

パス & シュートの説明(360°コーンポートボール)

1 準備

3年もどる

各チーム毎に、コーン ポートボール台をサークルの中に設置する。

体育館の場合は、
バスケットボールコート
フリースローのサークルを利用

フリースローのサークルが足りない
場合は、サークルはなくてもパス &
シュートの練習は可能です。



ボールは、2人に1個使用します。

1 「パス & シュート」の練習の進め方

練習の場所を、決めます。いつも同じ場所でこれから練習します。

チームの練習場所は

(コーンのカラーが何種類かあれば、チームと同じ色のコーンを使い、ゲームも同じ色にすると“どっちに攻めるの”ということが解消されます。)

チームの練習場所は

チームの練習場所は

チームの練習場所は

親チームの子は、全員ボールを持って、コーンに向かって左側に並びます。

子チームは右側に、並びます。

シュートするコーンに向かって、2列に並んだら、ボールを持っている親チームの先頭の子は、子チームの先頭の子にボールを両手パスで、とりやすい胸めがけてパスします。

子チームの先頭の子は、パスをキャッチして、コーンに当たるようにシュートします。

シュートの時は、足を一步前に出すとシュートしやすいです。

右利きの子は、左足を出しながらシュートします。

シュートしたボールは、シュートした子が取りに行きます。そして、パスを出す列にボールを持って行き、パスを出す子にボールを渡します。このとき、並んでいる子がボールを持っていたら、ボールを持ったまま、その列に並びます。シュートした列とは違う列です。

パスした子は、コーンがずれたり、コーンが倒れたらなおしましょう。そして、シュートする列に並びましょう。

5分間練習します。相手がとりやすい優しいパスをしましょう。

シュートをする子もしっかり打ちましょう。

正確なパスとシュートができるように練習しましょう。