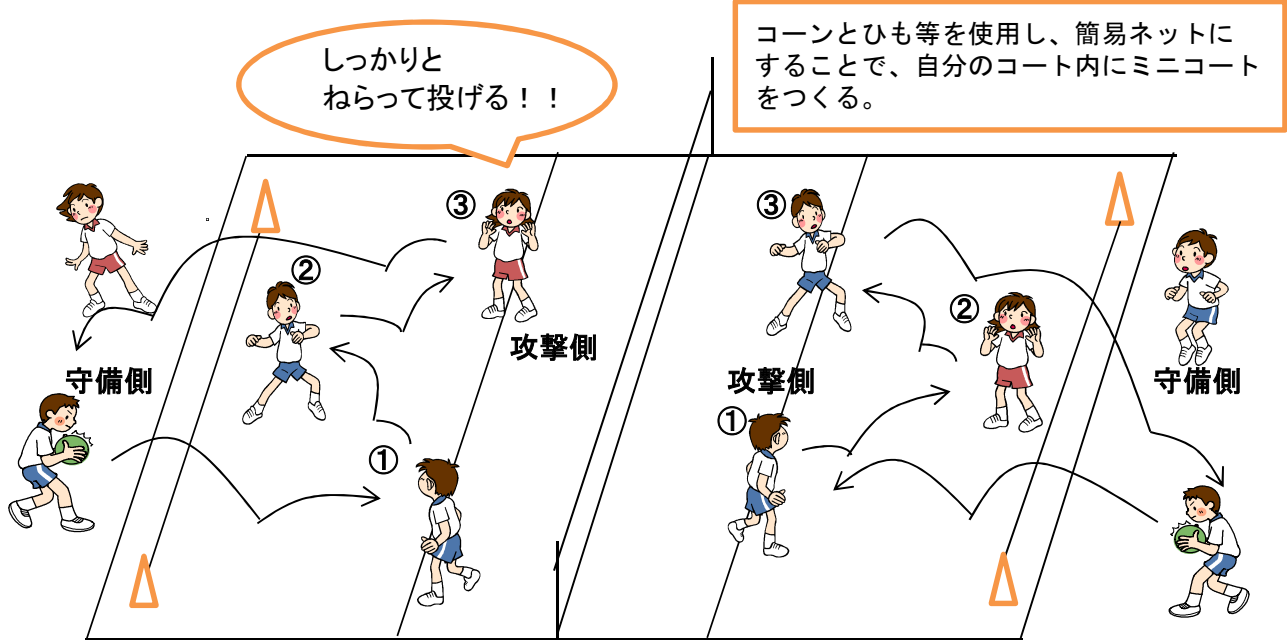


ターゲットシュートゲーム

ねらい	3回の攻撃に慣れ、ねらったところに投げることができる。
時間	10分
準備	レクリエーションボール、得点板、ビブス、簡易ネット



- やり方
- ① 1チームは3～6人。攻撃側のコート内は3人、守備は2人。
 - ② 2チームまたは兄弟チームで簡易ネットを挟んで行う。
 - ③ 1プレーは、守備側のサーブからプレーを始め、攻撃側が3回で相手コートに返し、守備側がレシーブをするまでとする。
 - ④ サーブは決まった場所(図①)に、やさしく投げ入れる。
 - ⑤ 図①→②→③の順にパスをつなぐ。①→②はプレルでパスをする。
②は、①からのプレルパスをキャッチし、③トスをする。
③は、②からのトスをキャッチし、相手コートにシュートする。
 - ⑥ 1人3回シュートしたら、ローテーションをする。3人が全ポジションを終えたら攻守交代する。
- ※このゲームを得点化する場合【得点例】
- ・ 攻撃側がシュート成功：攻撃側2点
 - ・ 攻撃側のシュートを守備側がキャッチ：攻撃側1点、守備側2点
- ※兄弟チームとは
- ・ 1チームをさらに兄チームと弟チームに分ける考え方。
 - ・ 2チームで協力して練習や応援をしたり、作戦を立てたりする。
 - ・ メインゲームでは、前半「兄チーム」、後半「弟チーム」とし、それぞれ相手チームと対戦し、2チームの得点を合計するとよい。

「ターゲットシュートゲーム」の説明

1. 準備

- レクリエーションボール（ソフトバレーボール）
- バドミントンコート、支柱、ネット、得点板、ビブス、簡易ネット

2. 「ターゲットシュートゲーム」の進め方

- ① これからターゲットシュートゲームを始めます。
ターゲットシュートゲームは兄弟チームで行います。
- ② まず、1チームでコート半面を使います。簡易ネットを挟んで、兄弟チームに分かれてください。まずは兄チームから攻撃を始めます。弟チームは守備です。
- ③ 攻撃は3人、守備は2人です。守備で待っている人は、得点をつけましょう。
- ④ 攻撃のポジションは、前に1人、後ろに2人で三角形を作ります。後ろの人が、レシーブとシュートをする役割、前の人がパスを出す役割です。レシーブ→パス→シュートの攻撃の流れを三段攻撃といいます。この三段攻撃がプレールボールやバレーボールの基本なので、しっかりと練習して覚えましょう。
- ⑤ 攻撃は、守備の2人にワンバウンドでとられないようにシュートします。守備側は、守備の練習なので、ワンバウンドしたボールをもう1人にプレールでパスしましょう。
- ⑥ ・まず、守備側のサーブから始めます。サーブは、後ろの人がプレールしやすいように投げ入れます。
・サーブを受ける人は、キャッチせずに前の人にプレールでパスします。
・前の方は、ワンバウンドしたボールをキャッチし、もう1人の後ろの人に、ワンバウンドでトスをします。
・トスを受けた人は、キャッチしてその位置から相手に向かってシュートをします。
・シュートの前にパスやキャッチの失敗があっても、その位置から続けましょう。
- ⑦ 1人3回シュートしたらローテーションをして、全員が3回シュートできたら兄チームの攻撃は終了です。次に弟チームの攻撃です。
- ⑧ どこをねらうかを自分で考えたり、チームで話し合ったりして、できるだけ多く得点できるように工夫しましょう。
- ⑨ それでは、始めます。