

実技4, 「じゃまじゃまサッカー1」

(1) 心電図からの分析

前回取った心電図を元に、グループの課題を見つけます。また、心電図以外にも、できていないこと、これから練習をすべき内容があれば、たくさん挙げましょう。(グループノートに記入)

○全体的な傾向

2回以上のパスはほぼ50%以上になっているが、3回のパスはほぼ30%になる。
シュートに繋がるパスとなると20%となり、ゲームによっては、0%のゲームもある。

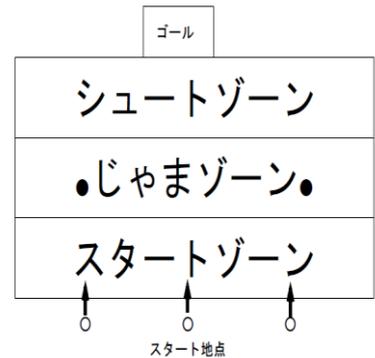
◎グループの傾向は？

触球数、パスのつながり状況、成功率を調べる。(大まかな傾向を調べる)

成功率は50%以上となっているか？



見えてくるグループの課題は？



(2) 準備運動

それが、終わったら、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て、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。

(3) じゃまじゃまサッカー1 <前回の説明と同じ>

「3:2」

○ゲームのやり方

- ・野球のように、攻撃と守備とを交互に行うゲームです。・攻撃は3人、守備は2人です。
- ・攻撃は全員ボールを1個持ちます。

攻め

- ・シュートはシュートゾーン内から打つことができます。・シュートが決まると1点入ります。スタート位置から再び始めます。(この場合は手を使ってスタート位置に戻れます。)
- ・ボールを相手に取られたり、蹴り出されてコートの外へ出た場合も、スタート位置から始めます。
- ・蹴り出された時は、手を使わずにスタート地点までボールをドリブルで運び、再度スタートします。
- ・時間は2分で、何回でも攻め続けられます。・スタートゾーンから直接ゴールはできません。

守り

- ・じゃまゾーンでしか守ることができません。
- ・3回ずつ攻撃をして、その合計得点で勝敗を決めます。

※得点の記録は、見学班が分かれておこないます。

以下の順で、「試しのゲーム」を行います。(各試合5分)

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
3	4 対 1 = 対 () ()	5 対 2 = 対 () ()	3班