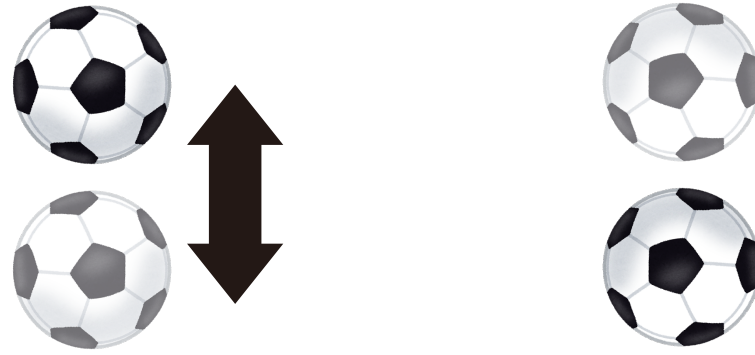
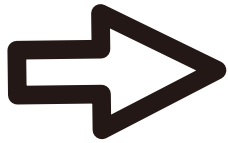


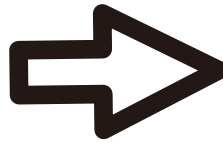
# ボールフィーリング



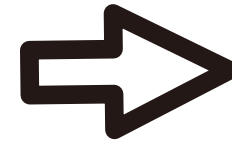
もつ



なげる



たたく



キャッチ

# ボールフィーリング

## ルール

- ボールを手で持ち、上にあげてキャッチする
- ボールを上げている間に手を叩く
- ボールを上げている間に回る
- ボールを上げている間に地面に手がつく
- ボールを地面に置き、コーチが身体の部位を言うので触る。  
ボールと言われたらボールを手で拾う  
二人組で行っても良い
- 足でのボールタッチ内側、足の裏など

## 期待できる効果