

夏休みの練習

* ランニング ダイヤモンド5周

* 体操・ストレッチ・柔軟

* ダッシュセット (塁間1.5を往復)

- ・クロスステップ
- ・アヒル
- ・腿上げ
- ・バービー5回スタート
- ・リード・スタート
- ・ボール落としスタート
- ・往復連続スライディング
- ・反復横飛び10往復

* キャッチボールセット (10往復1セット)

- ・塁間半分 1
- ・塁間半分たたきつけ 2
- ・ショートバウンド取り
- ・塁間ピッチング 2
- ・塁間 1
- ・塁間けんかキャッチ 2
- ・遠投 1
- ・ゴロ 1
- ・ペッパー 1

- ・4個をボール回し
- ホームへ30球通過
- 正逆正逆

* 基礎練習

- ・バント (2人組) (10回×2人) × 2回
- ・トス (2人組) (50回×2人) × 2回 7分以内
- ・たたきつけトス (2人組) (10回×2人) × 2回 7分以内
- ・ネットティー (50回×2人) × 2回 1年生は素振り100

* 守備練習 (30分以上)

- ・ティーバッティング 6カ所でランクあり 打者1、キャッチ1、残守備 打者1人10球×2人 各学年1番上手だった人は 1ランクアップ 各学年1番下手だった人は 1ランクダウン

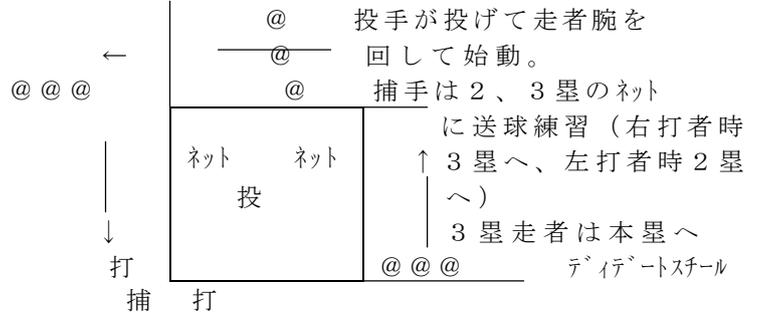
* 守備ティーバッティング

サード・ショート・セカンドに守備者の列 本塁から3カ所に向かってティーバッティング 外野を1カ所つくる

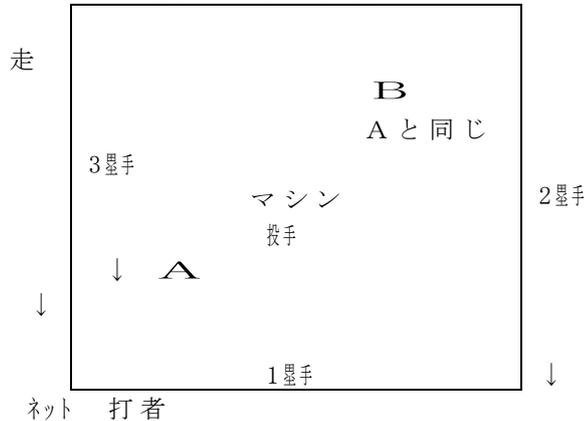
1箱で打者交代×2で守備位置ローテーション

* 盗塁練習 (1人2回転)

2盗 3盗 本盗の練習をする



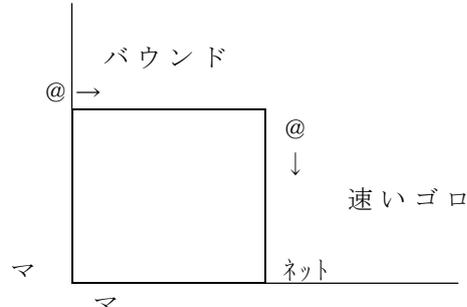
* 2カ所バントと処理



- ・野手は塁間半分に位置する
- ・打者バンドの後バント処理をする。
- ・2塁手は1塁へはいる。
- ・バント失敗も、ネット跳ね返り有効とし打者は走る
- ・3塁走者は、野手送球後本塁へ突入する。
- ・打者1塁死はダイヤモンド1周まわる。

* フリー打撃 (5カ所)

* アメリカンノック



マシンのノックを、捕球し1塁ネットへ送球する 野手は本塁を回ってローテーションする 逆ローテーションも行う。

人、物、場所に無駄がない練習が有効である。