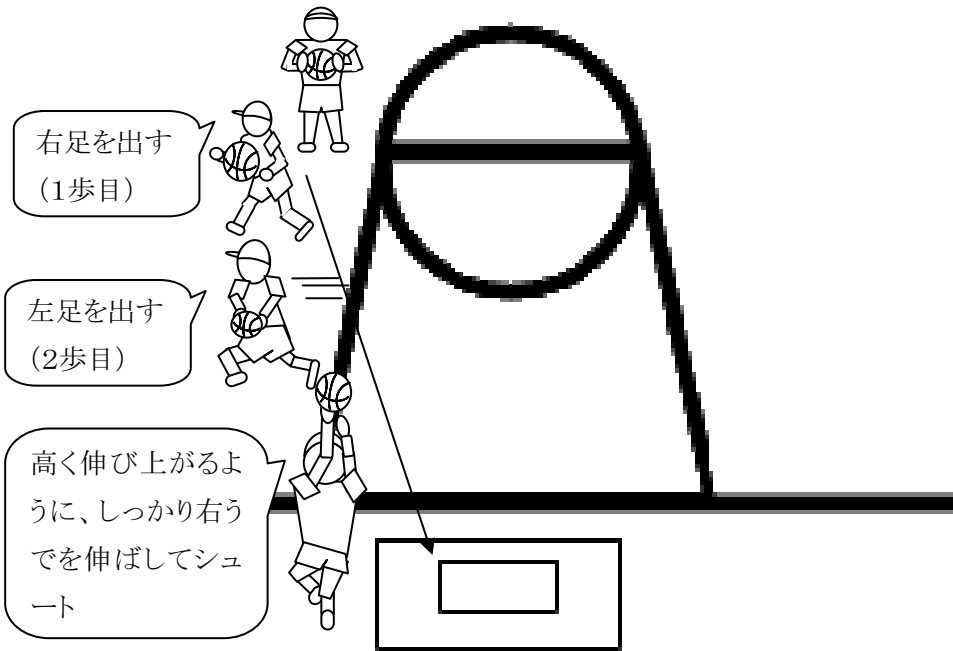


- ① ゴール下シュート
- ② ランニングシュート
- ③ ハイポストシュート
- ④ リバウンドシュート
- ⑤ ドリブル1対1
- ⑥ ピボットパス (2対1)
- ⑦ パスラン (2人で)
- ⑧ 2対1
- ⑨ 2対2
- ⑩ ピボットパス (3対2)
- ⑪ パスラン (3人で)
- ⑫ 3対2 パスランでやっつけよう
- ⑬ ポストプレイ
- ⑭ 3対2 ポストプレイでやっつけよう
- ⑮ ハーフコート 3対3
- ⑯ オールコート2メン
- ⑰ オールコート2対1
- ⑱ オールコート 3メン
- ⑲ オールコート3対2
- ⑳ 3対2→3対3

スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	<b>個人スキルアップ</b>		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ゴール下シュート		
身につける技能	技能①	<b>ボール操作</b> 空間に走りこむなどの動き	
	技能②	パス <b>シュート</b> ドリブル その他 [ _____ ]	
ねらい	○ ゴール下45度の位置からのシュート力を向上させる。		
行い方	① ゴール下45度の位置に、左右分かれて並ぶ。 ② 列ごとに交互にシュートをうつ。 ③ 30秒間でシュートが決まった数を数える。 (1分間) ※ 反対側の人から、パスを出してもらい、シュートしてもよい。		
場	○ ハーフコート ゴール下		
準備物	○ ボール 一人1個		
留意点	○ 交代に時間をかけないこと。 ○ シュートを打つときは、あわてず、落ち着いてゴールをよく見ること。 ○ 並んでいる間に、シュートの軌道をイメージしておくことよい。 ○ 実態に応じて、制限時間は伸ばしてもよい。		

スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ランニングシュート		
身につける技能	技能①	ボール操作	空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス	シュート ドリブル その他 [ _____ ]
ねらい	○ 1・2のステップを覚え、ドリブルを使ったり走り込んだりしながら、動きのあるランニングシュートを身につける。		
行い方	<p><u>レベル1</u></p> <p>① サークルの右横に、ボールを持って立つ。</p> <p>② 右足・左足の順で、リズムよく伸び上がるように右うでを伸ばしてシュートする。</p>  <p>③ 左側からも練習する。①と②の手足を逆にして行う。(左足→右足→シュート)</p> <p><u>レベル2</u></p> <p>① レベル1の動きに、1つドリブルをして練習を行う。</p> <p><u>レベル3</u></p> <p>① センターラインの両端から、ゴールした向かって自分でドリブルを行い、シュートする。</p>		
場	<p>ハーフコート</p> <p>① ゴール近くのサークル横から、レベル1とレベル2の練習を行う。</p> <p>② ハーフラインから、レベル3の練習を行う。</p>		
準備物	ボール(1人1個)		
留意点	<p>○ 右側からシュートする時と、左側からシュートする時の足の出し方のちがいを覚えるまで、くり返し練習するようにする。</p> <p>○ うでをしっかり伸ばして、斜め45度から高く伸び上がるように、ボードのわくをねらってボールを放つようにする。</p>		



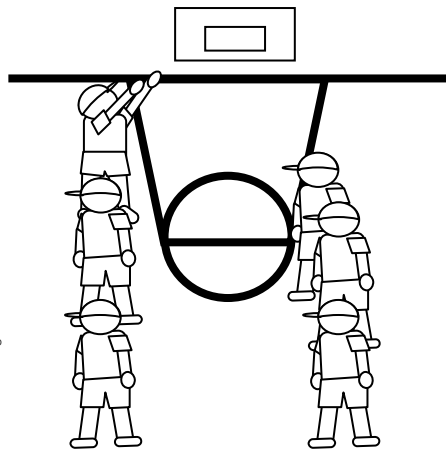
スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	<b>個人スキルアップ</b>		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ハイポストシュート		
身につける技能	技能①	<b>ボール操作</b>	空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス <b>シュート</b> ドリブル	その他 [ _____ ]
ねらい	○ ハイポストからのシュート力を向上させる。		
行い方	 <p>※ 先頭の一人以外は、全員ボールを持つ。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① AとBに均等になるように分かれる。</li> <li>② Aがハイポストに走りこみ、Bがハイポストに入ったAにパスをする。</li> <li>③ パスを受けたAはハイポストからシュートをする。</li> <li>④ 自分のシュートは、自分で取りに行く(リバウンド)。</li> <li>⑤ ボールを取ったら、逆の場所の後に並ぶ。</li> <li>⑥ 次に、Bがハイポストに走りこみ、Aがハイポストに入ったBにパスをする。</li> <li>⑦ ②～⑥をAB交互に繰り返す。</li> </ol>		
場	<p>○ ハーフコートを利用して行う。</p> <p>○ 上図のように、ハイポストの左右に分かれる。</p>		
準備物	<p>○ 一人目のシューター以外の生徒は全員ボールを持つ。</p> <p>○ 小コーン(ABのスタート位置)</p>		
留意点	<p>○ パス、シュート、リバウンドをスピーディーに行う。</p> <p>○ シュートをする際は、ハイポスト内の前や真ん中など自分に合った場所でシュートができるように工夫する。</p> <p>○ パスをする生徒は、シュートが打ちやすい場所を考えてパスをする。</p>		

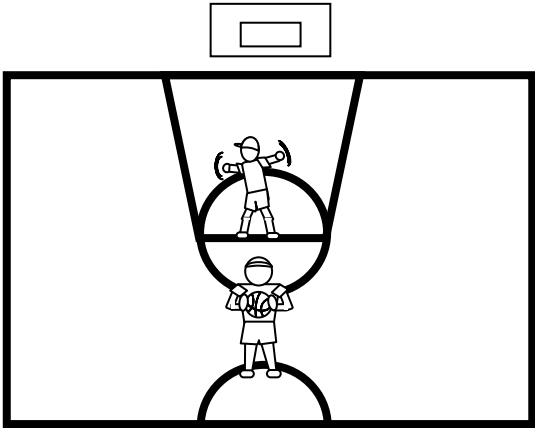


スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	<b>個人スキルアップ</b>	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	リバウンドシュート	
身につける技能	技能①	<b>ボール操作</b> 空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス <b>シュート</b> ドリブル その他 [ _____ ]
ねらい	○ シュートがはずれた後のボールを取る「リバウンド」の練習と、「リバウンド」からシュートを入れる方法を身につける。	
行い方	<p>① ゴールをはさんで左右に分かれる。</p> <p>② 各列は、ゴールから少し離れて、1列に並んでおく。</p> <p>③ 各自、ボールをボードにぶつけてそのボールをジャンプしてキャッチする。(リバウンド)</p> <p>④ 着地の体勢を整えて、シュートする。</p> <p>※ 打った回数や時間で区切るとよい。</p>	
場	<p>○ ハーフコートで行う。</p> <p>○ 各自、1個ボールをもつ。</p>	
準備物	○ 各自、ボール1個。	
留意点	<p>○ 自分の前の人の動きをよく見ておくこと。</p> <p>○ ゲームの中でもよくある、「シュートが入らないとき」に、そのボールをとり続けてシュートする技を身につける。</p>	

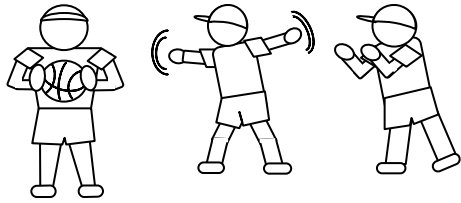


スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	1対1	A:シュートなし B:シュートあり
身につける技能	技能①	ボール操作 空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス シュート <b>ドリブル</b> その他 [ _____ ]
ねらい	A:ドリブルが上手になること。 B:ドリブルで相手をぬいて、シュートまでもっていくこと。	
行い方	<p>A:シュートなし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブルを行う人</li> <li>・ボールをとろうとする人</li> <li>・10秒キープ</li> </ul> <p>B:シュートあり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手をぬいて、ドリブルからシュートまで行う。</li> </ul>	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ どちらの場合も、ハーフコートで行います。</li> <li>○ Aの場合は、同時に3組行うことができる。</li> <li>○ Bの場合は、1組ずつ行う。</li> </ul>	
準備物	○ 攻める人と守る人で、ボールは1個あればよい。	
留意点	○ ドリブルキープの力と、相手をぬいてシュートまでいく感覚を身に付けさせる。	

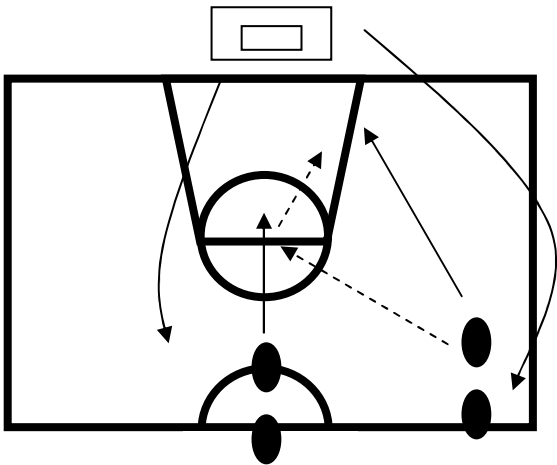


スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	<b>個人スキルアップ</b>	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ピボットパス(2対1)	
身につける技能	技能①	<b>ボール操作</b> 空間に走りこむなどの動き
	技能②	<b>パス</b> シュート ドリブル その他 [ _____ ]
ねらい	○ 相手に対応して、いろいろなパスを通せるようになる。	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2人でパスをする際、真ん中に1人邪魔が入る。</li> <li>○ 上に出したり、バウンドさせたりしてパスを通す。</li> <li>○ 相手をかかわすために、ステップ(ピボット)を使う工夫もする。</li> <li>○ 時間制でも、パスの回数でもできる。</li> </ul> 	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコートの中で、3組ほどできる。</li> <li>○ 並び方をそろえることで、安全面を考慮する。</li> </ul>	
準備物	○ 1組にボールを1つ準備する。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いろいろなパスを使ってみることを促す。</li> <li>○ パスを出す際に、ステップ(ピボット)を使うことも知らせる。</li> </ul>	

スキルアップテキスト

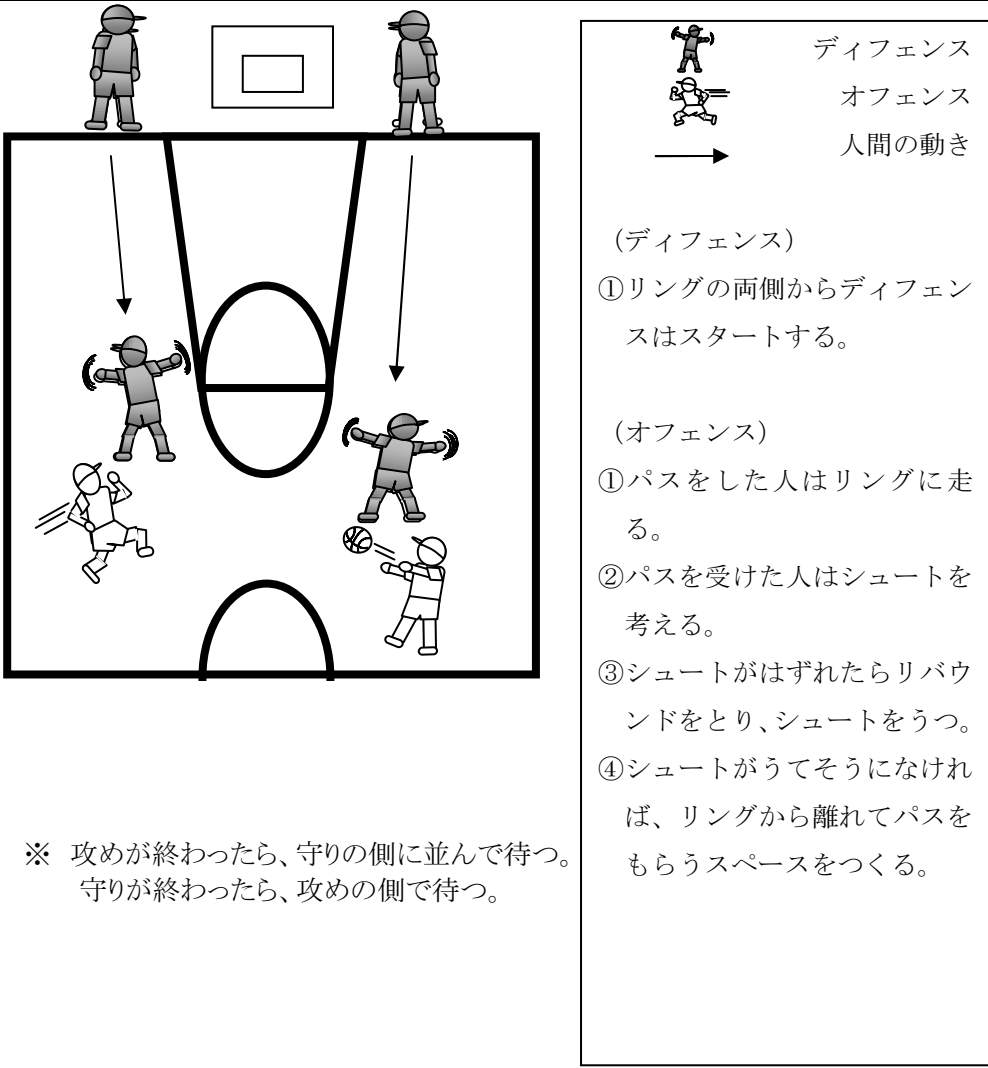
小 <b>中</b> 高	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">個人スキルアップ</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">チームスキルアップ</div> </div>	
練習・ゲーム名	パスラン(2人)	
身につける技能	技能①	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">ボール操作</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">空間に走りこむなどの動き</div> </div>
	技能②	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">パス</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">シュート</div> <div>ドリブル</div> <div>その他 [ _____ ]</div> </div>
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 空いてるスペースに飛び込むこと。</li> <li>○ パスのタイミングを合わせること。</li> </ul>	
行い方	<p>① センターサークル(中央の人)とサイドライン付近(外側の人)の2箇所に分かれ、各1列で並ぶ。</p> <p>② 外側の人 がボールを持ち、中央にパスしてリングに走り込みレイアップシュートをする。</p> <p>※ 声をかけタイミングを合わせる。</p> <p>※ 走りこむ空いたスペースに合わせてパスを出す。</p> <p>③ シュート後はローテーションをする。</p> <p>——▶ は人の動き, - - - -▶ はボールの動きを表している。</p> <p>★ 上記の行い方と逆もできる。(中央の人がシュートする)</p>	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコート</li> </ul>	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ バasketボール(ペアに1個)</li> </ul>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 外側の人 がリングに走り込むときは、直線的に走り込むのではなく、弧を描くように走り込ませる。</li> <li>○ コートを左右半面ずつ使う場合は、左右交互にスタートするなど、タイミングをずらして行った方が安全である。</li> </ul>	



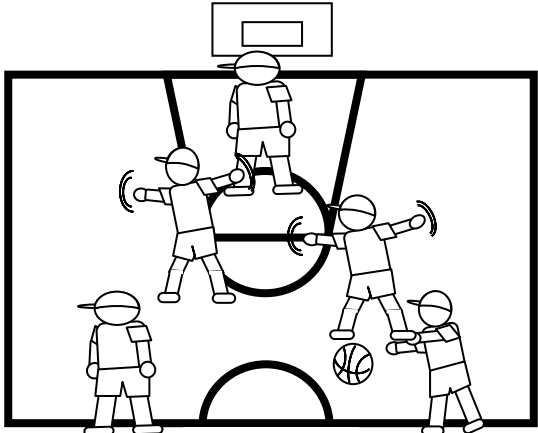
スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	2対1		
身につける技能	技能①	ボール操作	空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス	シュート ドリブル その他 [ _____ ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 攻めの2人のうち、有利な方を見極める。</li> <li>○ 空間に走りこみ、シュートにつなげる。</li> </ul>		
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 攻める2人は、センターラインから始める。</li> <li>○ 守る人は、ゴール下から飛び出してくる。</li> <li>※ 守る人は、必ずボールを持ってる人につくこと。</li> <li>○ 攻めの2人のうち、1人が次の守りになること。</li> </ul> 		
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコートで行う。</li> <li>○ 攻める側と守る側の、最初の位置をはっきりすること。</li> <li>○ 2チームで、役割を決め行うこともできる。</li> </ul>		
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 攻める2人が、ボールを1個準備しておく。</li> </ul>		
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分以外の味方と、相手の位置を確かめ、空いてるスペースに動くことを意識させる</li> <li>○ 守る側は、必ずボールを持っている人につくことを気をつけさせる。</li> </ul>		

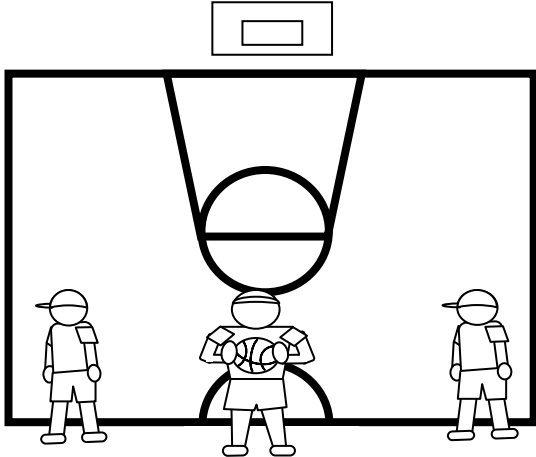
スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	<b>チームスキルアップ</b>
練習・ゲーム名	2対2のミニゲーム	
身につける技能	技能①	<b>ボール操作</b> <b>空間に走りこむなどの動き</b>
	技能②	<b>パス</b> <b>シュート</b> ドリブル その他 [ _____ ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分以外の味方と、相手2人の位置を常に確認する。</li> <li>○ ボールを持っている人はまずシュートをねらう。</li> <li>○ ボールを受けるために、相手をふりきる動きを身につける。</li> </ul>	
行い方	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>ディフェンス オフェンス 人間の動き</p> <p>→</p> <p>(ディフェンス)</p> <p>①リングの両側からディフェンスはスタートする。</p> <p>(オフェンス)</p> <p>①パスをした人はリングに走る。</p> <p>②パスを受けた人はシュートを考える。</p> <p>③シュートがはずれたらリバウンドをとり、シュートをうつ。</p> <p>④シュートがうてそうになれば、リングから離れてパスをもらうスペースをつくる。</p> <p>※ 攻めが終わったら、守りの側に並んで待つ。 守りが終わったら、攻めの側で待つ。</p> </div> </div>	
場	○ ハーフコート	
準備物	○ ボール	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ お互いの動きを見て、プレイを判断することを意識させる。</li> <li>○ 動いて、相手を振り切ってボールを受ける。</li> <li>○ 必ず、シュートで終わるようにする。</li> </ul>	

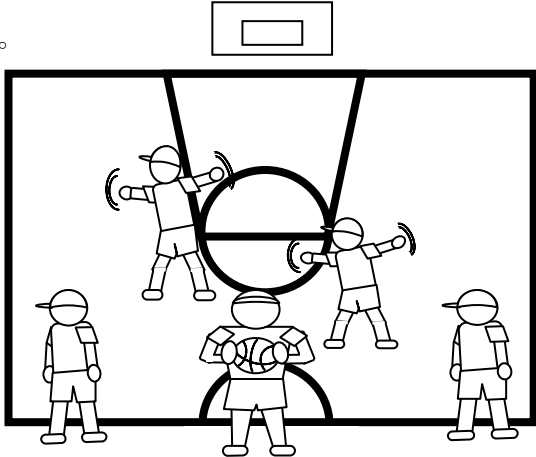
スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	<b>個人スキルアップ</b>	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ピボットパス(3対1と3対2)	
身につける技能	技能①	<b>ボール操作</b> 空間に走りこむなどの動き
	技能②	<b>パス</b> シュート ドリブル その他 [ _____ ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 相手の位置を確認し、正確にパスをつなぐ。</li> <li>○ いろいろな種類のパスを使う。</li> <li>○ ステップ(ピボット)を使い、相手をかかわすことを身につける。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ピボットパス(3対1) <ul style="list-style-type: none"> <li>・3人は三角形をつくる。</li> <li>・その中で1人が邪魔をする。</li> </ul> </li> <li>※ 時間(20秒) パスの回数(10回)</li> <li>○ ピボットパス(3対2) <ul style="list-style-type: none"> <li>・守りが2人になる。</li> <li>・パスを回す3人は、パスを工夫したり、ステップを使ったりして相手をかかわしてパスをする。</li> </ul> </li> </ul> 	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコートで行う。 三角形を小さくすると、2箇所ができる</li> <li>○ 守る側は、必ず1人はボールを守ること。</li> </ul>	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 攻める3人が、ボールを1個準備しておく。</li> </ul>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分以外の味方と、相手の位置を確かめ、空いてる人にパスをする。</li> <li>○ 守る側は、必ずボールを持っている人につくことを気をつけさせる。</li> <li>○ パスを通すための工夫を考えさせる。</li> </ul>	

スキルアップテキスト

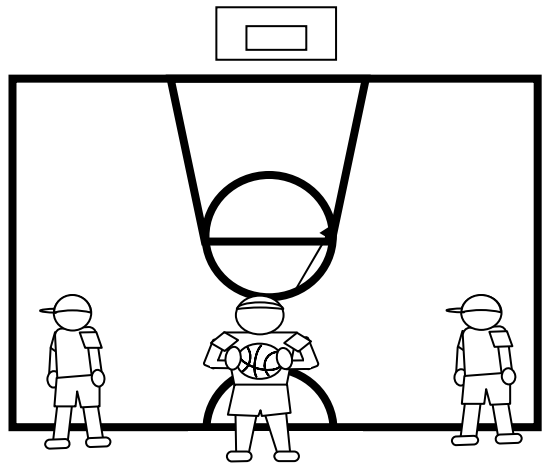
小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	パスラン(3人で)	
身につける技能	技能①	ボール操作      空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス      シュート      ドリブル      その他 [ _____ ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ パスをしたら、動くことを理解させる。</li> <li>○ 3人のバランスを考えて、どこに動くかを判断させる。</li> <li>○ 仲間に合わせることの必要性を知る。</li> </ul>	
行い方	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;"> <p>(1) 1人目がシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 真ん中の人がボールを持つ。</li> <li>○ 右側にパスをしたら、ゴールに向かって走りこむ。</li> <li>○ 右側の方は、シュートができるタイミングで、ゴール下にパスをする。</li> </ul> <p>(2) 2人目がシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 真ん中の人が走り込むが、パスをせず、そのまま反対側に広がって待つ。</li> <li>○ 次に、左側が走りこんできて、その人にパスしてシュートさせる。</li> </ul> <p>※ どちらの場合も、シュートが入らなかった時は、リバウンドシュートさせる。</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div>	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコートで行う。</li> <li>○ 3人で横に並び、タイミングをずらして走りこんでいく。</li> </ul>	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3人でボール1個準備する。</li> </ul>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3人が同時に動くのではなく、一人ひとりがタイミングをずらして走りこむことを理解させる。</li> <li>○ シュートが入らなくても、リバウンドが重要になることを知らせ、身に付けさせる。</li> </ul>	

スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px 15px;">個人スキルアップ</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px 15px;">チームスキルアップ</div> </div>	
練習・ゲーム名	3対2 : パスランでやっつけよう!	
身につける技能	技能①	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px 15px;">ボール操作</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px 15px;">空間に走りこむなどの動き</div> </div>
	技能②	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px 10px;">パス</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px 10px;">シュート</div> <div>ドリブル</div> <div>その他 [ _____ ]</div> </div>
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ パスしたら走りこむ、パスランを使って攻める。</li> <li>○ 相手の位置を確認し、仲間と動きを合わせて攻める。</li> <li>○ シュートが入らなかった時のリバウンドを意識させる。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ まず、左右どちらかにパスを出す。</li> <li>○ パスした人が、必ずゴールに向かって走りこむ。</li> <li>○ その後の人が、どこに動くかを考え、試していく。</li> </ul> <p style="margin-left: 20px;">※ リバウンドシュートをねらう。</p> <p style="margin-left: 20px;">※ 守りの2人のうち1人は、必ずボールにつくこと。</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="margin-left: 20px;">※ パスランから、次にどんな動きやパスが通用するのか、3人で工夫する。</p>	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコートで行う。</li> <li>○ 攻める側は3人で横に並び、守る側の1人はボールにつくこと。</li> <li>○ 攻める側と守る側を交互に行う。</li> </ul>	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3人でボール1個準備する。</li> </ul>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3人が同時に動くのではなく、一人ひとりがタイミングをずらして走りこむことを理解させる。</li> <li>○ 中に走りこむためには、残りの2人が外に広がる必要があることを理解させる。</li> <li>○ シュートが入らなくても、リバウンドが重要になることを知らせ、身に付けさせる。</li> </ul>	

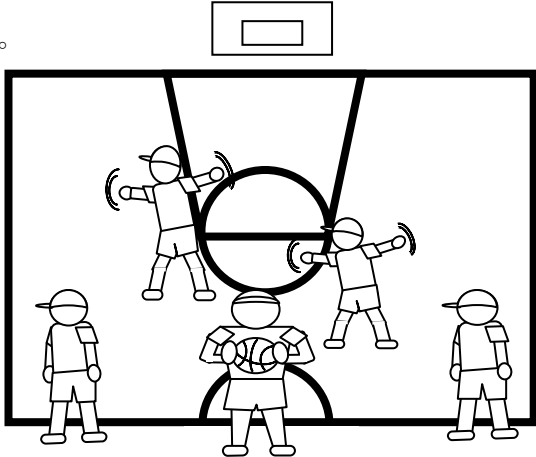
スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ポストプレイ(3人で)	
身につける技能	技能①	ボール操作      空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス      シュート      ドリブル      その他 [ _____ ]
ねらい	<input type="checkbox"/> ゴール近くを利用するポストプレイを理解する。 <input type="checkbox"/> ポストプレイに合わせた動きを知る。 <input type="checkbox"/> 常にリバウンドシュートを考えておく。	
行い方	<p>(1)ポストプレイ:A</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 真ん中の人は、横にパスしたらハイポストに立つ。</li> <li>② ハイポストにパスをいれ、振り向いてシュートする。</li> <li>③ あとの二人は、必ずリバウンドシュートをする。</li> </ol> <p>(2)ポストプレイ:B</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 同じようにハイポストにパスを入れる。</li> <li>② パスした人が、ハイポストの人から手渡しでボールを受け、シュートにつなげる。</li> </ol> <p>(3)ポストプレイ:C</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 同じようにハイポストにパスを入れたら、振り向く。</li> <li>② 同時に、反対側の人 がゴール下に飛び込む。</li> <li>③ パスをもらい、ゴール下でシュートする。</li> </ol>	
場	<input type="checkbox"/> ハーフコートで行う。 <input type="checkbox"/> 3人で横に並んで始めるが、ハイポストの位置にしっかりと入ること。	
準備物	<input type="checkbox"/> 3人でボール1個準備する。	
留意点	<input type="checkbox"/> 3人がタイミングをずらして動く。 <input type="checkbox"/> ハイポストを攻めのきっかけとすることを理解させる。 <input type="checkbox"/> シュートが入らなくても、リバウンドが重要になることを知らせ、身に付けさせる。	

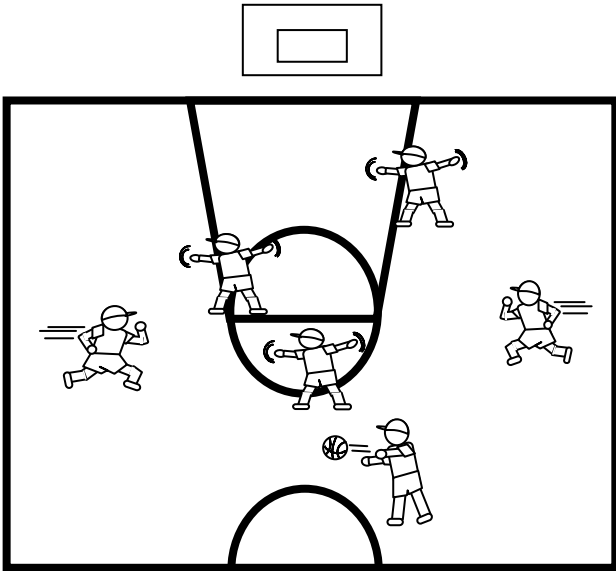




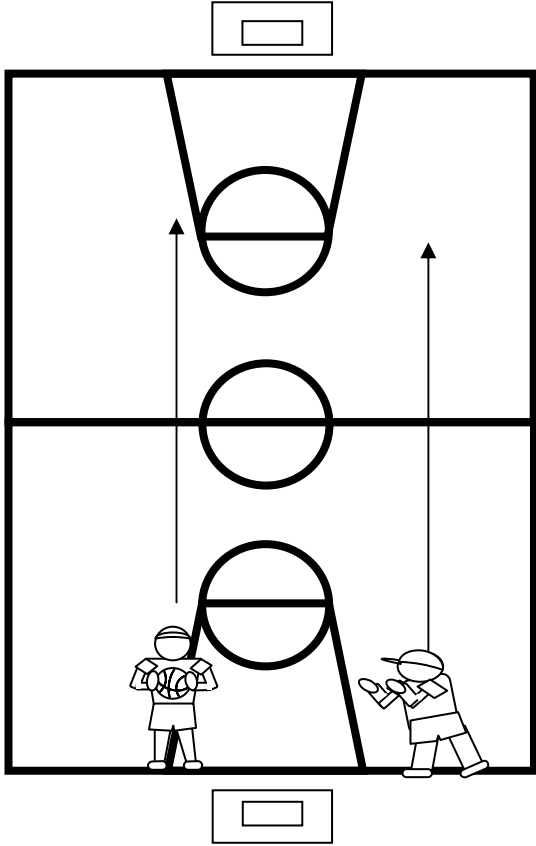
スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">個人スキルアップ</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">チームスキルアップ</div> </div>	
練習・ゲーム名	3対2 : ポストプレイでやっつけよう!	
身につける技能	技能①	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">ボール操作</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">空間に走りこむなどの動き</div> </div>
	技能②	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">パス</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">シュート</div> <div>ドリブル</div> <div>その他 [ _____ ]</div> </div>
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 攻めのきっかけを、ポストプレイから始めてみる。</li> <li>○ ポストプレイに対して、周りの合わせ方を考えてみる。</li> <li>○ シュートが入らなかった時のリバウンドを意識させる。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ まず、左右どちらかにパスを出す。</li> <li>○ パスした人が、必ずハイポストに立つ。</li> <li>○ そのハイポストを利用して、次の動きを仲間と考え、いろいろな攻めにチャレンジする。</li> </ul> <p style="margin-left: 20px;">※ リバウンドシュートをねらう。</p> <p style="margin-left: 20px;">※ 守りの1人は、必ずボールにつくこと。</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="margin-left: 20px;">※ パスランから、次にどんな動きやパスが通用するのか、3人で工夫する。</p>	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコートで行う。</li> <li>○ 攻める側は3人で横に並び、守る側の1人はボールにつくこと。</li> <li>○ 攻める側と守る側を交互に行う。</li> </ul>	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3人でボール1個準備する。</li> </ul>	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 攻めるきっかけとしてのポストプレイを理解する。</li> <li>○ ポストプレイに合わせる動きを、仲間で自由に考えていく。</li> <li>○ シュートが入らなくても、リバウンドが重要になることを知らせ、身に付けさせる。</li> </ul>	

スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ハーフコート 3対3 (ドリブルなし・あり)	
身につける技能	技能①	ボール操作      空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス      シュート      ドリブル      その他 [ _____ ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ドリブルを使わず、パスだけで攻める工夫をする。</li> <li>○ パスランやポストプレイ、仲間との合わせを考える。</li> <li>○ リバウンドの意識を高め、その技術を身につける。</li> </ul>	
行い方	<div style="text-align: center;">  </div> <p>(1)ドリブルなしで3対3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① パスランやポストプレイを利用し、パスだけで攻める。</li> <li>② 守りを振り切り、シュートにつなげる。</li> <li>③ 守りは、ドリブルがないぶん相手密着して守ること。</li> </ul> <p>(2)ドリブルありで3対3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 必要な場面で、有効にドリブルを使う。</li> <li>② 仲間と動きを合わせ、リバウンドの意識を忘れない。</li> </ul>	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコートで行う。</li> <li>○ 守る側と攻める側で3人のチームをつくり、コートにでてくる。</li> </ul>	
準備物	○ビブス3つ	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ パスラン・ポストプレイなどを意識して使う。</li> <li>○ パスだけで攻める中で、ドリブルの必要性を実感させる。</li> <li>○ 3人で合わせる動きを、自由に作り出させる。</li> </ul>	

スキルアップテキスト

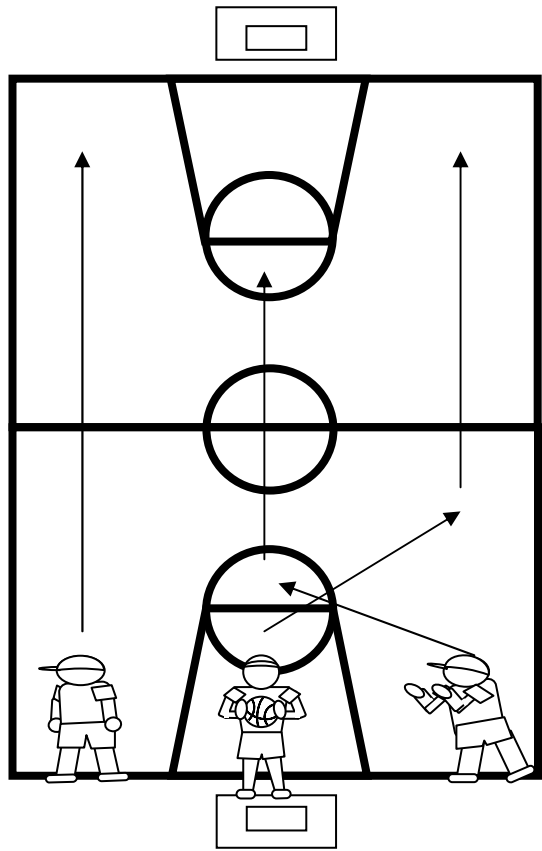
小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	オールコート 2メン	
身につける技能	技能①	ボール操作 空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [ 速攻 ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボールを奪ったら、すぐに攻める感覚を養う。</li> <li>○ 速攻のつくりかたを身につける。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2人でパスをしながら、攻めるゴールに向かっていく。</li> <li>○ ボールより前にでてパスを受ける。</li> </ul> <p>※ 2メンのやりかたは、いろいろあるので、工夫してやってみる。</p> 	
場	○ オールコートを使うので、他のチームと協力すること。	
準備物	○ 2人にボール1つ。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 横ばかり見ないで、攻めるリングや前を確認してシュートまでいくこと。</li> <li>○ 声をかけあい、タイミングを図ること。</li> </ul>	

スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	オールコート 2対1	
身につける技能	技能①	ボール操作 空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [ 速攻 ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボールを奪ったら、すぐに攻める感覚を養う。</li> <li>○ 速攻のつくりかたを身につける。</li> <li>○ 守りの位置を確認し、有利な方で早く攻めきる。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2人でパスやドリブルを使って1人の相手をかかわして攻める。</li> <li>○ ドリブルだけにならないよう、パスを有効に活用する。</li> <li>○ 速攻の練習なので、スピードを維持してプレイすること。</li> </ul>	
場	○ オールコートを使うので、他のチームと協力すること。	
準備物	○ 2人にボール1つ。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の仲間の位置や、守りの位置を把握して、攻める。</li> <li>○ ボールより前にでること、守りとのかけひきを覚えること。</li> </ul>	

スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	オールコート 3メン	
身につける技能	技能①	ボール操作 空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [ 速攻 ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボールを奪ったら、すぐに攻める感覚を養う。</li> <li>○ 速攻のつくりかたを身につける。</li> <li>○ 守りの位置を確認し、有利な方で早く攻めきる。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3人でボールを運び、シュートを行う。</li> <li>○ 右側の方が中央へ進みパスを受け、真ん中をドリブルで運ぶ。</li> <li>○ 左側の方が前に走っているため、タイミングを合わせてパスをする。</li> <li>○ 右側を走りこんで来た人が、シュートあとのボールを拾う。</li> </ul> <p>※ 反対側からも始められる。</p> <p>※ 3メンのやり方もいろいろあるので、工夫してみる。</p>	
場	○ オールコートを使うので、他のチームと協力すること。	
準備物	○ 3人にボール1つ。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分以外の2人の状況を、常に見ながら動くことを意識する。</li> <li>○ ドリブルは両サイドにパスが出せるよう、コート中央で行うのがよい。</li> </ul>	



スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	オールコート 3対2	
身につける技能	技能①	ボール操作 空間に走りこむなどの動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [ 速攻 ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボールを奪ったら、すぐに攻める感覚を養う。</li> <li>○ 速攻のつくりかたを身につける。</li> <li>○ 守りの位置を確認し、有利な方で早く攻めきる。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3人でボールを運び、2人の守りをかわして攻める。</li> <li>○ 右側の方が中央へ進みパスを受け、真ん中をドリブルで運ぶ。</li> <li>○ 守りの位置に応じて、残りの2人はパスをつないだり、ドリブルでかわしたりして攻める。</li> <li>○ 有利な状態の人を見つける。</li> <li>○ リバウンドも忘れない。</li> </ul>	
場	○ オールコートを使うので、他のチームと協力すること。	
準備物	○ 3人にボール1つ。	
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分以外の2人の仲間と、守り2人の状況を常に確認して動く。</li> <li>○ ドリブルは両サイドにパスが出せるよう、コート中央で行うのがよい。</li> </ul>	

スキルアップテキスト

小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	3オン2→3オン3	
身につける技能	技能①	ボール操作 <b>空間に走りこむなどの動き</b>
	技能②	<b>パス シュート ドリブル</b> その他 [ _____ ]
ねらい	○ 速い展開での攻めの動きを身につける。 ○ 3対3になっても、しっかりと動きを合わせて攻める。	
行い方	<p>【動きの例】</p> <p>● オフェンス                      ○ ディフェンス</p> <p>→ ボールの動き                  - - - - -▶ 人間の動き</p> <p>① オフェンス3人、ディフェンス2人で、オフェンスの自陣ゴール下からスタートする。</p> <p>② オフェンスは、ドリブル・パスでゴールを目指す。</p> <p>③ ボールがセンターラインを越えたらディフェンス待機場所からもう一人入って、3対3となる。</p> <p>④ ディフェンスは、相手ボールをとるか、ゴールを決められたらオフェンスに変わる（オフェンスをしていた3人はコートを出る。同時に待機していた味方が新たにコートに入り、ディフェンスをする）。</p> <p>⑤ ディフェンスとオフェンスを交互に繰り返していく。</p> <p>⑥ 時間を決め、どちらが多くゴールしたかで勝敗を決める。</p>	
場	○ オールコートで行う。	
準備物	○ ボール1個 ○ ビブス(色分け用)	
留意点	○ オフェンスは、なるべく速攻で攻めて、ディフェンスの 3 人目がそろそろ前に攻めきるようにする。 ○ ディフェンスは、速攻されないように守り、3 人目がディフェンス体勢に入るまでの時間をかせぐようにする。 ○ 攻守の切り替えをスピーディーに行うように心がける。	