

スポーツの多様性

「スポーツの学び方」

1 年 組 名前

学習目標

スポーツの技術や戦術はどのようにして身に付けるのだろうか。

1 サッカーの技術・戦術について調べてみよう。

技術：目的を達成するための合理的な体の動かし方

ボールを運ぶ	ボール飛ばす	ボールを奪う	ボールをコントロール
ドリブル (インサイド・アウトサイド ソール等)	キック (パス・シュート) (インサイド・アウトサイド等) スローイン ヘディング	ショルダーチャージ スタンディング タックル スライディング タックル 等	トラップینگ (ソール・アウトサイド インサイド・もも・胸)

戦術：技術を使って相手との競い合いを有利に運ぶプレイの仕方

攻撃	守備
かべパス ・ スルーパス オーバーラップ ・ サイド攻撃 中央突破 ・ 速攻 ・ 遅攻 等	カバーリング マンツーマンディフェンス ゾーンディフェンス 等

作戦：試合の行い方の方針、戦術を選ぶ、時間的な方針、個人の役割

例：前半は〇〇で守りきり、後半は〇〇で得点を狙おう！

2 何を意識して練習をすれば、同じようなゴールが決められるか考えよう！

①

②

①と②では、どのような変化があったか考えよう！

3 技術や戦術を学ぶには・・・

- ① (よい動き方) を見つける。 ※動きの (ポイント) を知る。
- ② 合理的な練習の (目標) や計画を立てる。
- ③ 計画に沿って練習する。
- ④ 練習の成果を確かめ、(改善) する。

4 今日の授業で学んだことや、今後の体育授業などに活かしたいことを記入しよう！