**部活動バスケットボール指導案**

京都市スポーツ連盟

バスケットボール種目専門部

１．対　　　象　　　 ４～６年生

２．練 習 時 間　　　６０分

３．運動領域（種目） ボール運動（バスケットボール）

季節に応じた配慮や時間配分

・夏季は体育館の窓を全開にし、細目に水分補給をし、熱中症対策に徹する。

・冬季はキャッチミス等による突き指が多い（開講当初も頻発すると考えられる。）

　→対策として指先のストレッチやボールハンドリングのメニューに取り組むとよい。

・児童の上達度合いによってゲームの時間を多くとったり、ゲームの時間を減らしてドリブルなどの分解練習に充てたりするなど、時期やレベル合わせて練習の展開を入れ替える。

５．練習の展開（メニュー）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 練習内容  （時間） | 指示する内容 | 留意点（◆）と支援（◇） |
| 1. **柔軟・アップ**   ・ランニング  　　（　 ２　 分）  　・ストレッチ  　　（　 ３　 分）  　・フットワーク  　　（　１０　分） | ・バスケットコートを時計回りに走ったり８の字に走ったり、ラン⇔バックランを組み合わせて走る。  ・ジョギング  ・大股歩き（前向き・後ろ向き）  ・ピボット（フロント・リバース）  ・サイドキック  ・サイドステップ  ・もも上げジャンプ  ・シャトルラン…etc | ◆コートを何週走るか初回に決めておく。  ◆特に下肢のストレッチを入念に行う。  ◆その種目が競技ではどのように生かされるのか理解させて、動きを意識して取り組めるとよい。  ◆ドリブルをつきながら体を動かすなど、ドリブルワークとして取り組んでも良い。 |
| ２．**基礎練習**  　・パス  　　（　７　分）    　・シュート  　　（　１３　分） | ・対面パス　チェストパス  　　　　　　バウンドパス  　　　　　 オーバーヘッドパス  ・三角パス→四角パス  ・ドリブルシュート  　ゴール下で止まって  　台形（ショートコーナー）  　レイアップ  ・リバウンドシュート  　そのまま  　１フェイク  　１フェイク→ピボット | ◆相手のほしいところに取りやすいパスが出せるようにする。  ◇動きながらのパスになることから、パッサーとレシーバーの位置が把握できるように声かけをする。  ◇ゴール下に指導者が立ち、ディフェンス役（立っているだけ）をし、個々に声かけもできるようにする。  ◆ボードにうまく当ててはね返らせられない場合は指導者が直接児童に山なりのパスをし、飛びつかせてもよい。  ◇ドリブルシュートに同じ。 |
| ３．**ゲーム等**  　・チーム決め  　・ゲーム  　　（２０分） | ・試合の準備（ビブスやタイマー、得点版）を準備する。 | ◆各チーム、実力を均質にするだけではなく、いろいろな組み合わせを試せるようにする。（身長のバランス、学年のバランス）→時には偏りが見られても、作戦タイム等を取り、戦略を練ることができるようと良いと考える。  ◆３分×５、４分×４、５分×３など児童の実態に応じて時間設定する。  ◇小さめのホワイトボードを用意しておくと、児童たちで動きを確認したり、作戦を考えたりする際、有効に活用できる。バスケットコートが書かれた紙を複数用意しておくことで代用も可能である。  ◇活動当初はゲーム中でもプレーを止めて「今のはトラベリングだよ。」「これはファールだ。」「ここにパスを出せば、フリーだったね。」など丁寧に説明をするとよい。 |
| ４．**ふりかえり**  　　（５分）  **片付け・着替え** |  | ◆今日の振り返り→次回頑張りたいことを宣言させることで、意識づけさせておく。 |