

ハーフコートポートボール「4対3」の説明

1 準備 各班にソフトバレーボール1個 ポートボールの台

2 「ハーフコートポートボール4対3」の練習の進め方

親チーム、子チームが同じ場所で、一緒に練習します。

4人対3人で練習します。4人が攻め、3人が守りです。

コート内にいる攻めるチームはパスを出す子と攻撃する2人とゴールマンの4人です。

守るチームは、ガードマンと守り2人です。

始めにボールを持っている、コートの中央にいる子は、移動することはできません。パスだけです。

攻める2人は、パスがもらえる位置に大きく速く動いてパスをしましょう。

パスをする子と息を合わせることも大切です。

ボールをもらう子の移動は、左右、前後、斜めなど自由です。ただし、シュートできるような場所でボールがもらえると一番いいです。

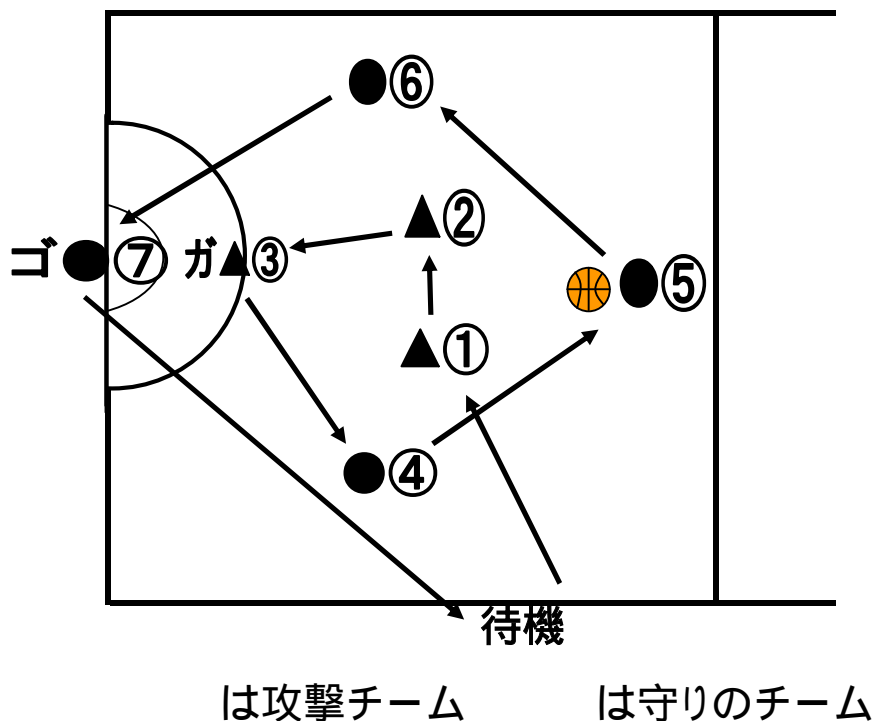
30秒間で、練習ポジションを変わります。(下図参照)

時間内は何度も練習しましょう。

この練習では、パスがもらえる場所に動けるようになることと、決まりを守って練習ができるようにすることです。

「ハーフコートポートボール(4対3チーム内練習)」

ローテーション図



4年もどる