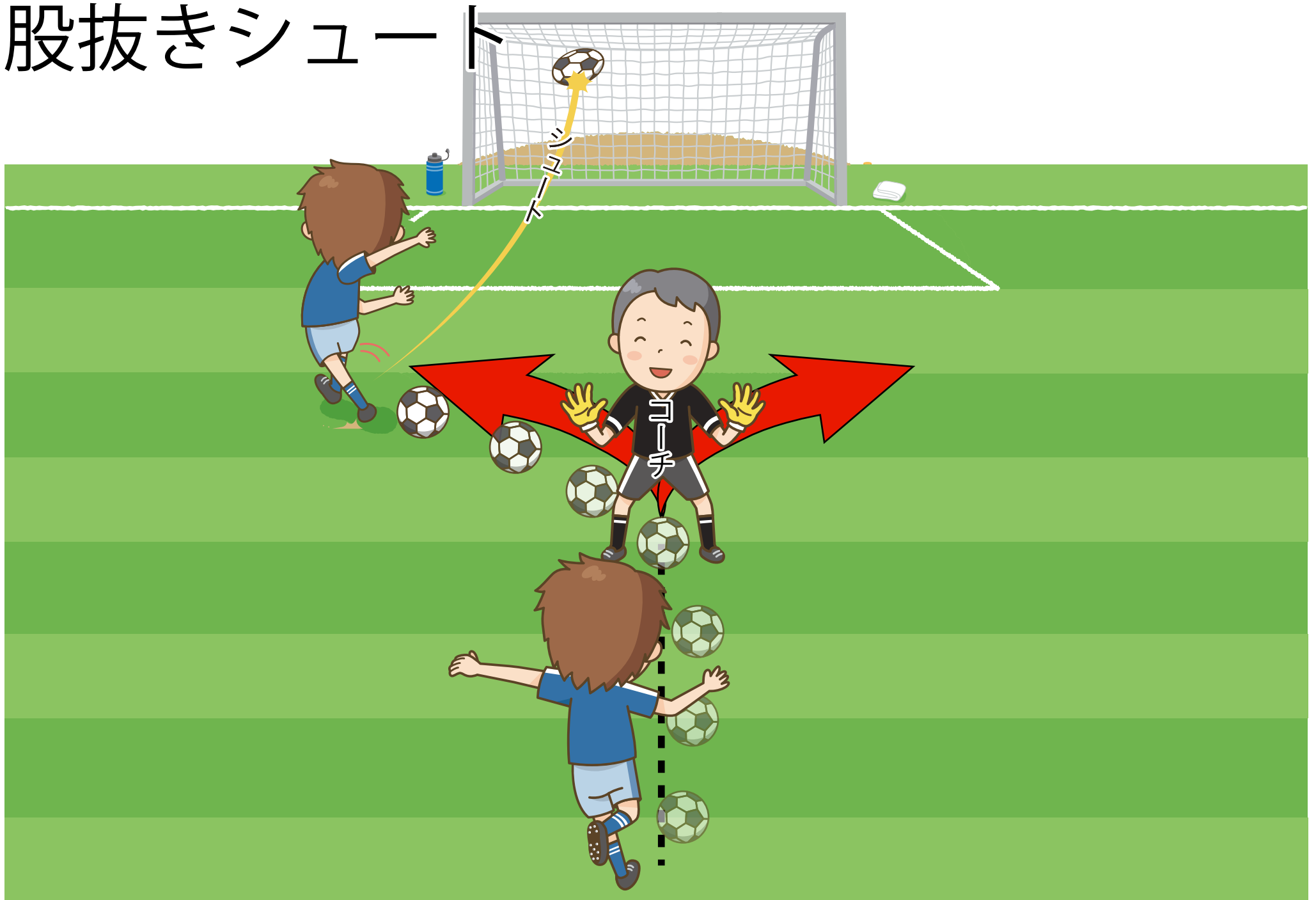


股抜きシュート



股抜きシュート

ルール

- ①選手から3～5m離れたところに
コーチが立つ
- ②選手はコーチの前にボールを一人1個
持って並ぶ
- ③選手はコーチの股の間にボールを通し
ボールを追いかけてシュートする
- ④股の間にボールが通らなかったら
列に並んでやりなおす

～バリエーション～

- ・ボールを手で転がしてコーチの
股の間を通してシュートする
- ・右足だけ、左足だけ、と使える足を
決めてしまう

期待できる効果

- 前庭核の発達
(頭や身体の動き、スピード感、回転、揺れの発達)
- 姿勢・バランスの発達
- 眼球運動の発達
(追視・注視点移行・輻輳・開散など)
- 身体図式(ボディイメージ)の発達
- 運動企画
(運動するときの順序を頭の中で考え、
それを行動に変えていくような能力)の発達
- 目と手、目と足の協応の発達
(巧緻動作や協調性動作)