

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

