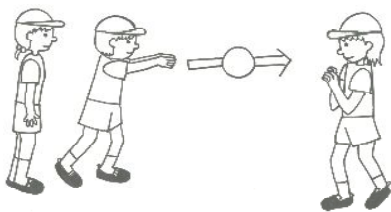


練習カード①【パス】

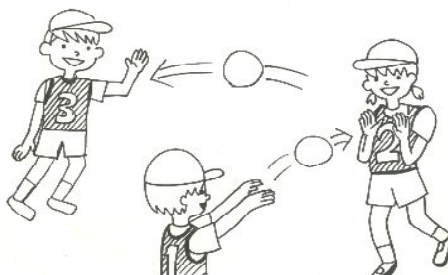
「パスをすばやくまわそう」
「空いているスペースに走りこもう」
「正確にパスをしよう」

パスしたら走ってみよう



上投げ、下投げ、バウンド、速いパス、高いパスなど、様々なパスを正確に投げ、しっかりキャッチできるようにしよう。

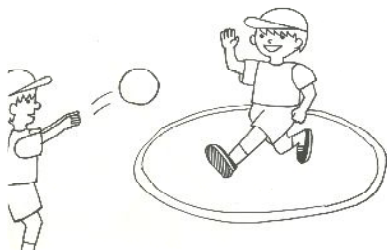
ナンバリングパス



ボールをキャッチしたらすぐパスを出せるようにしよう。慣れてきたら動きながらやってみよう。

ミニゲーム

サークルハンド



○の中で走り込んでボールをもらおうと得点。走りこむ位置にパスを出せるようにしよう。パスをもらう声かけや走りこむ位置の指示をしながらやってみよう。

ミニゲーム

4対2をしよう



4人対2人でパスまわしをしよう。攻撃側はすばやく正確にできるように、守備側はパス回しを阻止できるようにしよう。

「パスパスカード」の様子から

いつも同じ人がボールをさわっている
 パスがまわらない

止まってパスをもらっている
 ボールキャッチができない

練習カード②【シュート】

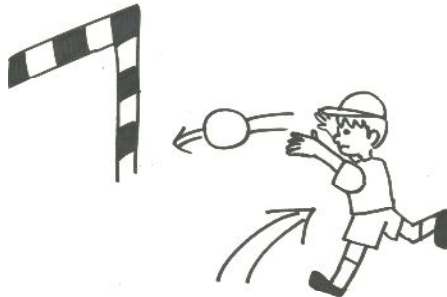
「コースをねらってシュートを打とう」
「ゴールの近くでシュートを打とう」
「ディフェンスをかわしてシュートを打とう」

正確にシュートを打とう



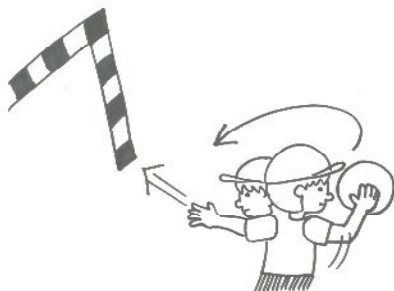
ゴールの角をねらってシュートを打てるようにしよう。慣れてきたら、キーパーをつけて、シュートの練習をしてみよう。

パスをもらってシュートを打とう



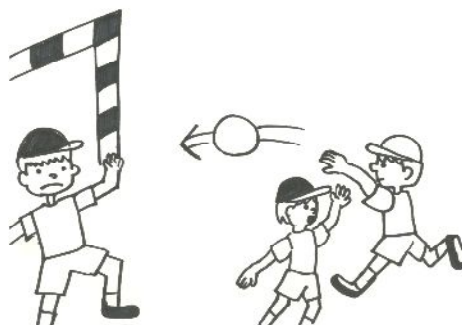
走りながらパスをもらってシュートできるようにしよう。ゴールの近くでパスをもらえるようにしよう。

フェイントを入れてシュートを打とう



パスをすると見せかけてディフェンスをかわそう。フリーになったらコースをねらってすばやくシュート！

ミニゲーム シュートゲームをしよう



3人对2人（+キーパー）でシュートゲームをしよう。数的有利を利用して、すばやくパスをまわし、シュートを決めよう。

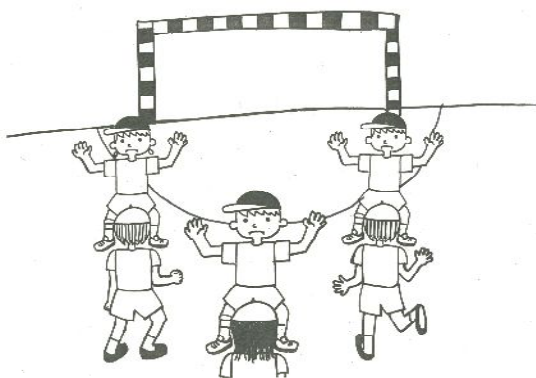
「どんな攻め方をしているかなカード」の様子から

- いつも同じ人がシュートをしている
- 遠くからシュートを打っている
- シュートがディフェンスにブロックされる

練習カード【ディフェンス】

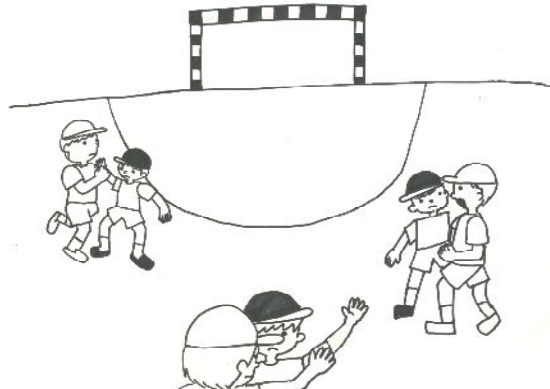
「一人一人マークをつけよう」
「シュートを打たせないようにしよう」
「パスカットをしよう」

ゾーンディフェンス



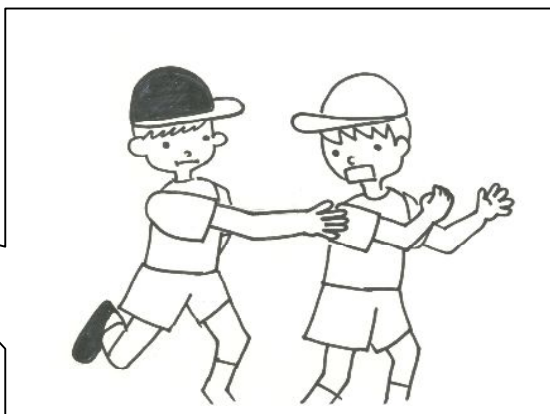
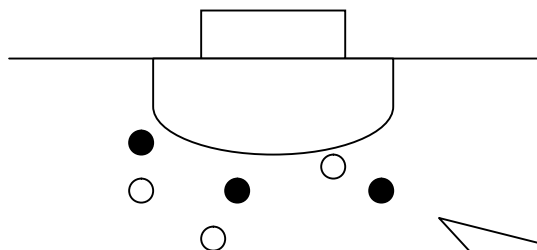
守る場所を決めて守ろう。ゴール前に壁を作って、先に進ませないように！

マンツーマンディフェンス



マークする相手を決めて、その動きに合わせて守ろう。

3対3 ライン抜け



ゴールエリアに走り込めたら得点。守りは、攻撃する人にタッチすれば得点を防げる。

「どんな守り方をしているかなカード」の様子から

オフェンスをマークできていない

すぐにシュートを打たれてしまう

守備に戻ってこない