

5の3 バスケットボール学習計画

1 時間の流れ

(事前) 用具の準備 (体育係と当番チーム)

- 体育係..... ・ゼッケン (6色×6)
- ・ストップウォッチ (2ケ)
- ・ふえ ・得点板 (2ケ)
- 当番チーム... ・ボール

(10分) (チームごとに) 準備運動

- ・フロアー2周 (トラック1周)
- ・体を十分ほぐす運動
- ・ドリブル3周 (右・左・交互)
- ・シュート (ドリブル) 2周
- ・すわってドリブルして待つ

(2分) あいさつ・先生からの話

(8分) チーム自主練習 か ワンポイントレッスン

- | チーム自主練習 | ワンポイントレッスン |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに考えてする。 ・ワンポイントレッスンでしたものを参考にする。 | <ul style="list-style-type: none"> ・その時間の課題練習 (先生の方から、指示する。) |

(3分) 作戦タイム (係の確認)

(20分) 練習試合 か ワンポイントゲーム
(前半3~5分 後半3~5分)

* 1時間の中で、2試合できるチームと、1試合しかできないチームとある。試合の順番表をみて、作戦なども立てること。

(2分) まとめ ・ あとかたづけ



【試合の順番表】

コート	対戦チーム	審判	試合をした日		
ステージ側 (校舎側)	A × B	E			
トイレ側 (南側)	C × D	F			
ステージ側 (校舎側)	E × F	B			
トイレ側 (南側)	A × C	D			
ステージ側 (校舎側)	D × E	C			
トイレ側 (南側)	F × B	A			
ステージ側 (校舎側)	D × A	E			
トイレ側 (南側)	C × B	F			
ステージ側 (校舎側)	C × E	B			
トイレ側 (南側)	F × A	D			
ステージ側 (校舎側)	D × F	C			
トイレ側 (南側)	B × E	A			
ステージ側 (校舎側)	C × F	B			
トイレ側 (南側)	A × E	D			
ステージ側 (校舎側)	B × D	F			

係の分担

係	審判	得点	時計
人数	2	1	1

用具の準備の順番

. A . B . C . D . E . F

試合(ゲーム)

第 戦

(対戦チーム) チーム

(時間) 分 ×

(人数) 人

	チーム (自分たちのチーム)	チーム
得点		

通算成績

勝 敗 引き分け

試合(ゲーム)

第 戦

(対戦チーム) チーム

(時間) 分 ×

(人数) 人

	チーム (自分たちのチーム)	チーム
得点		

通算成績

勝 敗 引き分け

反省と課題

平成 年 月 日()第 校時

チーム自主練習 か
ワンポイントレッスン の内容

--

作 戦
