

あそびのレシピ



ゴール前の攻防ワクワク

ジャンケンサッカー

サッカーをしたいけれどボールが無い、でも、みんなで遊びたい。そんなとき、サッカーと同じように走り続け、運動量のある遊びをしてみよう。

「ここを抜けてゴールキーパーと対決し、得点をゲットしようか」などと考えるのが楽しいですよ。プレー時間を決めて、何点ゴールを奪えるかチャレンジしてみましょ

【人数】20人以上。

【場所】バレーボールコート程度のスペース。

【道具】ストップウォッチ

【遊び方】

①2チームに分け、先攻と後攻を決める。(20人の場合)後攻は守備をFW4人、MF3人、DF2人、GK1人に分ける。

②ボーリングのピンのようにFW4人が両手間隔で横一列に並び、その約2m後ろにMF3人が同じく両手間隔で横一列、そのまた約2m後ろにDF2人が両手間隔に横一列に並ぶ。さらに約2m後ろにGKが立つ。

③攻撃側は、相手前列より6-10m離れたスタートラインに横一列に並び、試合開始。先攻チームは、一斉にFWへ向かい、ジャンケンする。

④先攻側が勝てばMFへ進み、またジャンケン。負けた場合はスタートラインへ戻り、ラインをタッチしてまたFWからジャンケンで攻め直し。

⑤4人目のゴールキーパーに勝ったら、得点としてキーパーの横に並んでいく。

⑥2、3分で攻守交代。得点の多いチームの勝ち。

九州あそびの研究所・中島宏所長
問い合わせは092(882)0363