

2人用

アンダーパス

ボールを股の間に通し、体を使って投げてネ



チェストパス

投げる時は足を一步前に出してネ



オーバーパス

肩や背中を柔らかく使って投げてネ



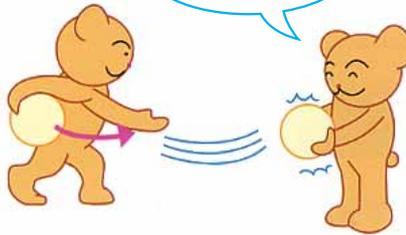
ラグビーパス

膝を充分に曲げて体をひねって投げてネ



ポーリングパス

利き腕でない方は難しいネ



バウンドパス

ボールのはずみを計算してネ
ツーバウンドにもチャレンジ



相手の胸のあたりにボールをゆるくパスしましょう。

3名以上複数

ボール手渡し(円陣)

声を出して、リズム良くテンポや、方向を変えるのもいいネ



ボールパス(円陣)

慣れてきたら間隔を広くしてネあわてないでネ



チームワークが大事です。