

子供・バスケットボール教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 金曜日 【時 間】 19:00~21:00

【場 所】 中央小学校 体育館

【対象者】 小学4～6年生 【定 員】 30人

【持 物】 バスケットボール(5号)、室内シューズ（バスケットボールシューズ）、タオル、水分

【服 装】 運動のできる服装

【連絡先】 NP0法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

【その他】 受講者には、7回以上の出席で修了証書が発行されます

目 標	基本的技術を学び、ゲームを楽しむことで、終了後も続けることができるようにする
-----	--

期 日	内 容	期 日	内 容
第 1 回 10月10日	○開講式、諸連絡 ○ルール説明、模擬ゲーム観戦&実践 ○シュート、パス、キャッチの紹介、実践 ○ドリブルの紹介、実践 ○ドリブルシュート	第 6 回 12月12日	○3人でシュート ①オールコートでパス、シュート ③オールコートでパス、 ドリブル、シュート ③往復でパス、ドリブル、シュート ○フェイントの紹介、実践
第 2 回 10月17日	○シュートの実践 ○パス、キャッチ、ドリブルの実践 ○1対1でのドリブルシュート	第 7 回 12月19日	○守りをいれて3人でシュート ○フェイントの紹介、実践
第 3 回 11月7日	○シュートの実践 ○パス、キャッチ、ドリブルの紹介、実践 ○1対1で鬼ごっこからの ドリブルシュート	第 8 回 1月9日	○1対1 ○3対3
第 4 回 11月14日	○2人でシュート (第5回はまもりを入れる) ①ハーフコートでパス、シュート	第 9 回 1月23日	○守ってみよう ①1対1で抜かれない ②パスを入れさせない ③シュートを打たせない
第 5 回 12月5日	②オールコートでパス、シュート ③オールコートでパス、シュート 1対1、3対3	第 10 回 1月30日	○みんなで守ってみよう ※2対2、3対3、5対5