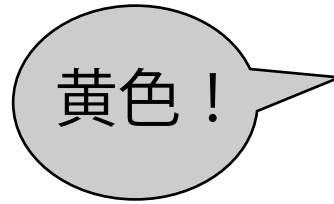
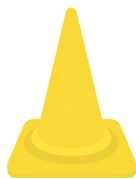
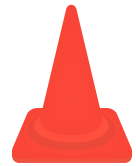
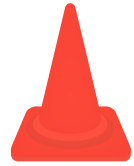


# ボール運び



# ボール運び

## ルール

四角のグリッドを同色のコーンで  
設置する。

選手はフリースタイルを行いながら  
コーチの合図で指定の色のコーンに  
入る。

～バリエーション～

最初はフリーランニングで W - UP で  
行っても良い。

合図を変える

(色、数字、連想物、笛の数)

## 期待できる効果