

技能を高めるゲーム集4 [シュート]

①沈み込みシュート

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・ 1人はシュート位置に、もう1人はゴールラインに立ち、ボールをパスします。
- ・ ボールをもらったら一歩前に出て、沈み込んで両手でシュートします。
- ・ 3回連続で入ったら交代します。
- ・ 慣れてきたら走り込んできてパスをもらい、沈み込んでシュートしましょう。
- ・ バウンドパスをすると、リズムよくシュート動作に入れるでしょう。

○準備物

・ボール ・ゴール

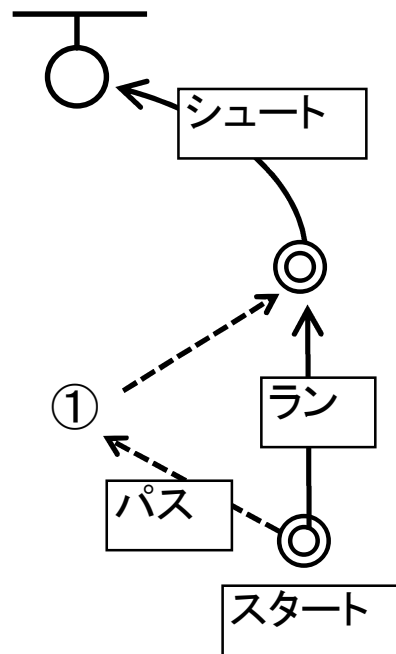
○指導のねらい・指導上のポイント・安全の留意点

- ・ 山なりのボールで、ゴールの上からボールを落とすイメージでシュートします。
- ・ 体のバネを使って全身でシュートを打ち、しっかり伸び上がれるようにしましょう。
- ・ 近くから打つのではなく、全力で投げてちょうどゴールに届く距離まで離れて打ちましょう。

技能を高めるゲーム集4 [シュート]

②ランニングシュート

○コート図, 運動の様子



○ルール・ゲームの行い方

- ・走りながらパスをもらってシュートします。
- ・パスを出す人①はバウンドパスをして取りやすいようにしましょう。
- ・パスをもらったらすばやくシュート体勢に入り、シュートしましょう。
- ・パスをもらった後、歩いてしまわないように注意しましょう。

○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

- ・シュートを打てるスペースに走り込んで、パスをもらってシュートにつなげる練習です。
- ・パスを出す人が、タイミング良く受け取りやすいパスを出すことがポイントです。