

# パス & シュートの説明(ポートボール)

## 1 準備

各チーム毎に、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  
の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(ゴール)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 ○  
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、ゴールに向かって左側に並びます。

子チームは右側に、並びます。

シュートするゴールマンに向かって、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、ゴールマンがとれ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、キャッチしたゴールマンはシュートした子が戻ります。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、パスをもらっ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。

説明しながら、または、説明した後にある班を動かしながら、説明すると良いでしょう。