

ボールフィーリング手

01

難易度 ☆☆☆☆☆

## キャッチボール①

## 両手下手投げ

両手で下から投げる。連続10往復



トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

ボールをよく見て正確に

ボールフィーリング手

02

難易度 ☆☆☆☆☆

## キャッチボール②

## 両手上手投げ(スローイン)

両手で上から投げる。スローインを意識して投げる。

連続10往復



トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

ボールをよく見て正確に

ボールフィーリング手

03

難易度☆☆☆☆☆

### キャッチボール③

#### チェストパス

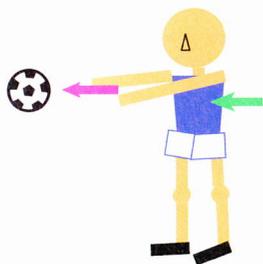
チェストパス。腕はしっかり伸ばす。連続10往復

トライした日付

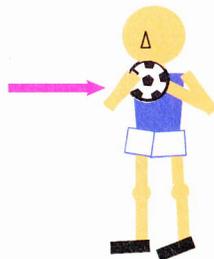
- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

**CHECK POINT!**  
ボールをよく見て正確に

01



02



ボールフィーリング手

04

難易度☆☆☆☆☆

### キャッチボール④

#### 片手(利き手)下手投げ

片手(利き手)で下から投げる。連続10往復

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

**CHECK POINT!**  
ボールをよく見て正確に



ボールフィーリング手

05

難易度☆☆☆☆☆

## キャッチボール⑤

## 片手(利き手)上手投げ

片手(利き手)で上から投げる。連続10往復



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

## CHECK POINT!

ボールをよく見て正確に

ボールフィーリング手

06

難易度☆☆☆☆☆

## キャッチボール⑥

## 片手(利き手)フック投げ

片手で肘を伸ばしたまま投げる。連続10往復



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

## CHECK POINT!

ボールをよく見て正確に

# 07

難易度 ★☆☆☆☆

## キャッチボール⑦

### 片手(苦手)下手投げ

片手(苦手)で下から投げる。連続10往復



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

**CHECK POINT!**  
ボールをよく見て正確に

# 08

難易度 ★☆☆☆☆

## キャッチボール⑧

### バウンドボール360度回転後キャッチ (左回り・右回り)

バウンドさせたボールを360度回転してからキャッチ。

左回り・右回り両方行う。

01



ボールをバウンドさせる

02



バウンドしている間に360度回転する

03



すばやくキャッチ

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

**CHECK POINT!**  
ボールをよく見て正確に

ボールフィーリング手

09

難易度☆☆☆☆☆

## キャッチボール⑨

## 片手(苦手)上手投げ

片手(苦手)で上から投げる。連続10往復



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

**CHECK POINT!**  
ボールをよく見て正確に

ボールフィーリング手

10

難易度☆☆☆☆☆

## キャッチボール⑩

## 片手(苦手)フック投げ

片手(苦手)で肘を伸ばしたまま投げる。連続10往復



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

**CHECK POINT!**  
ボールをよく見て正確に

# 11

難易度 ★☆☆☆☆

## キャッチボール⑪

前面トス・背面キャッチ

背面トス・前面キャッチ

前面からトスを上げて、背面でキャッチ。続けて背面からトスを上げて、前面でキャッチ。続けて行う。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

**CHECK POINT!**

ボールをよく見て正確に

01



前面からトスを上げて、背面でキャッチする

02



03



背面からトスを上げて、前面でキャッチする

04



# 12

難易度 ★☆☆☆☆

## キャッチボール⑫

ジャンプキャッチ 両足・片足(左右)

トスを高く上げて、両足でジャンプしてキャッチ。続けて片足ジャンプ。左右両方行う。

トライした日付

はじめて成功

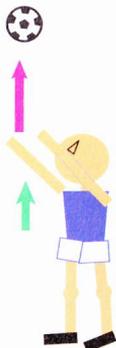
だいたい成功

必ず成功

**CHECK POINT!**

ボールをよく見て正確に

01



高くトスを上げる

02



両足ジャンプ

03



片足ジャンプ

ボールフィーリング手

13

難易度 ★☆☆☆☆

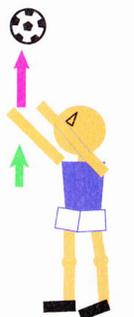
## キャッチボール⑬

投げ上げ360度回転後キャッチ  
(左回り・右回り)

トスを高く上げて、360度回転してからキャッチ。

左回り・右回り両方行う。

01



高くトスを上げる

02



ボールが落ちてくるまでに360度回転する

03



すばやくキャッチ

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

ボールをよく見て正確に

ボールフィーリング手

14

難易度 ★☆☆☆☆

## キャッチボール⑭

## 股下投げ上げキャッチ

股下からボールを投げ上げ、前面でキャッチ。

身体の向きを変えずにその場でパーフェクトにキャッチできたら合格。

01



股下から高くトスを上げる

02



足を動かさずその場でキャッチ

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

足を動かさずその場でキャッチ

ボールフィーリング手

15

難易度 ★☆☆☆☆

## ドリブル①

### 片手（利き手）ドリブル 20回

その場で片手（利き手）ドリブル。20回



トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

#### CHECK POINT!

同じ高さ、同じリズムでドリブルする

ボールフィーリング手

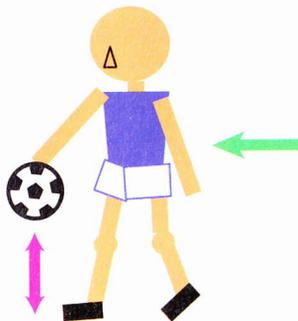
16

難易度 ★☆☆☆☆

## ドリブル②

### 片手（利き手）移動ドリブル

10m程度移動しながら片手（利き手）ドリブル。



トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

#### CHECK POINT!

同じ高さ、同じリズムでドリブルする

ボールフィーリング 手

17

難易度 ☆☆☆☆☆

## ドリブル③

## 片手(苦手)ドリブル 20回

その場で片手(苦手)ドリブル。20回



トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

同じ高さ、同じリズムでドリブルする

ボールフィーリング 手

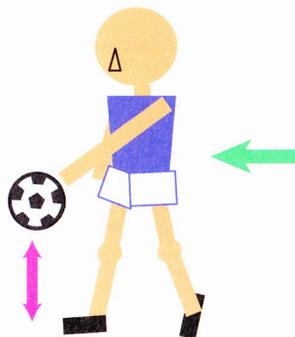
18

難易度 ☆☆☆☆☆

## ドリブル④

## 片手(苦手)移動ドリブル

10m程度移動しながら片手(苦手)ドリブル。



トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

同じ高さ、同じリズムでドリブルする

ボールフィーリング手

# 19

難易度 ★☆☆☆☆

## ドリブル⑤

### 左右ドリブル 合計20回

その場で左右交互にドリブル。20回

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

**CHECK POINT!**  
同じ高さ、同じリズムでドリブルする

01



02



その場で左右交互に連続してドリブルする

ボールフィーリング手

# 20

難易度 ★☆☆☆☆

## ドリブル⑥

### 左右移動ドリブル

10m程度移動しながら左右交互にドリブル。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

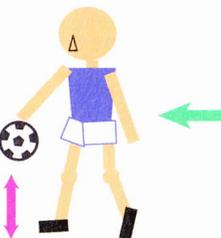
必ず成功

**CHECK POINT!**  
同じ高さ、同じリズムでドリブルする

01



02



移動しながら左右交互に連続してドリブルする

ボールフィーリング手

21

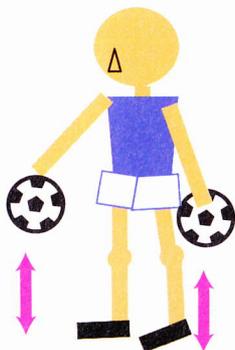
難易度 ★★☆☆☆

## ドリブル⑦

## 両手ボール2個同時ドリブル 10回

ボールを2個使って両手で同時にドリブル。

10回連続してできたら合格。



トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

同じ高さ、同じリズムでドリブルする

ボールフィーリング手

22

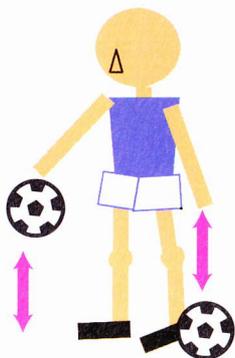
難易度 ★★☆☆☆

## ドリブル⑧

## ボール2個左右交互ドリブル 10回

ボールを2個使って両手で左右交互にドリブル。

10回連続してできたら合格。



トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

同じ高さ、同じリズムでドリブルする

# 23

難易度 ☆☆☆☆☆

## ジャグリング①

### ボール2個(左回り・右回り) 5回

ボール2個を両手を使って回す。  
左回り・右回り、それぞれ5回連続してできたら合格。

01



両手にボールを持ち、1個ずつ回していく。左回り・右回り両方行う

02



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

**CHECK POINT!**  
ボールをよく見て正確に

# 24

難易度 ☆☆☆☆☆

## ジャグリング②

### ボール2個 交互投げ上げ 10回

ボールを2個使って交互に投げ上げてキャッチする。  
10回連続してできたら合格。

01



両手にボールを持ち、片方投げ上げてキャッチする間にもう片方を投げ上げる。連続して行う

02



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

**CHECK POINT!**  
ボールをよく見て正確に

ボールフィーリング手

25

難易度☆☆☆☆☆

## 股下動作①

## 空中8の字回し10回（左回り・右回り）

股の間を8の字を描くようにボールを回す。左右10回ずつ

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

慣れてきたらスピードを上げてみよう！

01



ボールを股の前から通して右足の外側から前へ戻す

02



次に左足の外側から前へ戻す。左右連続して8の字を描くようにボールを回す

ボールフィーリング手

26

難易度☆☆☆☆☆

## 股下動作②

## バウンドボール・手前後替え6回

バウンドさせたボールを前後の手を入れ替えてキャッチする。連続6回

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

慣れてきたらスピードを上げてみよう！

01



左手を足の後ろに通した状態でボールを持ちバウンドさせる

02



右手と左手の前後を入れ替えてボールをキャッチする

# 27

難易度 ★☆☆☆☆

## 股下動作③

### バウンドボール・両手前後替え6回

バウンドさせたボールを両手とも前後を入れ替えてキャッチする。  
連続6回

トライした日付

はじめて成功

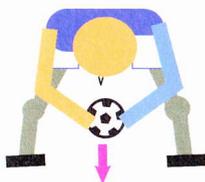
だいたい成功

必ず成功

**CHECK POINT!**

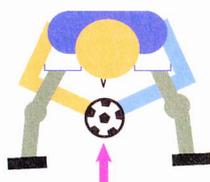
慣れてきたらスピードを上げてみよう！

01



両手を前にした状態でボールを持ちバウンドさせる

02



両手を足の後ろに入れ替えてボールをキャッチする

# 28

難易度 ★☆☆☆☆

## 股下動作④

### 空中・手前後替え6回

手で持ったボールを前後の手を入れ替えて、地面に着かない内にキャッチする。連続6回

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

**CHECK POINT!**

慣れてきたらスピードを上げてみよう！

01



左手を足の後ろに通した状態でボールを持つ

02



右手と左手の前後を入れ替えてボールをキャッチする

ボールフィーリング手

29

難易度 ★★☆☆☆

## 股下動作⑤

## 空中・両手前後替え6回

手で持ったボールを両手とも前後を入れ替えて、地面に着かない内にキャッチする。連続6回

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

## CHECK POINT!

慣れてきたらスピードを上げてみよう！

01



両手を前にした状態でボールを持つ

02



両手を足の後ろに入れ替えてボールをキャッチする

## MEMO