

# 大分市スポーツフェスティバル ハンドボール教室

開催日 平成22年10月3日（日）

場 所 大分市コンパルホール体育館

時 間 9:30~12:30

参加人員 小学生 45人（1年生~6年生）

## 教育実施項目

- ① 運動能力の基礎
  - 1) ストレッチ
  - 2) 判断力に伴う俊敏な動作



- ② パスの基本
  - 1) パスの仕方
  - 2) ワンバウンドパスの仕方
  - 3) 速いパスの仕方
  - 4) 遠投パスの練習



- ③ シュート練習
  - 1) ドリブルからのシュート
  - 2) パスをもらってからのシュート
  - 3) その他
- ④ 実践練習
  - 1) 男子・女子高学年は、ミニゲーム実施
  - 2) 低学年は、パスカットゲーム実施

