

ボールコンタクト(全学年)

(説明のシナリオ)

(チームごとに整列して座らせる)

(ボールは、1カ所に集めておき、子どもはまだ持っていない)

2人組を作る

- 1 これからボールコンタクトをします
- 2 2人ペアで行います
- 3 トラックドリブルの2人組で行います。
- 4 各チームペアで隣同士になるように2列に並び替えてください

説明

- 5 やりかたを説明します
- 6 2人が交替で行います。
- 7 1人の子がやっている間、1人の子は、数えてあげます
- 8 数えてあげる子は、座って数えましょう。
(先生が見本をみせる)
- 9 まず、自分の前にボールを置きます
- 10 次に、ボールの上に右(左)足を軽く置きます。足の裏で軽くボールを押さえるように置きます
- 11 スタートの合図で右足と左足を入れ替えます。
- 12 はじめはゆっくりで構いませんが、慣れてきたらだんだん早く入れ替えていくようにします
- 13 30秒間で何回できたか、数えます
- 14 毎時間やるので、だんだんと回数が増えていくようにがんばりましょう。

交替で1回ずつやる

- 15 では、試しに1回ずつやってみましょう。
- 16 少し動ける程度に広がって座りましょう
- 17 正面に向かって右の列の人立ってください
- 18 左の列の人は座ったまま数えます。
- 19 30秒間時間をはかります
(スタートの合図で開始・30秒で「止め」の合図をする)
(できた回数を確認したり、誉めてあげると良い)

ボールタッチBをやる

(全員座らせる)

- 20 今度は、足の位置を少し変えてやってみます
- 21 ボールをまたぐように立ちます。
- 22 片方の足をボールの上に乗せます
- 23 さっきと同じように、足を入れ替えていきます
(同様に行く)
(単純なドリルなので、1時間にボールタッチA、B共に1回ずつ程度やればよい)
(時間ごとに回数が増えて行くので、それを誉めてあげると良い)

ボールタッチA(体がボールの後ろ)



ボールタッチB(体がボールの真上)

