**シッティングおにごっこ①**

にげられないようにおいつめるぞ。



エリア

**○　きめられたエリアの中でシッティングでおにごっこをしよう。**

**○　おにはボールをかかえておいかけよう。**

**○　おににタッチされるかボールを当てられたら交代しよう。**

シッティングおにごっこ②

つかまりそうになったらなかまにパスをしよう。





**○　にげる人はボールをかかえてにげよう。**

**○　ボールをもっている人がタッチされるかボールをさわられたら交代しよう。**

**シッティングボールはこび**



ゴール

スタート

**○　１れつにならんでボールをつぎの人にわたそう。**

**○　ボールをわたしたら、シッティングでいどうしよう。**

**○　何びょうでゴールまでいけるかな。**

**パス＆ラン**



**○　となりの人にパスをわたそう。パスしたらその人のいたばしょにシッティングですばやくいどうしよう。**

**○　３０びょうで何回パスがつながるかな。**

パス＆シュート







**○　味方からパスをもらってすぐにシュートをしよう。**

**○　３０びょうで何回ゴールをきめられるかな。**

**ノードリブルゲーム**

**（パスをもらえる位置にうごく）**

つぎのパスをもらえる

場所にうごかなくちゃ。

**ゴール**



**プレーヤーの動き**

**ボールの動き**

**○　攻めと守りに分かれる。**

**○　攻めはボールを取られないようにパスを回してゴールできれば勝ち。（ただし、ボールをもっている人はすすめない）**

**○　守りはボールを持っている人にタッチするか**

**ボールを拾うかボールがコートから出ると勝ち。**

**サイドシュートゲーム**

**（両サイドへのパスですきをつくる）**

**ゴール**

**○　攻めとゴールキーパーに分かれる。**

**○　攻めはパスを工夫してゴールできれば勝ち。**

**○　ゴールキーパーはゴールされなければ勝ち。**

**○　攻めは１０秒以内にシュートしよう。**