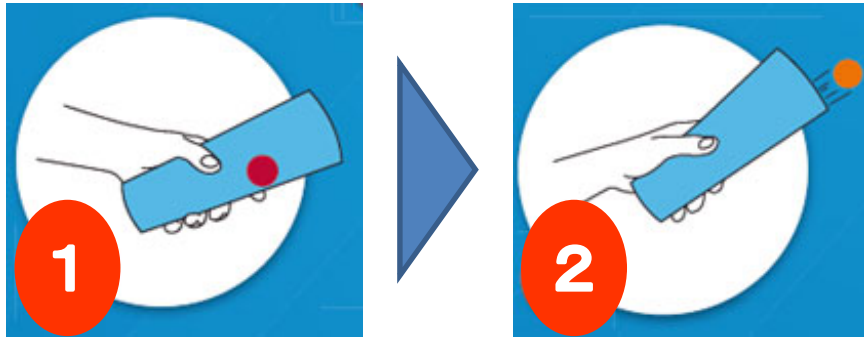


◆スローイングの基本

※まずはアンダースローをマスターしよう！



＜アンダースローの手首の使い方＞（左手スロー時）



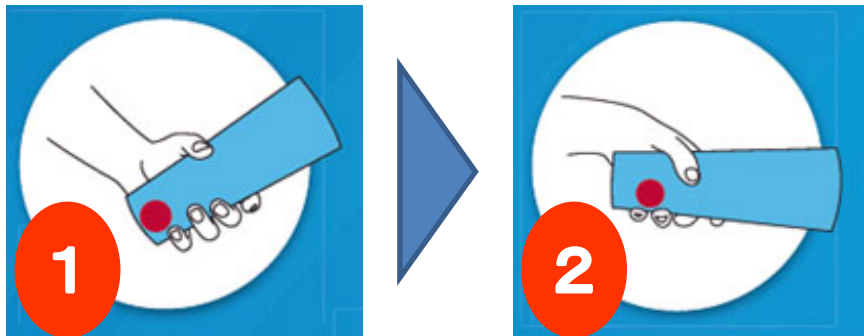
＜スローイング時の足のステップ＞

スウィングする腕と同じ側の足を柔らかく前にステップします。腕はボールを押し出すように前に出します。

近距離のパスなどにはこの方法がおすすめです！

壁面を利用した1人練習が上達への近道です。この方法は、スローとキャッチ両方のトレーニングができます。まずは正確なスローイングを心がけるように練習してください。慣れてくるとボールの返ってくる感じがつかめ、徐々にキャッチもできるようになります。

＜オーバースローの手首の使い方＞（左手スロー時）



＜スローイング時の足のステップ＞

中遠距離のスローイングは、野球の投球フォームの様に、スウィングする腕と反対の足を前方にステップし腕を振り降ろします。

手首が柔らかく使え、スピンの効いたボールが飛んでいきます！

カタパルトショット
（オーバースロー右）



手首の力を抜きリラックスしてかまえましょう！

スローイングテクニック

はじめは8～10メートルほどの距離をとって、しっかりと腕をふる準備をしましょう！

- ① スローイングに応じて、カップを図のように握ります！
- ② アンダースローは、カップを上押し出すイメージで腕をスウィングし、オーバースローは、カップが地面とほぼ平行になる位置まで腕をスウィングします。

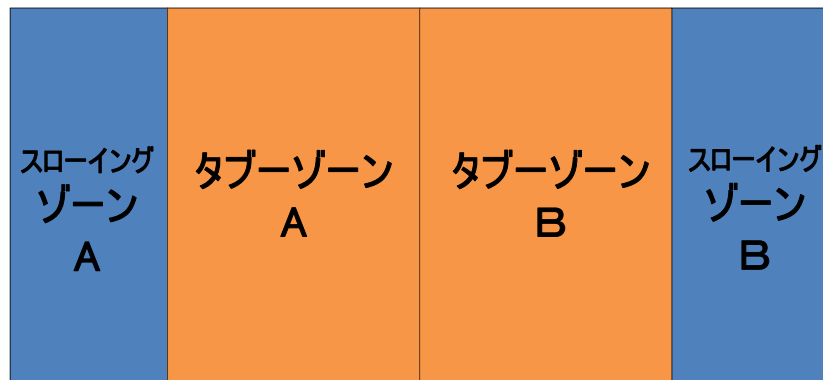
Bassalo楽しみ方<基本編>



キャッチングの基本練習

- 距離感を得るための練習
2人のプレイヤーが4~5メートル離れた距離でキャッチボールをします。
- 前からくるボールの、カップでのキャッチの練習
各プレイヤーはカップとボールを持ち、手でボールを投げてカップでキャッチします。
- 落ちてくるボールの、カップでのキャッチの練習
各プレイヤーはカップとボールを持ち、手でボールを上げるように投げ、カップでキャッチします。
初めは交互に行い、慣れてきたら同時に行うのも楽しいでしょう。

☆キャッチすることを強く意識しましょう！



スローイングの基本練習

- 腕の振りの加減とコントロール感覚を得るための練習
各プレイヤーが共にカップとボールを持ちます。
下図の様なフィールドで、
Aの人はスローイングゾーンAの中から、
Bの人はスローイングゾーンBの中から、
相手のスローイングゾーン内にとどくようにお互いにスローイングをします。
スローイングゾーンの中であればどのポジションからスローイングしてもかまいません。
時間は1~3分以内が適しています。

☆距離に応じたスウィングの加減を意識しましょう！

ボールがフィールドの外に出たり、相手のスローイングゾーンまでとどかない(お互いのタブーゾーン内に落下)ときは、自分でボールを拾ってスローイングゾーンに戻ります。

☆スローイングは、ボールをなるべく高く上げることを意識しましょう！

スローイングとキャッチがある程度できるようになると楽しさがアップします！

スローイングとキャッチをマスターしたらさっそくゲームにチャレンジ！！

Bassalo楽しみ方<応用編①>



ターゲットスロー&キャッチング

1. 二人のプレイヤーのキャッチング対戦

基本ルール

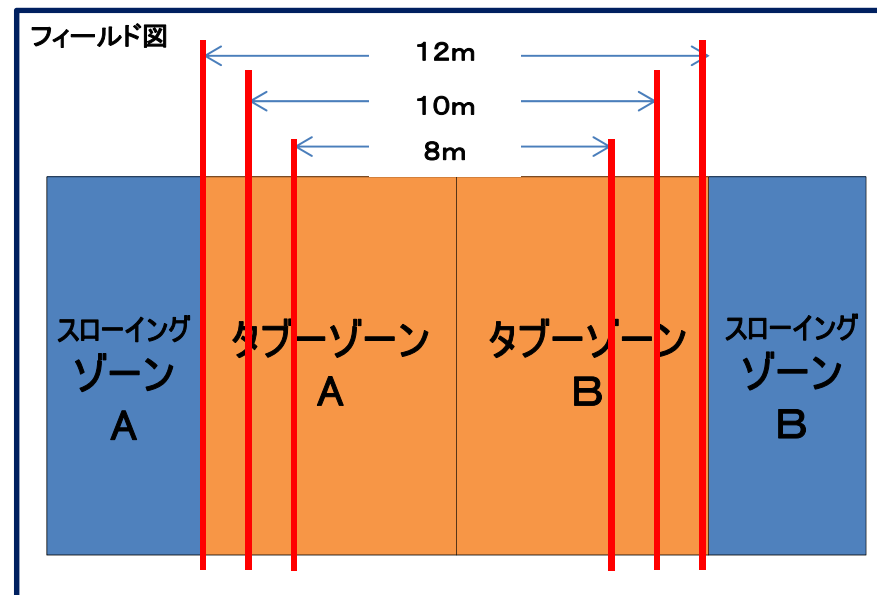
- スローイングは相手のゾーンにとどかないといけません。
- カップで直接キャッチできた時にポイント1点が入ります。
- スローイング時にトリックプレー(別紙参照)を行った場合は、スローイングを行った側にボーナスポイント3点が加算されます。
注)ミスショットの場合ポイントの加算はありません。
- キャッチの際ボールはカップの中に残らなければいけません。
- ボールはキャッチ前に地面に落ちてはいけません。
- スローイングミスは相手のポイントになります。

(遊び方例)

- お互いに1スローずつを1セットとし、
第1セットは8m、第2セットは10m、第3セットは12mと、距離を変えて合計3セットでポイントを競います。
ゾーン間の距離は図を参考に楽しく遊べる距離を任意に設定します。
- ポイントは距離が延びる度に2倍3倍になります。
- スローイングのボールがフィールドの外に出たり、お互いのタブーゾーン内に落下した場合の、キャッチングポイントはこのようにします。

ミスショット時のキャッチングポイント

- ①取りに行かない場合→ターンポイントの1倍
- ②キャッチ成功の場合→ターンポイントの2倍
- ③キャッチ失敗の場合→得点なし



2. ペアのキャッチングによるチーム対戦

(遊び方例)

- 1グループ6人(3ペア)の、制限時間(約2分)内でのキャッチ回数を競います。
- これを2セット行いますが、2セット目にペアをシャッフルしたりゾーンチェンジしてもかまいません。
- 2グループが同時にプレーするのも良いですし、グループを増やしてトーナメントで競うのもgood!

みんながプレーしやすい代表的なゲームです。
 ビギナーの人やトレーニングスキル、連携プレーを磨く事にも最適なゲームです！



Bassalo楽しみ方<応用編②>

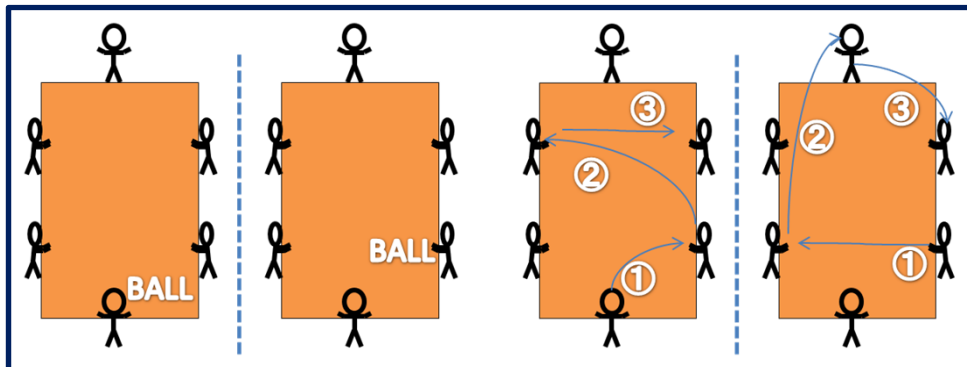
3ボールゲーム

1. 連続3回キャッチングを競おう！

(遊び方例)

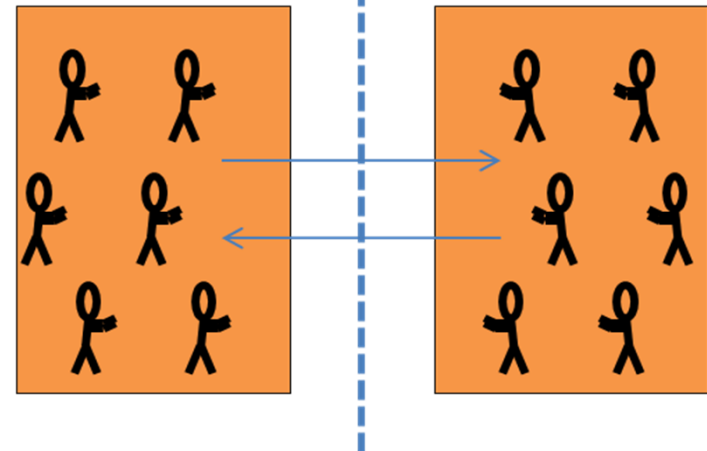
- 2つのフィールドを用意します。
- プレーヤーは下図の様に、
フィールドのラインの外に立ちます。全ての人は
カップを持ち準備します。ボールは各チーム1つです。
- 両チームは3回連続のキャッチに挑戦します。
- スローイングはフィールドラインの外側から行います。
キャッチングはフィールド内でもできますが
次の人にパスをしたらその場にしゃがみます。
- 3ポイントゲームは、**3回連続でパス&キャッチ**
を行うゲームですので、途中で地面に落ちた場合は、
一番初めの人から再スタートします！

※3ポイントゲームは大きな声で数を数えながら行います。
 相手チームが今どのような状況か把握する事が出来ます。



2. 3回のキャッチが終わったら相手チームとバレーボールのルールで対戦しよう！

(遊び方例)



ネットは有OR無でも可。

- 全員がラインの中に入り1つのボールで
どちらかのチームがボールを落とすまで続けます。
- ボールがフィールド内に落ちるか
もしくはラインの外に落ちたとき1点が入ります。
※勝負の決まるポイントは自分達で決めても良いです！
- 初めのスローイン(サーブ)は誰が行っても良く、
キャッチを含め3回目以内に再び返します。
※細かいパスはアンダースローでつなぎましょう！
- 基本的にボールを高く上げ、上手にスローすることを
意識しましょう。(サーブを含む)

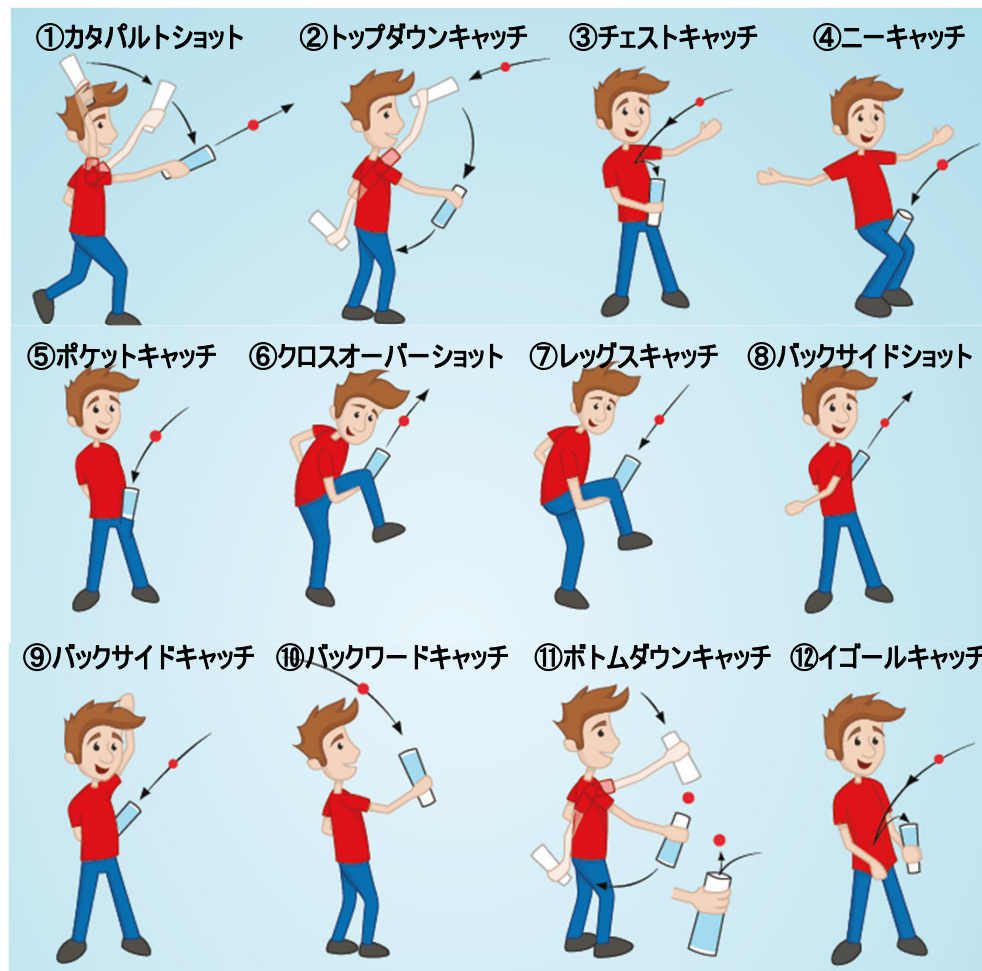
Bassalo楽しみ方<フリースタイル>



◆ Bassalo -Free Style

12のtrickプレー

- ①カタパルトショット
- ②トップダウンキャッチ
- ③チェストキャッチ
- ④ニーキャッチ
- ⑤ポケットキャッチ
- ⑥クロスオーバーショット
- ⑦レッグスキャッチ
- ⑧バックサイドショット
- ⑨バックサイドキャッチ
- ⑩バックワードキャッチ
- ⑪ボトムダウンキャッチ
- ⑫イゴールキャッチ



自分の好きなキャッチ&スローをやってみましょう！

自由に新しく技を生み出すのもOK！