

運動プログラム概要

コートに来てからの子供達の動き

- ① 手洗い
- ② 体温チェック (37.5℃以上の場合は参加をご遠慮頂きます。)
- ③ プログラム前の確認 (マスクや手袋をしているか、お友達との関わり方など)
- ④ プログラム開始 (基本的にマーカー等で間隔をあけ、トレーニングを行います。)



プログラムメニュー (1対1等の対人形式のメニューは行いません)

- 1) 準備運動 (柔軟・動き作りなど)
- 2) 一人一個ずつのボールを使ったボールフィーリングやテクニックの練習
- 3) ドリブル・パス・コントロールの練習
- 4) ドリブルやパスを受けてからのシュート練習

練習例) ドリブルシュート



- ⑤ プログラム終了後→手洗い