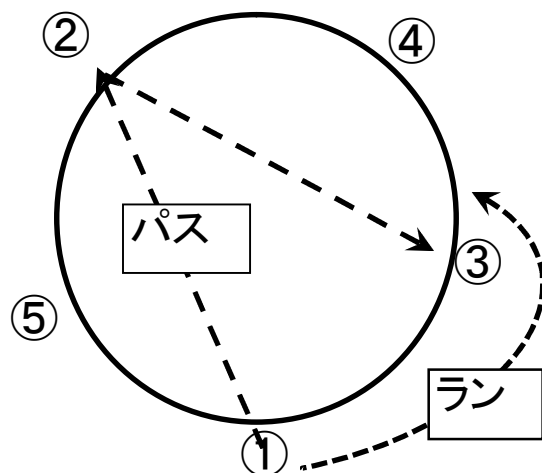


技能を高めるゲーム集3 [パス]

①ナンバーパス

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・ 1番から5番のゼッケンをつけ、ナンバー順にパスをしていきます。5番は1番にパスをして、できるだけ長く続けます。ドリブルはなしです。
- ・ パスしたら左右どちらでもよいので、違う場所に移動することにします。次々にポジションを変えながらパスをつなげていきます。
- ・ バウンドパスもできるようにしましょう。
- ・ ボールを受ける人が合図をするなどできるとよいでしょう。

○準備物

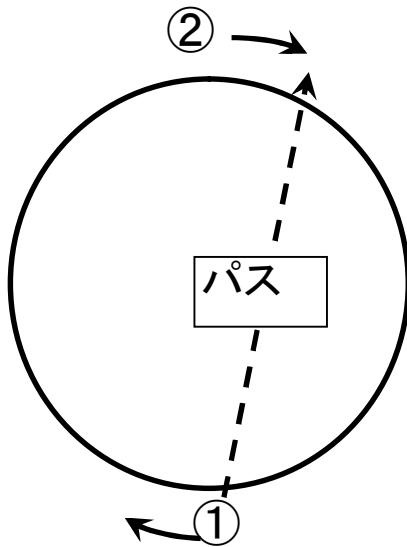
- ・ボール
- ・ビブス (①～⑤番)
- ・サークル

○指導のねらい・指導上のポイント・安全の留意点

- ・ ボールを受け取ったら素早くパスができるようにします。足を前後に開きステップしながらキャッチすると、瞬時にパスを出すことができます。
- ・ 自分がパスをもらう相手と渡す相手の位置を、いつも確認するようにしましょう。

②サークルパス2対0

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・ 2人組になり, サークル上を回りながらパスをします。
- ・ 最初は歩きながら, だんだん走りながらパスをしましょう。
- ・ 右回り, 左回り, バウンドパスなども試みましょう。

○準備物

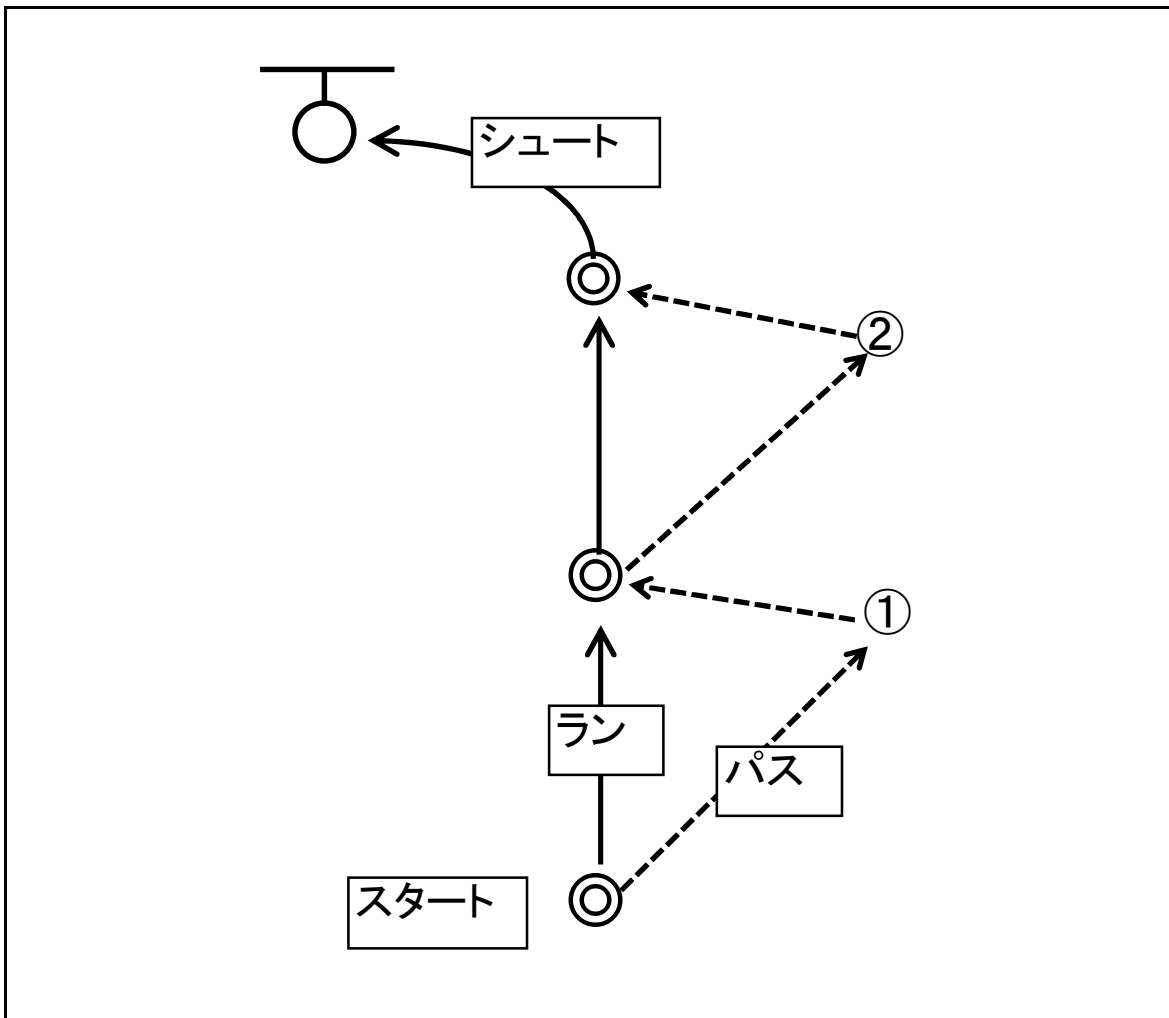
・ボール ・サークル

○指導のねらい・指導上のポイント・安全の留意点

- ・ 相手のスピードに合わせて, 少し前方にパスを出すようにしましょう。

③ランニングパス

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・ 2人(①②) が縦に並び、パスの受け渡し役をします。
- ・ 走りながらその2人に順にパスをしていきます。
- ・ 最後は走りながらシュートをします。
- ・ ①②の人は、相手のスピードに応じて少し前にパスを出すと、スムーズに受け取ることができます。
- ・ バウンドパスもできるようにしましょう。
- ・ 交代しながら行いましょう。

○準備物

- ・ ボール ・ゴール

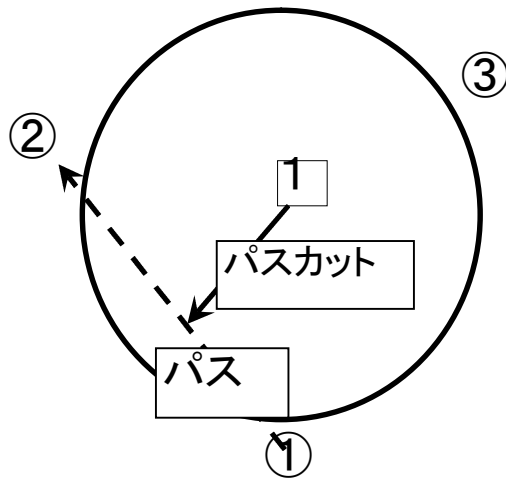
○指導のねらい・指導上のポイント・安全の留意点

- ・ 移動しながら連続してパスを受け渡しする感覚を養います。
- ・ パスを受けたらすぐにパスを出すことが大切です。
- ・ 走るスピードが落ちないように、相手の少し前方に受け取りやすいパスを出せるようにしましょう。

技能を高めるゲーム集3 [パス]

④ 3対1

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・ 3人が三角形に広がり、パスを回します。
- ・ もう1人はその中に入りパスカットをします。
- ・ パスを受ける人は、ボールを受け取りやすいように左右に移動しても構いません。慣れてきたら合図を出しながらパスをもらえるようにします。
- ・ 制限時間内に何回パスを通せるか競ってもよいでしょう。

○準備物

・ボール ・サークル

○指導のねらい・指導上のポイント・安全の留意点

- ・ ボールをキャッチしたらすぐにパスを出すようにします。
- ・ 左右ふたりの味方から、ディフェンスのいない方へパスするようにします。
- ・ バウンドパスを使って、ディフェンスの足元を抜く方法も有効です。山なりのパスでかわすのではなく、できるだけ速いパスを次々に回しましょう。