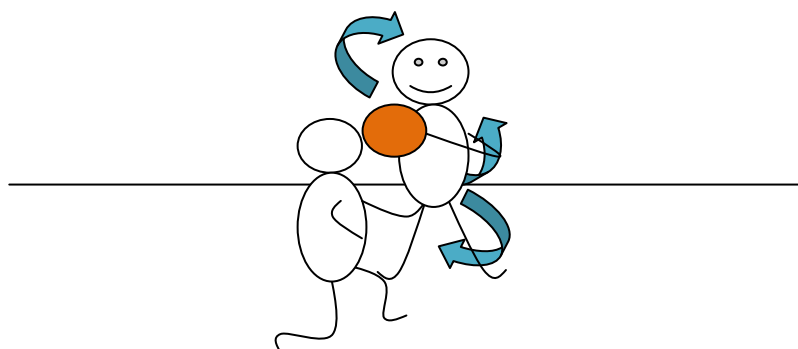
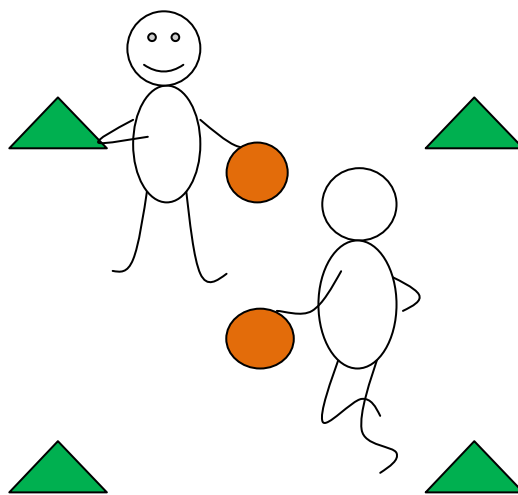


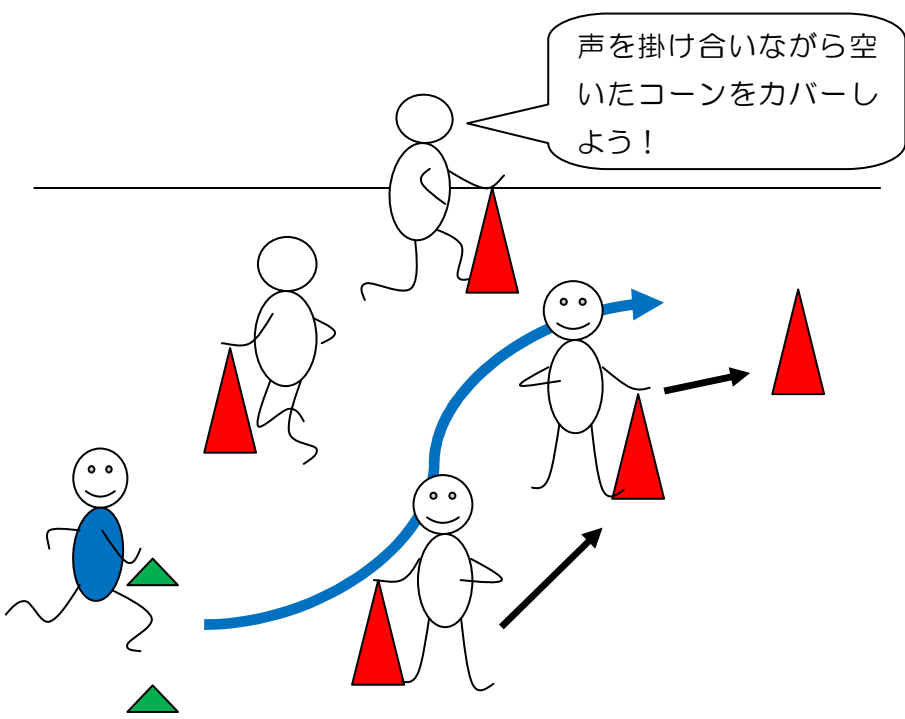
小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ボールタッチゲーム	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート ドリブル リバウンド ) (ハンドリング) ボールをもたないときの動き ( )	
ねらい	・ボールを自由自在に動かせるようになる。 ・ボールを相手から遠いところにキープして身体でボールを守ることを身につける。	
行い方	① 二人組でボール 1 個を準備する。 ② ボールを持つ人 (A)、ボールをタッチする人 (B) を決める。 ③ (A) は両足を床につけたままボールだけを動かして (B) にボールを触れさせないようにする。 ④ (B) はどの方向からでも自由に動いてボールを追いかけタッチするようにする。 ⑤ 20 秒間で競り合う。  << 応用編 >> (A) は軸足を決めてピボットを踏みながらボールを守る。	
場		
準備物	・ボール (二人で 1 個)	
留意点	・顔をおこして相手を見るようにする。 ・ディフェンスが近くにいる場合は『ボールー自分ー相手』の関係をつくる。	

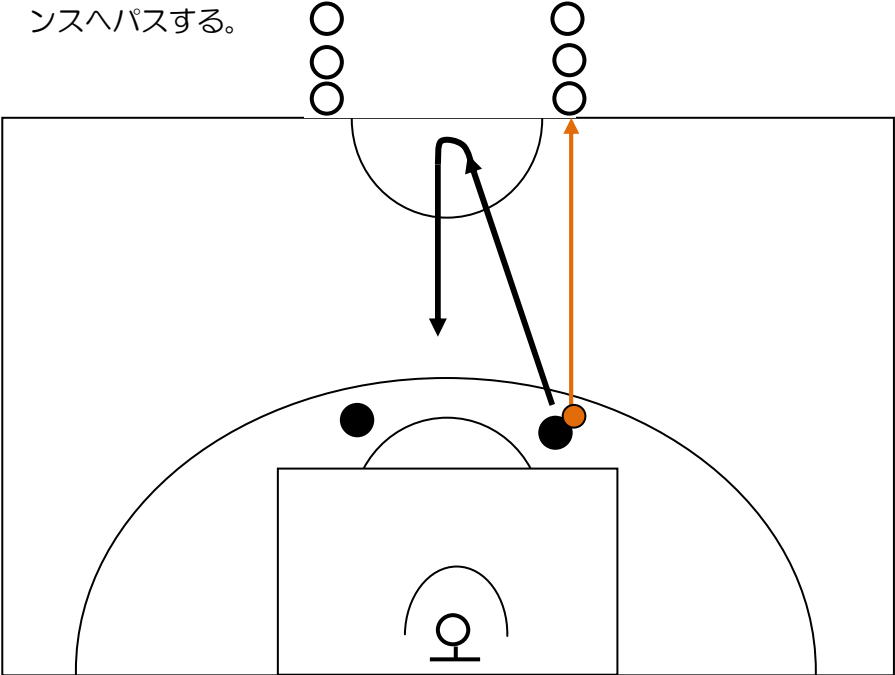


小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ドリブル鬼ごっこ	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート <u>ドリブル</u> リバウンド )	
ねらい	自分のボールをできるだけ見ないときの動き ( )	
行い方	<p>自分のボールをできるだけ見ないで、相手のボールの動きを把握しよう。</p> <p>準備する。</p> <p>① 始めて、エリア内でお互いに相手のボールをねらう。</p> <p>③ 相手のボールをカットするか、身体を押し出した方が勝ち。</p>	
場	・ 3m×3m四方	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マーカー</li> <li>・ ボール (一人 1 個)</li> </ul>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ディフェンスとボールの間に身体を入れる (ボールー自分ー相手)</li> <li>・ ボールを守るために腰を落としてスタンスを広くとる。</li> </ul>	

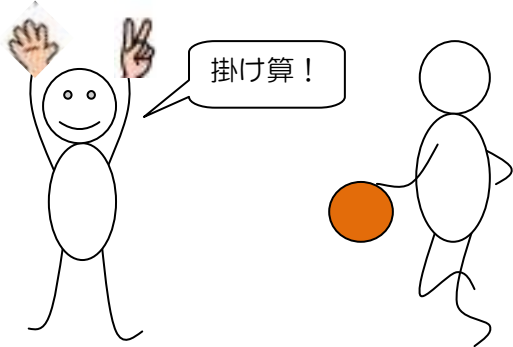


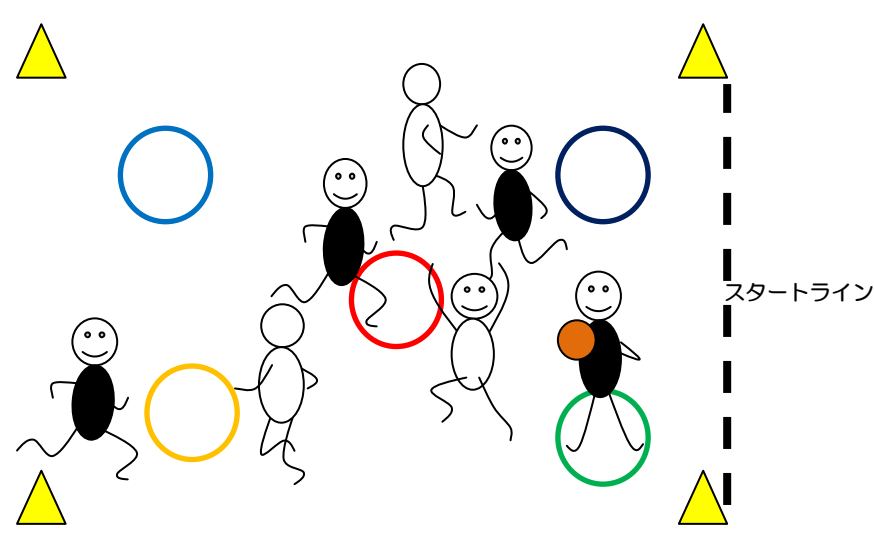
小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	シュート&フォロー	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート ドリブル リバウンド ) ボールをもたないときの動き ( )	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な角度からのシュート力を身に付ける。</li> <li>・正確なパスとボールミートのタイミングを身に付ける。</li> </ul>	
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 二人組でボール 1 個</li> <li>② ミドルレンジからのジャンプシュートを二人組で連続して行う。</li> <li>③ シュートを打ったらすぐに自分でリバウンドに入りボールをとる。</li> <li>④ もう一方の人はパスを受ける準備をしておく。</li> <li>⑤ パスが来たら止まってボールを受けるのではなく必ずボールにミートしてシュートする。</li> <li>⑥ パスをした後は素早く次のシュートポジションまで移動し、ミートする準備をしておく。</li> </ol> <div style="text-align: center;"> <p>※シュートが入った本数・時間を決めて行う。</p> </div>	
場	・スリーポイントライン内	
準備物	・ボール (二人で 1 個)	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しいフォームでシュートするよう心掛ける。(ワンハンドシュート)</li> <li>・シュートを打った瞬間の感覚でどの辺りにボールが落ちるかを判断し、素早くボールを取りに行くようにする。(リバウンド力の向上)</li> </ul>	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	コーンタッチゲーム	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (空間に移動する・空間を埋める)	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の侵入を防ぐための動きを身につける (ディフェンス側)</li> <li>空間に侵入する動きを身につける。(オフェンス側)</li> </ul>	
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>ディフェンス 4 人・オフェンス 1 人を決める。</li> <li>ディフェンスはコーンの先にタッチした状態で配置する。</li> <li>オフェンスが空いたコーンをねらってタッチに行く。ディフェンスは阻止する。</li> <li>10 秒内でコーンにタッチできれば勝ち。</li> </ol> 	
場	・ 7m 四方	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ コーン (ディフェンスの数 + 1 個)</li> <li>・ マーカー</li> </ul>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ オフェンスはフェイントを入れると空いたコーンにタッチしやすくなる。</li> <li>・ ディフェンスは互いに声を掛け合いながら空いたスペースを埋める動きをする。</li> </ul>	

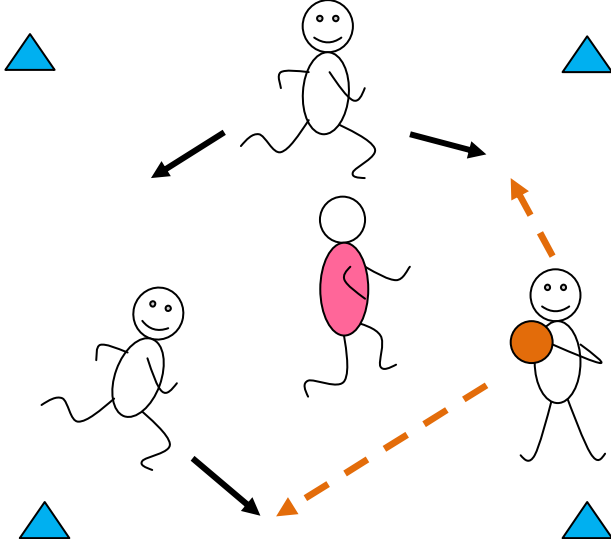
小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	2on1 ⇒ 2on2 ハーフコートの攻守切り替えゲーム (トランジションゲーム)	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (速攻)	
ねらい	・アウトナンバー(数的有利)の状況で素早くゴールを目指す。	
行い方	<p>① ディフェンス2人・オフェンス2人。          ② ディフェンスの1人がオフェンスにパスを出す。パスをした人は素早くセンターサークルまで行き、ディフェンスに加わる。          ③ オフェンスは、パスを受けたら2対1の状況時に素早く攻める。          ④ 『シュートが決まった』・『ディフェンスにカットされた』ら交替する。          ⑤ オフェンスをした2人がディフェンスになる。          ⑥ オフェンスの2人のうち最後にボールを触った人がボールを次のオフェンスへパスする。</p> 	
場	・ハーフコート	
準備物	・ボール1個 ・ピブス	
留意点	・オフェンスは速攻をイメージする。ディフェンスがそろそろ前にシュートまでもっていけると良い。	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	3on2⇒3on3 ハーフコートの攻守切り替えゲーム (トランジションゲーム)	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (速攻)	
ねらい	・アウトナンバー(数的有利)の状況で素早くゴールを目指す。	
行い方	<p>① ディフェンス3人・オフェンス3人。          ② ディフェンスの1人がオフェンスにパスを出す。パスをした人は素早くセンターサークルまで行き、ディフェンスに加わる。          ③ オフェンスは、パスを受けたら2対1の状況時に素早く攻める。          ④ 『シュートが決まった』・『ディフェンスにカットされた』ら交替する。          ⑤ オフェンスをした2人がディフェンスになる。          ⑥ オフェンスの2人のうち最後にボールを触った人がボールを次のオフェンスへパスする。</p> 	
場	・ハーフコート	
準備物	・ボール1個 ・ピブス	
留意点	・オフェンスは速攻をイメージする。ディフェンスがそろそろ前にシュートまでもっていけると良い。	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	計算ドリブル	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート (ドリブル) リバウンド ) ボールをもたないときの動き ( )	
ねらい	・視野を広げる力を身につける。	
行い方	<p>① 2人1組で向かい合う。          ② ボールをもたない人が両手を使って指で数を出す。          ③ 「足し算」「掛け算」などをコールし、ドリブルをしている相手に計算させる。          ④ ドリブルをする人は相手の指を見て計算し、コールする。          ⑤ 右・左両方の手でドリブルする。</p> <p>《応用編》          ドリブルの仕方を変える。          ◎フロントチェンジ          ◎縦V字 横V字          ◎ボールを2個使う。</p> 	
場	・二人組で向かい合う (2m間隔)	
準備物	・ボール1個 (応用で2個)	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を曲げ、膝下でボールを突くようにする。</li> <li>・ドリブルは体の横で行う。</li> <li>・ボールを見ないようにする。</li> </ul>	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	リングインゲーム	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (味方が作り出した空間にパスを出したり、移動したりする。)	
ねらい	・動きの中で、空間へパスを出したり移動したりする動きができるようになる。	
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① オフェンス4人、ディフェンス3人を決める。</li> <li>② オフェンスはリングの中でパスをもらう。</li> <li>③ ディフェンスはパスカットする。リングの中には入ることはできない。</li> <li>④ カットされたら、すぐにスタートラインに戻ってリスタートする。3回パスカットされたら終了。交替する。</li> <li>⑤ 30秒間、パスをつなぐことができれば勝ち。できるだけたくさんパスをつなぐようにする。</li> </ol> 	
場	・7m×10m四方	
準備物	・リング (5つ) ・ボール                      ・コーン (4つ)	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フェイクをかけて動くと空間を作り出しやすくなる。</li> <li>・パス&amp;ランを意識しよう。</li> <li>・スクリーンの動きも有効です。</li> </ul>	



小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	3on1 パスカットゲーム	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (パスを受けやすい位置へ移動する。)	
ねらい	・状況に応じたパスの出し方、受け方を身につける。	
行い方	<p>① 4人1組で1人鬼を決める。(3人組でもよい)</p> <p>② 3人がパスをつなぐ。ボールを保持している人はピボットの動きのみできる。</p> <p>③ 鬼はパスカットする。パスカットしたら、最後にボールを保持していた人と鬼を交替する。</p> 	
場	・7m×7m四方	
準備物	・ビブス (鬼用1枚)      ・マーカー ・ボール (各組1個)	
留意点	<p>・ボールを持たない人がパスコースを作り出す動きをすると良い。</p> <p>・パスをしたらすぐに次の動きを考えて動こう。</p> <p>・鬼はフェイントをかけて相手を惑わそう。</p>	

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習 ゲーム		
身につける技能	ボール操作（パス シュート ドリブル リバウンド） ボールをもたないときの動き（ ）	
ねらい		
行い方		
場		
準備物		
留意点		

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習 ゲーム		
身につける技能	ボール操作（パス シュート ドリブル リバウンド） ボールをもたないときの動き（ ）	
ねらい		
行い方		
場		
準備物		
留意点		

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習 ゲーム		
身につける技能	ボール操作（パス シュート ドリブル リバウンド） ボールをもたないときの動き（ ）	
ねらい		
行い方		
場		
準備物		
留意点		

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習 ゲーム		
身につける技能	ボール操作（パス シュート ドリブル リバウンド） ボールをもたないときの動き（ ）	
ねらい		
行い方		
場		
準備物		
留意点		

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習 ゲーム		
身につける技能	ボール操作（パス シュート ドリブル リバウンド） ボールをもたないときの動き（ ）	
ねらい		
行い方		
場		
準備物		
留意点		

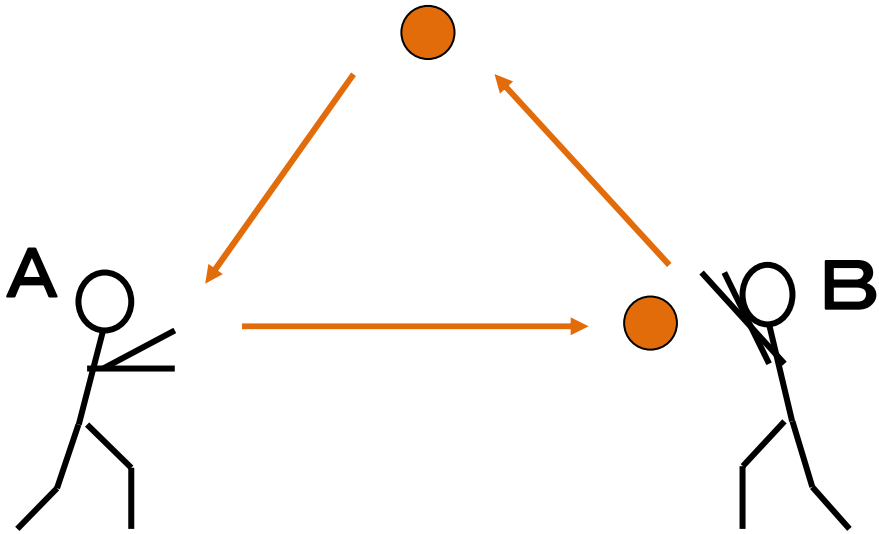
小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習 ゲーム		
身につける技能	ボール操作（パス シュート ドリブル リバウンド） ボールをもたないときの動き（ ）	
ねらい		
行い方		
場		
準備物		
留意点		

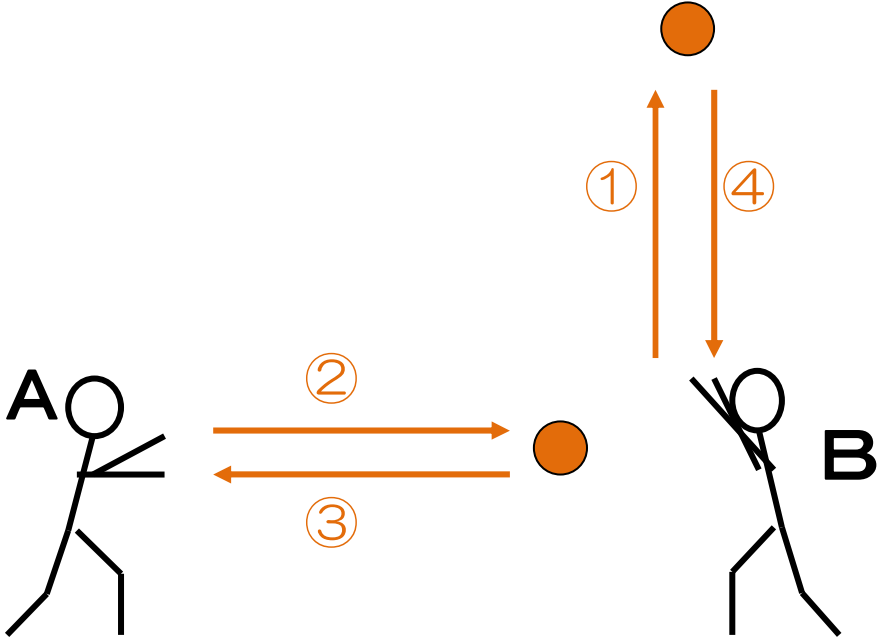
小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習 ゲーム		
身につける技能	ボール操作（パス シュート ドリブル リバウンド） ボールをもたないときの動き（ ）	
ねらい		
行い方		
場		
準備物		
留意点		

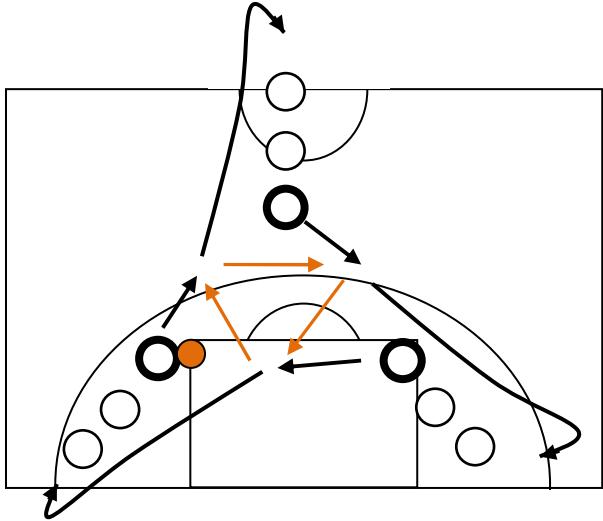


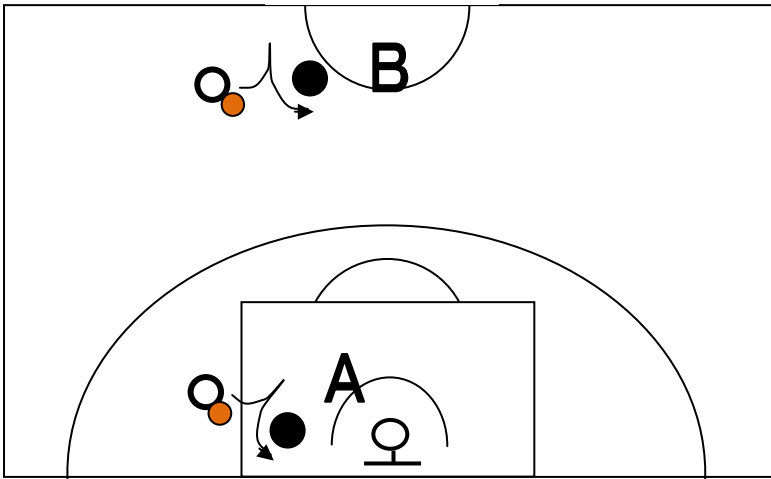
小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習 ゲーム		
身につける技能	ボール操作（パス シュート ドリブル リバウンド） ボールをもたないときの動き（ ）	
ねらい		
行い方		
場		
準備物		
留意点		



小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	マンツーマンパスゲーム	
身につける技能	ボール操作 (パス キャッチ シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (パスを出した後に次のパスを受ける動き「ターゲットハンド」)	
ねらい	・状況に応じたボール操作(身のこなし、コーディネーション能力)ができるようにする。	
行い方	<p>① 二人が3～5m離れて、それぞれ1つのボールを持つ。          ② Aがストレートパスを送り、同時にBがロブパスを送る。          ③ 連続して交互に行う。パスは必ずワンハンドで行う。</p> <p>《応用編》          ○ ストレートパスとバウンズパスでも行う。</p> 	
場	・二人一組で5m間隔	
準備物	・ボール(人数分)	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パスをするときは、きちんと相手を見る。</li> <li>・ボールを受けるときは、きちんとボールを見る。</li> <li>・視点の切り替えを素早く行う。</li> </ul>	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	マンツーマンパスゲーム	
身につける技能	ボール操作 (パス キャッチ) シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (パスを出した後に次のパスを受ける動き「ターゲットハンド」)	
ねらい	・状況に応じたボール操作(身のこなし、コーディネーション能力)ができるようにする。	
行い方	<p>① 二人が3～5m離れて、それぞれ1つのボールを持つ。</p> <p>② Bが頭上にボールを投げる。</p> <p>③ ボールが頭上にある間に、AはBにチェストパスを送り、Bは受けたボールをすぐさまAにチェストパスで返す。そして頭上から落ちてくるボールをキャッチする。</p> <p>④ 連続して交互に行う。パスは必ずワンハンドで行う。</p> 	
場	・二人一組で5m間隔	
準備物	・ボール(人数分)	
留意点	<p>・パスをするときは、きちんと相手を見る。</p> <p>・ボールを受けるときは、きちんとボールを見る。</p> <p>・視点の切り替えを素早く行う。</p>	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	三角パス	
身につける技能	ボール操作 (パス) シュート ドリブル リバウンド ボールをもたないときの動き (空間に走りこんでパスを受ける)	
ねらい	・相手に素早く正確なパスを送る。	
行い方	<p>① 三人が三角形になるように立つ。</p> <p>② 時計回り (反時計回り) に素早くパスを送る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・空間にパスをする。</li> <li>・ボールは空中でキャッチする。</li> </ul> <p>レベル1 ジャンプストップ レベル2 スライドストップ (1・2) レベル3 スライドの『1』のタイミングでパス レベル4 足が地面につく前『0のタイミング』にパス</p> <p>④ パスをしたら、時計回り (反時計回り) に列の最後尾に並ぶ。</p> <p>《応用編》 バウンズパスで行う。</p> 	
場	コート半面	
準備物	ボール1個	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手が受けやすい位置 (空間) にパスを出すよう心がける。</li> <li>・ボールミートを意識する。</li> <li>・パスを受ける人はジェスチャーやコーリングでパスを出してほしいところを指示すると良い。</li> </ul>	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ドリブル1on1	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (ディフェンスしてボールを奪う。)	
ねらい	・ドリブルワークを高める。	
行い方	<p>① 1対1で、オフェンスをしたらディフェンスをする。          ② オフェンスはフェイクを入れてからスタートする。          ③ 慣れてきたら、パスをもらって始める。          【Aシュートあり】          ④ シュートは2回までとし、1回目でシュートが決まっても交代する。          【Bシュートなし】          ④ サイドラインまでドリブルをしたら交代する。</p> <p>オフェンス ●          ディフェンス●</p> 	
場	半面に2組 (状況に応じて)	
準備物	ボール各組1個	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手とボールの間に、体を入れるようにする。</li> <li>・相手の前足側を狙って抜きに行くといい。</li> <li>・できるだけボールを見ないようにする。</li> </ul>	

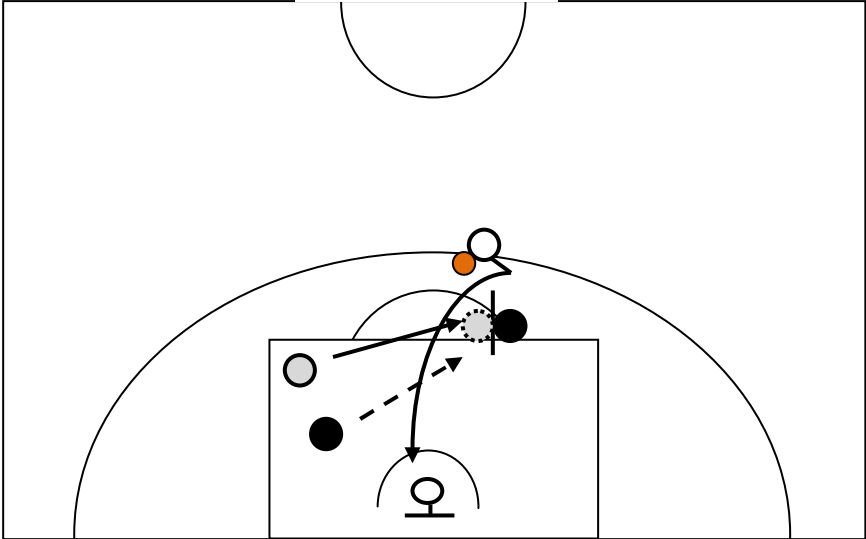
小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	2on1	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (パスをカットする。)	
ねらい	・アウトナンバーの状況で、確実にシュートを決められるようにする。	
行い方	<p>① 両サイドの2人 (AとC) がパスをしながらハーフライン近くまで行き、Uターンしてオフェンスする。 Bは、フリースローラインあたりまででディフェンスを行う。</p> <p>② Aが終わった人はB→C→A…の列に並ぶ。(ローテーション) Bが終わったら、C→A→B、Cが終わったらA→B→Cに並ぶ。</p>	
場	・ハーフコート	
準備物	・ボール1個	
留意点	・ディフェンスの動きやポジショニングを見て、パス・ドリブル・シュートの判断をする。	

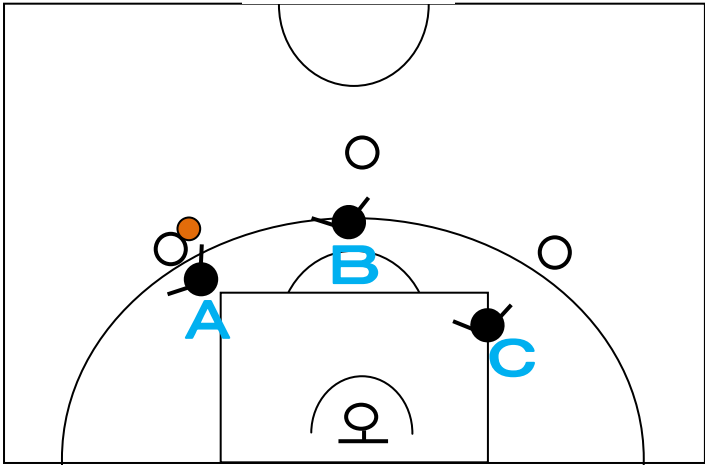
小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	3on2	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (パスをカットする。)	
ねらい	・アウトナンバーの状況で、確実にシュートを決められるようにする。	
行い方	<p>① A・C・Eがパスをしながらハーフライン近くまで行き、Uターンしてオフェンスする。 B・Dは、フリースローラインあたりまででディフェンスを行う。</p> <p>② ボールは1つで、Aが終わった人はB→C→D→E→A…の列に並び、Bが終わったら、C→D→E→A→Bのように並び、C、D、Eも同じようにする。(ローテーション)</p>	
場	・ハーフコート	
準備物	・ボール1個	
留意点	・ディフェンスの動きやポジショニングを見て、パス・ドリブル・シュートの判断をする。	

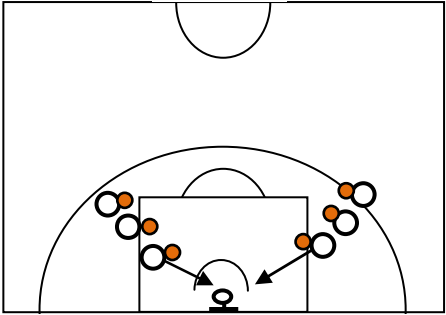



小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	リバウンド 1 on 1	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート ドリブル リバウンド ) ボールをもたないときの動き ( 相手を牽制しリバウンドを取る。 )	
ねらい	・リバウンドとゴール下シュート力の向上	
行い方	<p>① ▲が反対側からシュートを打つ。そのとき、バックボードにボールをしっかりとぶつける。</p> <p>② ●と●がスクリーンアウトで場所を取り合う。</p> <p>③ シュート2回までで交代する。</p>	
		
場	・ゴール下	
準備物	・ボール1個	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着地のスタンスを広く取る。</li> <li>・高い位置でシュートを打つ。</li> </ul>	

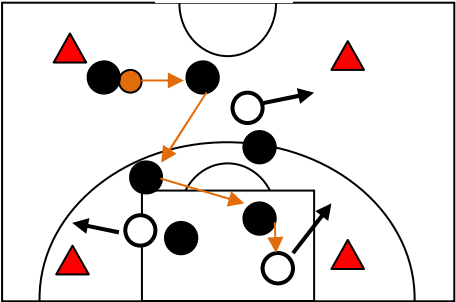
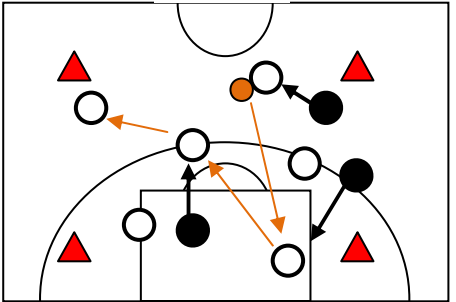
小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	2on1 スクリーンプレー	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (ノーマークを作り出す。)	
ねらい	・ノーマークを作り出す動きを身につける。	
行い方	<p>① 1人はパスをしたらスクリーンする。 ② もう1人は、パスをもらったらスクリーナーの横ギリギリをねらってドリブル→シュートをする。</p> 	
場	・ゴール下	
準備物	・ボール1個	
留意点	・スクリーナーは自分から相手にぶつからないようにする。	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	2on2スクリーンプレー	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート ドリブル リバウンド ) ボールをもたないときの動き ( ノーマークを作り出す。 )	
ねらい	・ノーマークを作り出す動きを身につける。	
行い方	<p>① ユーザーはスクリーナーの横ギリギリをねらって、ドリブル→シュートをする。</p> <p>② ユーザーがディフェンスされたら、スクリーナーにパスしてスクリーナーがシュートする。</p>  <p>——→ オフェンスの動き - - - → ディフェンスの動き</p>	
場	・コート半分	
準備物	・ボール1個	
留意点	・スクリーナーは自分から相手にぶつからないようにする。	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	マンツーマンディフェンス	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ボールをもたないときの動き (ワンサイドディフェンス)	
ねらい	・マークした相手を確実にディフェンスする。	
行い方	<p>① ワンサイドディフェンス (内側に行かせない) をする。          ② B・Cはいつでもカバーにいけるポジションを取る。          左手はボール、右手はマークマンを常に指す感じがよい。</p> 	
場	・コート半分	
準備物	・ボール1個	
留意点	・相手の正面には立たないようにする。	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	シュートスキルゲーム	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート ドリブル リバウンド ) ボールをもたないときの動き ( )	
ねらい	・ゴール下のシュートを確実に決めることができるようにする。	
行い方	<p>◎ 2分間で行う。ワンハンドシュートを心がける。</p> <p>【ゴール下シュート】</p> <p>① ゴール下 45° の角度から左右交互にシュートを打ちチームで何本入るか競い合う。</p> <p>② ボールは人数分。</p> <p>【ゴール下ミートシュート (1 on 1)】</p> <p>① 左サイド・右サイド別に連続ミートシュートを行う。</p> <p>② ボールを持っている側がパスを出し、すぐさまディフェンスする。</p>	
	<p>【ゴール下シュート】</p> 	<p>【ゴール下ミートシュート】</p> 
場	・ゴール下	
準備物	・ボール (ゴール下シュート：人数分) (ミートシュート1 on 1：人数分/2)	
留意点	<p>・ワンハンド (フォーム) を意識して行う。</p> <p>・ディフェンスをかわしてシュートするためにフェイクやドリブルなどを用いると良い。</p>	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ドリブルカットゲーム	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート <u>ドリブル</u> リバウンド ) ボールをもたないときの動き ( )	
ねらい	・状況を判断しながらドリブルをコントロールできるようになる。	
行い方	<p>① 10人ぐらいのグループ(人数制限なし)で、それぞれがボールを持ち、コート半面に全員が入り、合図で一斉にドリブルを始める。</p> <p>② ドリブルをしながら、他のプレーヤーのドリブルしているボールをエリア外に出す。</p> <p>③ ボールを出された人は、エリア外に出る。</p>	
場	・7m×10m (人数によって変更可)	
準備物	・ボール人数分	
留意点	<p>・相手とボールの間に自分の体を入れてボールをキープする。</p> <p>・ボールを見ると周りの状況が見えにくくなるのでできるだけボールは見ないようにする。</p>	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	囲い鬼ゲーム	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ・味方が操作しやすいパスを送ること。 ボールをもたないときの動き ・パスを出した後に次のパスを受ける動きをすること。	
ねらい	・空間を生かしたパスができるようにする。 ・パス&ランの動きができるようにする。	
行い方	<p>① 逃げるチーム(2~3人)と追いかけるチーム(5~6人)に分かれる。</p> <p>【ボールから逃げる】</p> <p>② 追いかけるチーム●はボールをパスしながら、逃げるチーム●にボールでタッチする。<u>ボールを持っている人はピボットの動きのみ。</u></p> <p>③ タッチされたらエリア外へ出る。</p> <p>【ボールを追いかける】</p> <p>② 逃げるチーム●は1人がボールを保持し、タッチされないようにパスを回していく。<u>ボールを持っている人はピボットの動きのみ。</u></p> <p>③ 追いかけるチーム●がボールを保持している人にタッチしたら勝ち。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>【鬼がボールでタッチ】</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>【鬼がボールを追いかける】</p>  </div> </div>	
場	・コート半面	
準備物	・ボール1個	
留意点	・ボールを保持していない人の動きがポイントである。パスを受けるための動き(空間への移動)を意識する。	

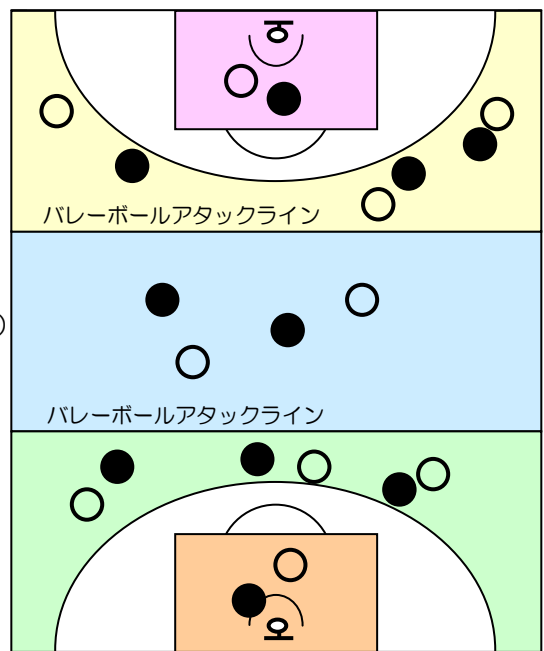
小 中 (高)	個人スキルアップ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">チームスキルアップ</span>
練習・ゲーム名	2on1 → 2on2 攻守切り替えゲーム (トランジションゲーム)
身につける技能	ボール操作 ( <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">パス</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">シュート</span> ドリブル リバウンド)  ボールをもたないときの動き (パスを受けるために味方が作り出した空間に移動する。)
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・速攻を生かすプレーをする。</li> <li>・2対1の状況で、素早くシュートまでもっていくようにする。</li> </ul>
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① A・Bがオフェンス、Cがディフェンスに入る。(2対1)</li> <li>② ボールがセンターラインを越えたら、Dもコートに入りディフェンスに加わる。(2対2)</li> <li>③ シュートが入る、スチール・リバウンドを取るなどしたら、C・Dがオフェンスに変わり、Eがディフェンスに入る。(2対1)</li> <li>④ ボールがセンターラインを越えたら、Fもディフェンスに加わる。(2対2)</li> <li>⑤ シュートが入る、スチール・リバウンドを取られるなどしたらE・Fがオフェンスに変わり、Aがディフェンスに入る。</li> </ol> 
場	・コート全面
準備物	・ボール1個
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2対1の状況時に素早くシュートまで持っていくことが大切。</li> <li>・攻守の切り替えを早くする。</li> </ul>



小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ドリブル鬼ごっこ 1 on 1	
身につける技能	ボール操作 ( パス シュート <b>ドリブル</b> リバウンド ) ・ 守備者とボールの間に体を入れて、相手の動きを見ながらボールをキープする。	
ねらい	・ 相手がどのように動くか、ボールがどこにあるのかを見つつ、自分のボールを手や体で守る。	
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 15～30秒の制限時間を決める。</li> <li>② サークル内に2人がそれぞれボールを持って入り、ドリブルする。</li> <li>③ ドリブルを継続したまま、互いに相手のドリブルのボールカットを狙う。</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>	
場	・サークル	
準備物	・ボール2つ	
留意点	・ 相手とボールの間に自分の体をいれてボールキープする。 ・ ボールをできるだけ見ないようにする。	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	3on3攻守切り替えゲーム (トランジションゲーム)	
身につける技能	ボール操作 (パス シュート ドリブル リバウンド) ・ 味方が操作しやすいパスを送る。 ボールをもたないときの動き ・ パスを出した後に、次のパスを受ける動きをする。 ・ ゴールとボール保持者を結んだ直線上で守る。	
ねらい	・ 攻守の切り替えを素早く行い、アウトナンバーの状態での攻撃を行う。 ・ ドリブルよりもパスを多用する。	
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>ジャンプボールでゲームを開始する。</li> <li>シュートを決めたチームがコートに残り、DFする。 シュートを決められたチームはボールを持ってコート外へ出る。</li> <li>新たな3人組がハーフラインサイドからパスアウトして攻撃をする。</li> <li>お互いにシュートが決められず、1分経過したときは両チームとも入れ替わる。</li> </ol>	
場	・ オールコート	
準備物	・ ボール (3人組で1個)	
留意点	・ シュートを決めたチームは、すぐに戻ってDFをする。(速攻型への対応)	

小 中 (高)	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ゴールマンゲーム	
身につける技能	ボール操作 (パス) シュート ドリブル リバウンド ボールをもたないときの動き ・シュートをしたりパスを受けたりするために、空間を作り出す動きと空間へ移動する動き。	
ねらい	・相手のディフェンスをかわして空間へ素早く移動したりパスしたりする。	
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① コートを5分割し(図参照)、それぞれのエリアにマンツーマンの形でOFとDFが同じ人数入る。(制限区域内は1対1)</li> <li>② OFはそれぞれのエリア内を動いてパスをもらい、ボールをつないで前のエリアにボールを進める。最後は制限区域内のゴールマンにパスを回す。(ドリブルなし)</li> <li>③ ゴールマンは1対1の状態からシュートする。(ドリブルあり)</li> <li>④ 途中でDF側がボールをカットした場合は攻防が逆になる。 ポジション(入るエリア)は一定時間ごとにローテーションしていく。</li> </ol> <p>※ 白いエリアには誰も入らない。</p>	
場	・コート全面	
準備物	・ボール1個	
留意点	・エリアごとに、ボールつなぎの役割を考えて、ゴールマンへボールを運ぶ。(リバウンド→パスアウト→ハーフライン付近での中継→ゴールへボールを入れるためのポジショニング)	



# もくじ



## 個人スキルアップ

### ～ボールハンドリング編～

- A マンツーマンパスゲームⅠ・・・・・・・・・・1
- B マンツーマンパスゲームⅡ・・・・・・・・・・2
- C ボールタッチゲーム・・・・・・・・・・3

### ～シュート編～

- D シュートスキルゲーム（ゴール下）・・・・4
- E シュート&フォロー・・・・・・・・・・5
- F リバウンド1 on 1・・・・・・・・・・6

### ～ドリブル編～

- G 計算ドリブル・・・・・・・・・・7
- H ドリブル鬼ごっこⅠ・・・・・・・・・・8
- I ドリブル1 on 1・・・・・・・・・・9
- J ドリブル鬼ごっこⅡ・・・・・・・・・・10
- K ドリブルカットゲーム・・・・・・・・・・11

### ～パス編～

- L 三角パス・・・・・・・・・・12
- M 3 on 1パスカットゲーム・・・・・・・・13
- N ゴールマンゲーム・・・・・・・・14

## チームスキルアップ

- O 2 on 1スクリーンプレー・・・・・・・・15
- P 2 on 2スクリーンプレー・・・・・・・・16
- Q コーンタッチゲーム・・・・・・・・17
- R マンツーマンディフェンス・・・・・・・・18
- S リングインゲーム・・・・・・・・19
- T 囲い鬼ゲーム・・・・・・・・20
- U 2 on 1・・・・・・・・21
- V 3 on 2・・・・・・・・22
- W 2 on 1⇒2 on 2ハーフコートの攻守切り替えゲーム・・・・23
- X 3 on 2⇒3 on 3ハーフコートの攻守切り替えゲーム・・・・24
- Y 2 on 1⇒2 on 2オールコートの攻守切り替えゲーム・・・・25
- Z 3 on 3オールコートの攻守切り替えゲーム・・・・・・・・26