

子どものボールゲーム指導プログラム

# バルシューレ

～幼児から小学校低学年を対象に～

奥田知靖 編

NPO法人バルシューレジャパン 監修



# 第 I 部

## バルシューレの 基礎理論

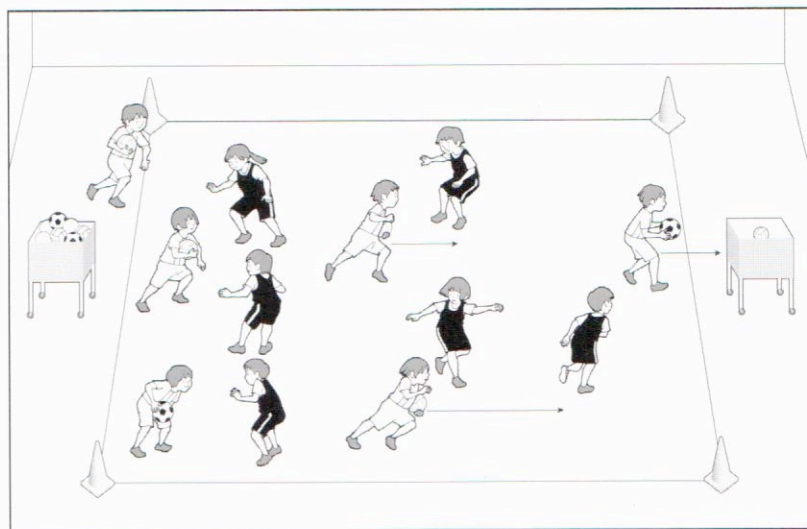


## 9 ボール運び

個人ボールキープ    ギャップ/スペース

3  
歳

8  
歳



### 【内容】

ボールかごを2箇所コートの外に設置し、鬼を配置する。鬼にタッチされないようにボールを運ぶ。一定時間に運んだボールの数を競う。

### 【注意事項・バリエーション】

- ・タッチによる防御が危険な場合は、タグベルトやスカーフを腰につけ、それを引き抜く。
- ・幼児の場合は、指導者が鬼になっても良い。
- ・手・足でのドリブルやスティックの操作でボールを運ぶ。
- ・能力に応じてチームの人数や、コートの広さを調整する。

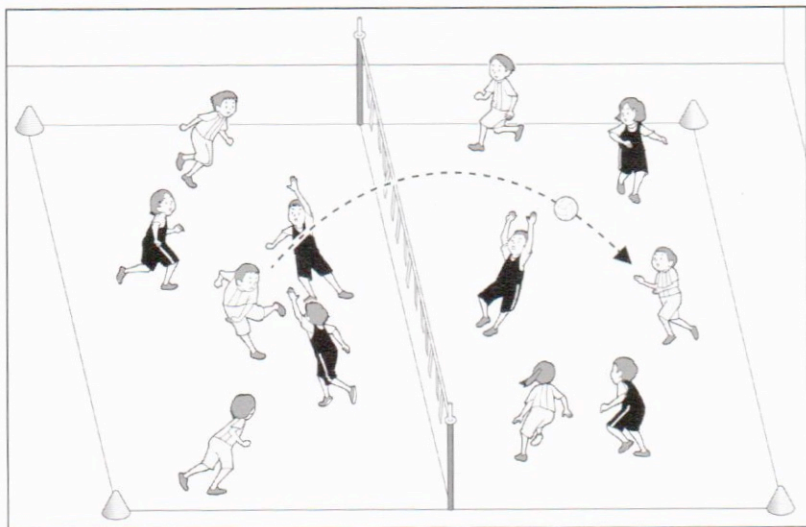
## 42 オーバーネットパス

協働ボールキープ

位置取り

3歳

8歳



### 【内容】

コート中央に紐かネットを張る。高さは手を伸ばしても届かない程度にする。各チームのプレーヤーが半数ずつネットをはさんで両コートに分かれる。ボールを持っているチームが紐（ネット）の向こう側の味方にパスをする。ネットを越えてパスが成功すると1点となる。

### 【注意事項・バリエーション】

- ・ ボールを持ったまま走らない。
- ・ 同一コート内でパスしても良い。
- ・ 紐（ネット）の高さは能力に応じて決める。

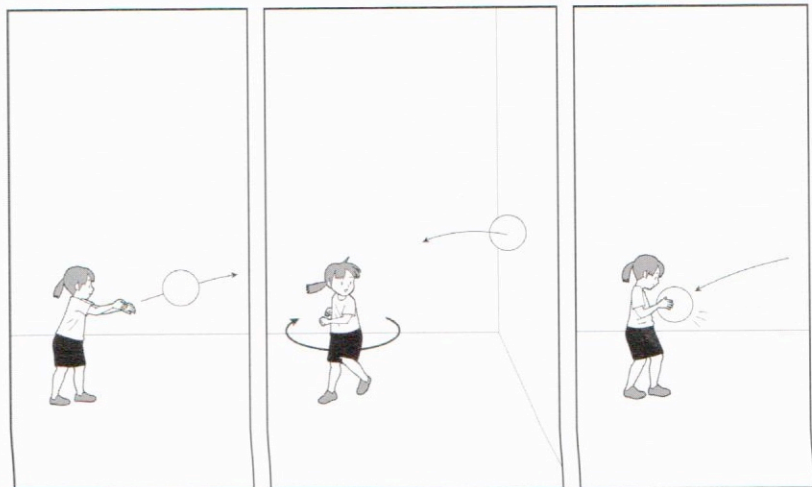
## 27 壁当て一課題キャッチ

連続性のプレッシャー 同時性のプレッシャー

3歳



8歳



### 【内容】

各自1個のボールを持ち、壁に向かって投げる（蹴る、打つ）。跳ね返ってくるボールを受ける前に、付加的な課題を行う（例えば、回転、一度座ってから立つ、手をたたくなど）。

### 【注意事項・バリエーション】

- ・ 開始時の基本姿勢を変える（例えば、膝をついて、座って）。
- ・ 壁を使わずにボールを投げ上げて、同様の課題を行う。
- ・ 複数の課題を合わせる（例えば、回転してから手をたたいてキャッチする）。
- ・ 付加的課題をプレーヤーに自由に選ばせる。

## 30 ラインドリブル

正確性のプレッシャー

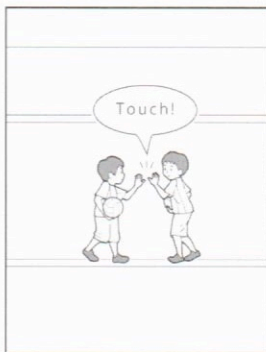
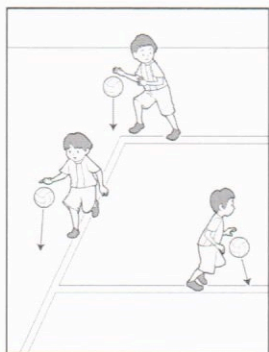
3歳

8歳



### 【内容】

体育館の床のラインに沿って、できるだけ正確にドリブルする。他のプレイヤーと出会ったら手を打ちあって挨拶し、ドリブルを再開する。バリエーションとして、指導者



の合図で移動するラインを変える（例えば、赤から青）。また、指導者の合図でドリブルの仕方を変えても良い。

## 31 ドリブルストップ

正確性のプレッシャー

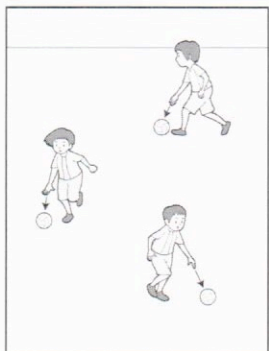
3歳

8歳



### 【内容】

コート内を自由にドリブルする。指導者の合図で出来るだけ早くボールを止める。バリエーションとして、ボールの止め方を変える（例えば、膝や肘など）。また、コート内に障害物を置いて同様の課題を行う。



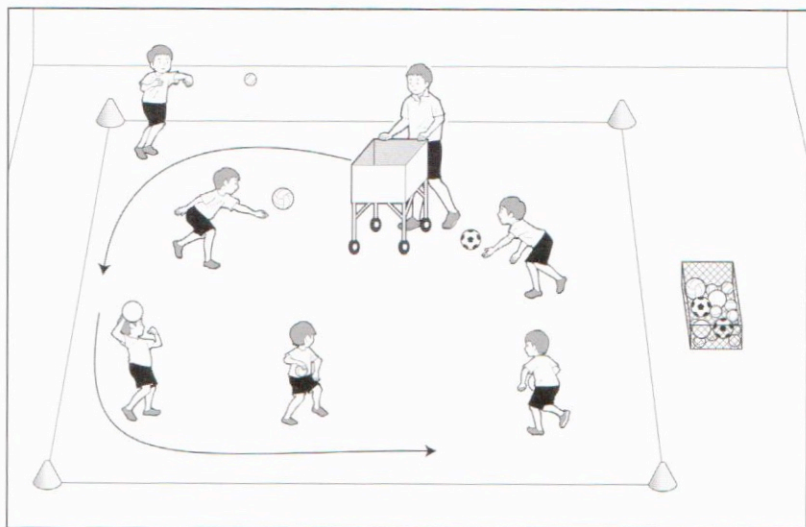
## 5 動物の森

バスのコントロール

3歳



8歳



### 【内容】

動物がたくさん住んでいる森をトラックが通過する。トラックに見立てたボールかごを指導者が移動させる。プレーヤーは森の動物になり、木の実に見立てたボールを投げ入れる。ボールを入れれば、新たなボールを取りに行き同様に行う。

### 【注意事項・バリエーション】

- 様々なボールを使用する。
- 右図のようにリングを使えば、投げる高さも変化させることができる。
- ボールかごで行えば、ボールを片付けるのに便利。

