

【ねらい】

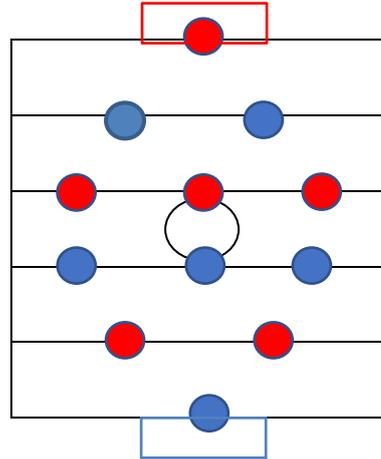
- ① 動きに制限を加え、ルールを単純化することで、楽しさを強調する。
- ② サッカーの上手下手に関係なく、ボールを蹴る機会を均等にし、誰でも楽しめるようにする。

【準備】

- ① スペースの広さに合わせてコートを書く
- ② 縦、横 10m～12m くらい。
- ③ 約 2m の間隔をあけて横のラインを 4 本引く。

【進め方】

- ① 6人でチームを作り、図のようにライン上に並ぶ。
- ② 選手は、自分の立っている横ラインの上だけを移動できる。
- ③ 審判がセンターサークルボールを投げ入れて試合開始。
- ④ 選手は線の上のみを横移動して、守備や攻撃に参加する。
- ⑤ ボールがコートの外に出たら、審判が投げ入れて再開。
- ⑥ 先に 5 点先取したら勝ち。



【援助のポイント】

- ① ボールデッドの処理が審判1名では大変になるので、あらかじめ対策を講じておくとうい。
- ② キックはインサイドキックのみとする方が安全である。
- ③ 制限のかかった動きを如何に楽しめるかがポイントなので、中高生世代向き。

【アレンジのアイデア】

- ① コートを壁ぎりぎりに作り、壁への反射をありにすると、パスのバリエーションが増えてより面白くなる。
- ② もっとコートを広くとって、選手が動ける範囲を「ライン上」だけでなく「エリア内」として幅を持たせると、前後の動きも加わって、実際のサッカーに使づく。