

技能を高めるゲーム集2 〔ドリブル〕

①サインドリブル

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・ 2人組になって1人が出したサインに従って、もう1人がドリブルをします。
- ・ 右手, 左手, ドリブルの高さ, 体の前・横などのサインを決めて行います。
- ・ 指で数字を示して, 読みながらドリブルをするのもよいでしょう。
- ・ ボールのつき方を間違ったり, ドリブルが途切れたりしたら交代します。

○準備物

- ・ ボール

○指導のねらい・指導上のポイント・安全の留意点

- ・ ボールを見ないでサインを見ながらドリブルができるようにします。
- ・ ボールの高さやつく位置, 手を変えながら, ボールをつき続けられるようにしましょう。

技能を高めるゲーム集2 〔ドリブル〕

②まねっこドリブル

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・ 4～5人のグループで1列になり, 先頭の人のもねをしてドリブルをします。
- ・ ドリブルの速さや高さ, 方向を変えてやってみましょう。
- ・ 走るスピードにも変化をつけたり, 時には止まったりもしましょう。
- ・ 先頭を交代しながら行いましょう。

○準備物

- ・ ボール

○指導のねらい・指導上のポイント・安全の留意点

- ・ 前方の人を見ながらドリブルができるようにします。
- ・ ドリブルのリズムやスピードの変化に対応できる力を養います。

技能を高めるゲーム集2 〔ドリブル〕

③ドリブルずもう

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・④～⑤人のグループでドリブルしながら、他の人のボールを奪い合います。
- ・ボールを取られたりドリブルに失敗したりしたらコートから出ます。
- ・最後まで残った人の勝ちとなります。
- ・ハチマキなどを使ってしっぽを垂らし、ドリブルしながらしっぽ取りをしてもよいでしょう。

○準備物

- ・ボール (ハチマキ)

○指導のねらい・指導上のポイント・安全の留意点

- ・ドリブルしながら自在に動いたり、相手の動きを見ながらボールを取りに行ったりして、ボール操作をしながら攻防することができるようにします。
- ・相手の場所から遠い位置でドリブルしたり、相手の隙を突く素早い動きでボールを取りに行ったりして、工夫することが大切でしょう。