

第3回「スポーツーサッカー」

2021.4.30

実技2, 「試しのゲーム」

(1) 実技の前に

今日から実技が始まります。運動できる服装、ビブス、タオルに飲料水を忘れないように。実技会場は第2グラウンド手前です。本当なら、教室で話をした後に、グラウンドで実技というのがふさわしいのですが、移動時間があったくないので、第2グラウンドで話をすることにします。(ミーティングルームが使えるときは、ここで行います。)

(2) 「感覚づくり」の準備運動

今日の授業のねらいは、サッカーの感覚づくりになる運動を各グループで決定することです。これまでの体育、スポ少、部活などで行ってきたことも大いに採用するようにしましょう。

1	2	3	4	5
①ドリブルリレー ②対人パス ③鳥かご ④パス&ムーブ	①パス練習 ②鳥かご ③ドリブル ④シュート ⑤三角パス ⑥1対1 ⑦サッカーバレー ⑧2対2	①パス、トラップ、パス&ラン ②ドリブル ③シュート ④鳥かご ⑤2人組準備運動 ⑥2対2 ⑦コーナリング	①基礎練習 ②パス練習 ③鳥かご ④パス&ゴー ⑤ドリブル練習 ⑥シュート練習	①鳥かご ②基礎⇒ロングボール ③2対2 ④シュート練習 ⑤パス&ゴー ⑥ワンバン

毎時間、準備運動として、感覚づくりの運動を初めに行い、ウォーミングアップをしてから授業に入りたいと思います。約15分間、それぞれのグループで決めたメニューを行います。そのためにも、各グループで感覚づくりの運動を明らかにしましょう。

(3) 次回「試しのゲーム」に向けて

キーパーを入れた5対5のゲームを行います。(2コートでゲーム。試合に出ないグループが記録)

心電図

二人が一人組になって、一人が実況中継し、もう一人が記録用紙に記入します。個人の触球数とパスプレイへの参加状況、チームのパスのつながりや得点の様子を把握できます。チーム間の比較や、同一チームの経過なども比較することができます。心電図から、チームの課題を見つけ、それを練習に生かすことに役立ちます。

サッカーの心電図

ゲーム日 / 月22日(火) / 班対3班 ⑩・後 記入者 ハネ アナウンサー 糸田

No	名前	ポジション	触球	○	◎	アシ
2	藤井	MF	6	0	0	1
1	門田	DF	3	0	0	3
7	橋本	FW	3	3	1	0
3	名本	MF	6	1	0	1
5	通田	MF	2	1	1	0
6	滝澤	GK	1	0	0	0
4	草木	FW	9	2	1	1

記入記号：触球：・、シュート成功：◎、シュート失敗：○、パス：→、ドリブル：~、スローイン：S、キックオフ：K、フリーキック：F、コーナーキック：C、ゴールキック：G、ペナルティキック：PK

班のパスつながり状況							
パスのつながり	1回	2回	3回	4回	5回以上	合計	成功/単独シュート
回数	4	3	5	0	0	12	0 / 1
成功数	0	1	2	0	0	3	シュート合計
シュートに結びついた回数	全3	1	2	0	0	5	成功数/総数

ゲーム10分