

令和6年度後期

バスケットボール教室 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11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 11月22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18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 11月29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1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 12月6日	○1対1 ○3対3
第4回 11月8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 12月13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 11月15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 12月27日	○みんなで守ってみよう ※2対2、3対3、5対5 ○閉講式