

「シュートゲーム」の説明

1 シュートゲームの進め方

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、 のバスケットゴール。

チームの練習場所は、 のバスケットゴール。

チームの練習場所は、 のバスケットゴール。

2人組みでボールをひとつ持ちます

各ゴールの周りに全員散らばります。並ばなくていいです。

始めの合図でボールを持っている子は、シュートを打ちます。持っていない子は、ボールを拾って、シュートを打ちます。

終わりの合図まで、ボールを拾ったら、シュートをどんどん打ちましょう。

どのチームがシュートがたくさん入るかを競います。

シュートは、両手でボールを持って、腕をしっかりと伸ばして打つと入ります。リングをよく見て打ってみましょう。

「ピボットゲーム」の説明

1 ゲームの進め方

親チームと子チームに分かれて行います。

2人組みでボールは、ひとつです。

一人がボールを持って、30秒間相手にボールをとられないようにします。

ボールを持っている子は、歩いたり走ったりことはできません。

片方の足は、床につけてコンパスのようにまわってとられないようにしましょう。

ボールを持っていない子は、ボールは触ってもいいですが、相手には触ってはいけません。

これができるようになると、ボールを相手に取られないようになり、いろいろなところへボールをパスすることができるようになります。

足を大きく開いて、ひじを張ってまわれると相手にとられないようになります。