  
動きをしているかの識別処理)

### 訓練説明時

- 聴覚刺激による発達  
[言語指示や音(ホイッスル)の統合]