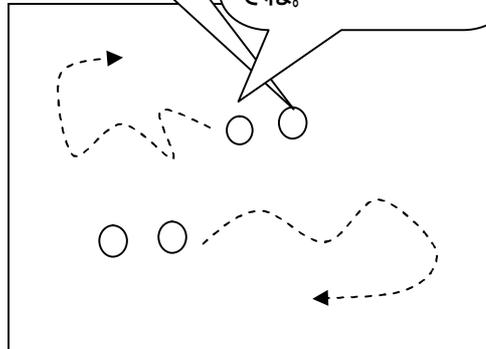
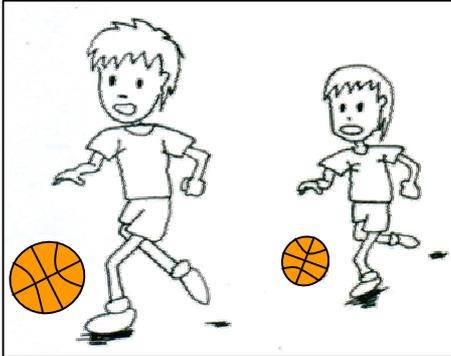


コピードリブル

ねらい	ドリブル
人数	2人組み
時間	2分間(1分間×2セット)
準備	バスケットボール1人1個

後ろの人は、前の人を見て、ついていてね。

前の人は、自由にいろいろなところへ動いてみよう。後ろの人が、ついて来れなかったら、待ってあげてね。



やり方	<ul style="list-style-type: none"> ・2人組みでボールを一人一つ持ちます。 ・バラバラに広がり始めます。 ・先頭は、好きなところにドリブルで動きます。後ろの子は、先頭の子についてドリブルをします。 ・1分間で先頭を交替します。
-----	--

ドリブルポイントゲーム

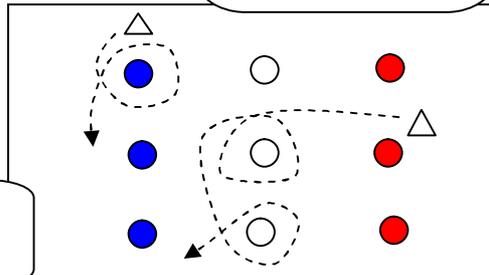
6年もどる

ねらい	ドリブル
人数	各チームの半数
時間	2分間(1分間×2セット)
準備	バスケットボール2人1個

ほかの子が回っていないところを見つけていくなだよ。ボールを見ないでつけるとまわりが見えるよ。



腰を曲げないで、体を起こして、ドリブルしてみよう。



やり方	<ul style="list-style-type: none"> ・チーム毎に2～3m間隔に座ります。座っている子の間をドリブルしてまわります。ドリブルしながら、空いている人を見つけたり、ぶつかったりしないように周りをよく見ながらドリブルします。 ・1人回ったら1点。1分間で取れた点数を競います。 ・時間で座っている人と交替します。 ・同時に同じ人をまわったり、1度まわった人の周りを続けてまわることはできません。
-----	--