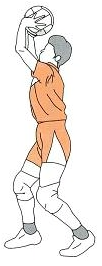
**上手なパスをするためのポイント**

**低い姿勢でボールの落下点に入り、ひざを使って全身でボールを「ポン」と上げるようにする。**

オーバーハンドパス

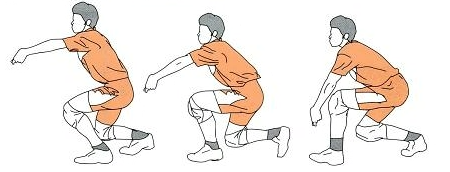
**両手でおでこの上に「パッ」と三角をつくる。**





**手を振り上げない。ひざを曲げてボールの正面で構え、ひざでボールを「ポン」と上げるイメージで。**

アンダーハンドパス



**ひじはのばして、両かたと手で三角を「グッ」と作る。**

**あごはしっかりと引く。**