



ボール渡しリレー

ボールを味方同士で手渡しする「ハンドオフ」を学ばせたい時に適したゲームです。



学べる動き



ポイント（受けとる）

- ボールをもらう側のヒジをしっかりとあげる
- お腹にポケットを作り、両腕で上と下からしっかり挟み込んでボールを受けとる
- 相手から見えにくいように、お腹でボールをかくすようにする

ポイント（渡す）

- ポケットに目掛けてボールを静かに置くように渡す
- 自分の背中を使って相手から見えない位置で渡す

ゲーム内容

向かい合っている相手のところまで、ボールを持って走っていき、手渡しでボールを渡します。

ボールを受け取る側は、お腹にポケットを作りながらボールを受け取った後に、次の相手に向かって走ります。これを複数人で繰り返して行ない、チーム対抗のリレーを行います。

リレーの際は、30秒までのべ、何人に落とさずにボールを渡せるかをチームで競い合うため、ボールを渡すごとに、声を出して数を数えるようにしましょう。



約束事 1

ボール側のヒジをしっかりと上にあげてもらうようにする。



約束事 2

はじめはゆっくり、慣れてきたら、素早く行う。



言葉かけの例

- 「両腕で上と下から挟み込むようにもらおう」
- 「相手のお腹に置くようにわたそう」
- 「お腹でしっかりボールを隠して運ぼう」
- 「はじめはゆっくり、慣れてきたら早くしてみよう」



うまくお腹を使って相手から見えにくい形でボールを手渡しすることができれば、「フェイク」の有効性を高めることもできます。

フラッグフットボールの Facebook 毎日更新中！

