



サインパスゲーム

ボールを前に投げて運ぶ「前パス」を学ばせたい時に、適したゲームを紹介します。



学べる動き

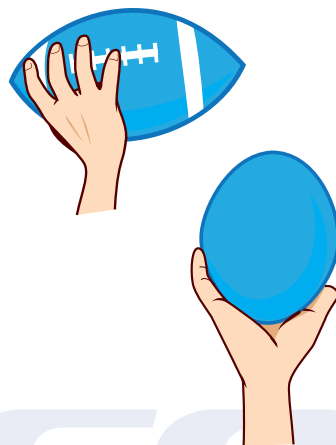


前パス

キャッチ役と走るコースとキャッチする位置を決めておき、その位置へパスをしてボールを運ぶ動き

ポイント（投げる役）

- 薬指と小指が、ボールの白い縫い目にかかるように、ボールの端の方を握る
- 肘を意識して、腕を振り下ろすように投げる
- 投げた後に「手のひらが外側を向いて、親指が地面を指し、その他の指が投げる先を指す」ようにして投げる
- キャッチ役と、投げる位置とタイミングを合わせる
- 短い距離から徐々に距離を拡げていくようにする
- 無理に上から投げるのではなく、とりやすい下からのパスを投げる



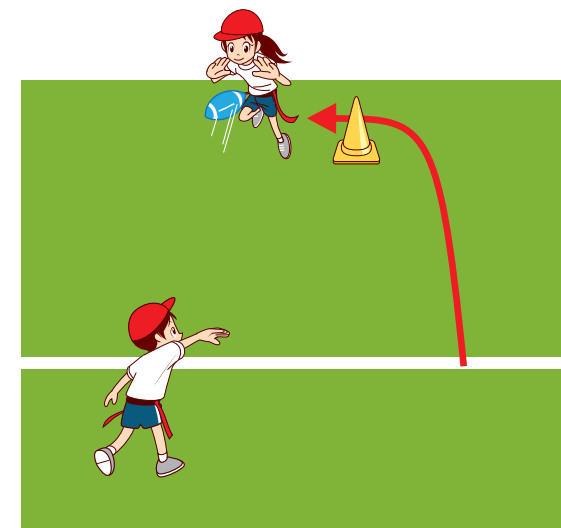
ポイント（キャッチ役）

- パスを投げる役と、位置とタイミングを合わせる
- 上方にきたパスは、両手で三角をつくってキャッチする
- 下方にきたパスは、両手で網をつくってキャッチする

ゲーム内容

2人1組で、1人は「ボールを投げる役」、1人は「ボールをキャッチする役」となります。2人で事前に相談して走るコースを決めます。ボールをパスする人の合図で、ボールをキャッチする人は走りだし、決められた地点（コーン）まで来たら、事前に決めたコースへと方向を変えます。パスをする人はそこへ向けてボールを投げます。

パスが成功した回数で競ったり、コーンを複数用意して、遠距離ほど高い得点を設定して、合計得点を競い合ったりしてもいいでしょう。



約束事 1

走るコースを事前に相談して決める



言葉かけの例

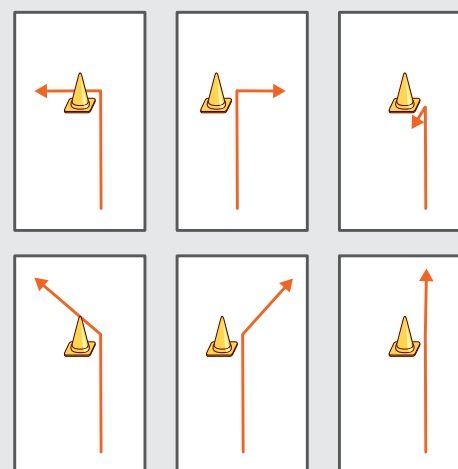
「まずは近い距離で成功させよう」
 「下から投げるパスも効果的だね」
 「キャッチするルートを2人でしっかり決めよう」



走るコースの角度は、左、右、直進のほか、慣れてきたら斜め左奥など、45度単位に指導するとよいでしょう。

守りの人が加わったパスゲームで、うまくパスをとすには、走るコースだけでなく、タイミングを2人で決めておくことも大切です。

走るコースの例



コートの作り方の例



※ ぶつからないように、それぞれ外側に攻めるようにする。

