

ボール回しサーキット

目的：走り走力をつけ、素早く捕球送球する。(冬季の練習に最適である。)

- ・ 図の赤い線はボールの動き。黒い線は選手の動き。
- ・ トス・マンがホームベースのボールキーパーから、ホームベース付近にボールを転がす。
- ・ ボールがトスされたことを各野手のスタートとする。
- ・ ベースからスタートした、1塁手と3塁手はそのボールに向かってバント処理の競争を行う。
(1塁手は特に半身の姿勢でノーステップで送球することを心がける)
- ・ 2塁ベースから、1塁ベースへ走ってきた選手が、1塁で捕球処理をする。
(仮想ランナーに当たらないように、よけて捕球する。)
(その後ステップを少なくしてクイックで2塁ベースへ送球する。)
(本来は、ここでオーバーランをした走者をタッチアウトにする。)
- ・ 2塁ベースには、3塁ベースから走ってきた遊撃手が捕球しベースタッチして、クイックで3塁ベースへ送球する。
- ・ 3塁ベースには、1塁手・3塁手の競争で負けてバント処理のできなかった選手が急いで3塁ベースにはいり、ベースタッチ処理をして、キーパーへ送球する。
- ・ 上手になったら、2塁へボールが到達したら次のボールをトスすると良い。
- ・ ボール何個を何分間と時間を決めて行っても良い。
- ・ 送球は低めをねらってタッチアウトしやすいボールを投げる。(送球時に立ち上がらない)

