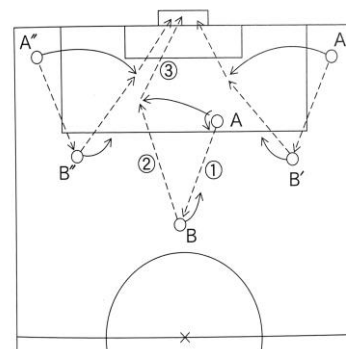


実技6, 「じゃまじゃまサッカー5」

「じゃまじゃまサッカー5」では、攻防の切り替えを学習します。ボールを奪ったら、すぐに、もう一人のディフェンスとキーパーが攻撃に参加し、奪ったプレイヤーがそのままドリブルで、ターンオーバーゾーンに持ち込むか、ターンオーバーゾーンでパスをもらうかで、ディフェンスチームの得点になります。



(1) 準備運動

各グループで、ウォーミングアップ(感覚づくり)を始めます。適当にするのではなく、リーダーがメニューを決めて、それに基づいて行うようにしましょう。ノートに記述してから、感覚づくりを行うこと。

(2) バックパスからのシュート練習(上図)

このパターンは、フォワードパス⇒シュートの形で攻撃した時に、最終のシュートチャンスを防御に阻まれた時を想定して、攻め直しする状況を設定している。

動き方は、フォワードパスと全く同じであるが、Aはゴールを見て立ち、足裏でボールを後方へ移動した足を踏み換えて後ろを向いてBへのパスを出す。フェイント動作をしてから走り出す。リターンパスを受ける時は後方からのパスを受け、シュートする。トラップで動きが途切れないように続けることなどが重要である。3方向からすることと、左右の脚の使い分けをすることはフォワードパスの練習と同様である。

○2人のコンビネーション⇒シュート(コーンを立てて相手ディフェンスに見立てる。)(中図)

各グループで、サッカーゴール、コーン2、マーカー1の用意をして、中央⇒右⇒左の順で行う。

※シュートはインサイドで蹴るようにする。うまくなってきたら、2タッチ⇒1タッチのシュートを目指す。

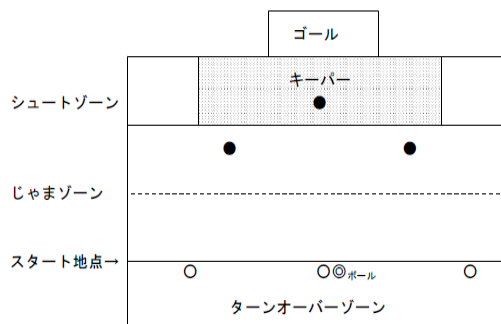
(3) じゃまじゃまサッカー5(グループ対抗)右図

攻め

- ・攻めについては、じゃまじゃまサッカー4と同じ
- ・今回から、オフenseメンバーは順次入れ替え。(3人で攻めているので、2人はスタートラインに立って、次の攻撃に備える。)

守り

- ・2人(ディフェンス)がじゃまゾーンで動く。始まりの位置は図の通り。
- ・1人(キーパー)は斜線の部分では手を使うことができる。
- ・ディフェンスとキーパーは回戦ごとにかわる。
- ・じゃまゾーンで相手のボールを奪って、ドリブルで持ち込むかパスでボールをターンオーバーゾーンに持ちこむと、守りチームに得点が与えられる。(攻撃チームの-1点)



試合	1コート	2コート	得点記録
1	1 対 2 = 対	3 対 4 = 対	5班
2	2 対 3 = 対	1 対 5 = 対	4班

(4) 授業の振り返りをする。