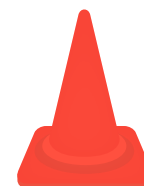
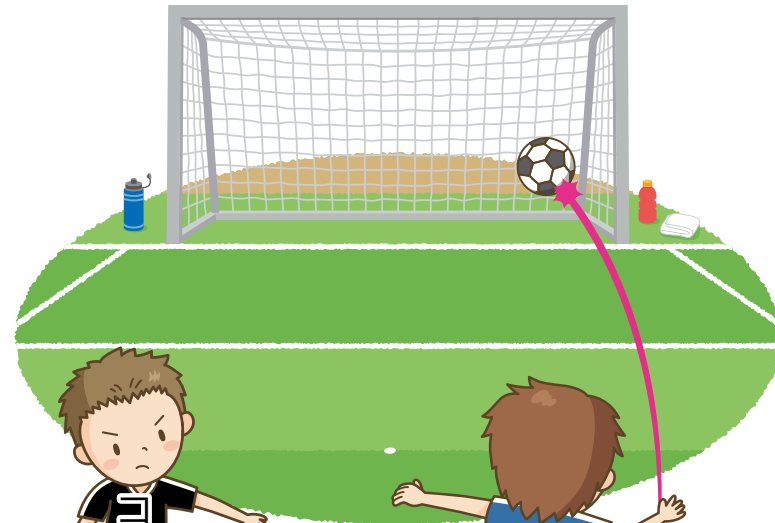


さまざまなシュート



ランニング

さまざまなシュート

ルール

ゴールを設置し色々な方法でシュートする

- ・ ターンシュート
- ・ コーチがボールを前に出し、
選手は追いかけてシュートする
- ・ 選手はコーンを走って回る。
コーチがタイミングよくボールを出し、
横からくるボールをシュート

期待できる効果

- ボールを蹴ることによる触覚刺激による発達
- 固有受容覚の発達
(走ってシュートすることによる、身体の部位の位置の把握、筋の伸び縮み・強弱の把握)
- 走行やシュートモーションでの姿勢・バランスの発達
- 身体がどのような姿勢でいるか、
身体図式（ボディイメージ）の発達
- ボールを見ながら、身体を動かすことによる
目と四肢の協応の発達
- 運動企画
(どのような順序でシュートまで行うか、頭の中で考えそれを行動に変えていくような能力) の発達