#### 第7学年3組 保健体育科学習指導案

指導者 今田 憲男

### 1 単元 球技 ア ゴール型 「サッカー」 ~役割を見つける~

## 2 指導の立場

### <子どもの実態から>

子どもは、バレーボールの学習において、得点を奪い失点を防ぐために、チーム内での自分の役割を考えながらゲームに取り組む経験をしている。そこでは、自分に適した役割を把握し、ポジション編成について話し合い、ボールを拾ったりつないだりするための動き方に着目しながら、基本的なボール操作、各ポジションの定位置、準備姿勢などを捉えてきた。このような子どもが、サッカーのゲームにおいても、チーム内での役割を考えながらポジション編成を考える活動に取り組めば、自分なりの運動の楽しさを見出すことができるだろう。

そこで、単元を構想するにあたっては、次のような教材を設定する。

#### <教材について>

本教材は、ルールや場を工夫し、主に足を使ってゴールにボールを入れることができるかどうかを集団で競い合いながら、運動の楽しさや喜びを味わうことができる教材となっている。ここでは、簡易的なゲームをしながら、チーム内で分担した役割に応じた活動の仕方を見つけることが大切である。子どもは、「さぐり」で個人の運動やチームの動き方の課題をどうすれば解決できるか試行錯誤しながら、ゲームの中での役割を話し合ったり、役割に応じて動き方を工夫したりしながら課題を克服したり、自分に適した運動の行い方を捉えたりするだろう。そのような学びを実現するために、指導に当たっては、次の点に留意する。

#### <指導上の留意点>

- 単元の初めに、ゴールを奪うために必要なことを調べる活動を設定する。そうすることで、 単元を通して自分の意見を明確化・更新しながら学習に取り組むことができるようにする。
- 単元の中から、チーム編成を変更し、役割やゴールを奪う方法などについて話し合う活動 を設定する。そうすることで、自分が前のチームで経験したことや考えたことを基に、より よいチームでの動き方やポジション編成を見出そうとすることができるようにする。
- 単元を通して、「話し合ったこと」「チーム内での役割 (実際の様子)」「自分が考えたこと」 を記録させることで、学習の過程を形成的に振り返ることができるようにする。

#### 3 目標

- (1) 技術の名称や行い方などを理解するとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開することができるようにする。 【知識及び技能】
- (2) 自己の課題の合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間 の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】

# 4 指導計画(総時数8時間)

次	学習活動・内容	単元の指導上の留意点
	○ 簡易化されたゲームを行い、サ	○ 単元の初めには、簡易化されたゲームを行
	ッカーの特性を知る。	った後に、個人でゴールを奪うために必要な
	・運動の面白さ	ことを調べる活動を設定する。そうすること
	・運動の行い方	で、単元を通して自分の意見を明確にしたり
	○ 個人でゴールを奪うために何が	更新したりしながら学習に取り組むことがで
	必要か調べたり捉えたりする。	きるようにする。
2	・学習の見通し	○ 単元を通して、振り返りシートに、「話し合
	・運動の行い方	ったこと」「チーム内での役割 (実際の様子)」
	・よりよいルール設定	「自分が考えたこと」を記録させる。そうす
		ることで、ゴールを奪うという目的を中心に、
		チームや個人で行ったことや話し合いまでの
		過程を形成的に振り返ることができるように
		する。
	● ゴールを奪う方法をチームで検	○ 単元の中から、チーム編成を変更し、役割
	討しながらゲームを行う。	やゴールを奪う方法などについて話し合う活
	・ゲームにおける役割分担	動を設定する。そうすることで、自分が前の
⑥ 本時2/6	・課題解決の見通し・方法	チームで経験したことや考えたことを基に、
	○ ゲームの中で必要なボール操作	よりよいチームでの動き方やポジション編成
	と動き方について、自分の課題を	を見出そうとすることができるようにする。
	解決する活動を設定する。	○ 自分の技能の課題に応じて個人や集団で解
	・シュート、パス、キープの仕方	決する時間を設定する。そうすることで、ゲ
	・空間に走り込む動き	ーム内での動きを振り返り、次の課題解決に
	・相手をマークする動き	つなげることができるようにする。

5 評価規準				
知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度		
①技術には名称があり、それらを	①仲間と協力する場面	①作戦などについての話合い		
身に付けるためのポイントがあ	で、分担した役割に応	に参加しようとしている。		
ることについて言ったり書いた	じた活動の仕方を見	②一人一人の違いに応じた課		
りしている。	付けている。	題や挑戦及び修正などを認		
②ゴール方向に守備者がいない位	②体力や技能の程度、性	めようとしている。		
置でシュートをすることができ	別等の違いを踏まえ			
る。	て、仲間とともに楽し			
③パスやドリブルなどでボールを	むための練習やゲー			
キープすることができる。	ムを行う方法を見付			
④パスを受けるために、ゴール前	け、仲間に伝えてい			
の空いている場所に動くことが	る。			
できる。				

# 6 本時案 ―第二次・2時分―

- (1) 主眼 より適切な方法を考えながら簡易化されたゲームを行う活動を通して、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けることができる。
- (2) 準備 サッカーボール、得点板、タイマー、コーン、バー、ビブス
- (3) 学習の展開

	(3)子首の展開	T		
に本時の学習にどう取り組むか話し合う ・学習の見通し ・	学習活動・内容	予想される子どもの反応	指導上の留意点	分
・学習の見通し ・ボジション編成考案  ② 個の課題に応じた練 である。 ・選を考えよう ・ が経験したことを基 によりよいチームで の動き方を見出すことができるようにす を大攻撃参加もしたいな ② で行い、ボジション編成を考える ・課題解決の方法 ・ボールを持たない動き ・ボールを持たない動き  ③ ボジション編成を再 考し、簡易化されたが一ムに取り組む 大変産の意見のよき・動き方の良さ悪さ ・役割に応じた動き方 ・役割に応じた動き方 ・ で一ムでの役割と話し合った内容を振り返る ・ がたな課題設定 ・ が一への見通し ・ が一への見通し ・ がきへの見通し ・ とがら、ゴールを奪う方法 を考えよう ・ だこに誰が動いてボールを での動き方と見出すことができるようにす を、攻撃参加もしたいな ア ドリブルでボールを運ぶの が難しいな イ バスが思ったところにいか ないな を設定する。そうすることで、自分に必要な を被習内容を見つけや すくし、何から練習す ればよいか分からないな い生徒も意欲的に取り組めるようにする。 25 ・ チームメイトの良さを生かしたボジション 編成を再考する場 面を設定する。そうすることで、仲間と協働 しながらチームの戦 略を立てられるようにする。 45 ・ ガームでの役割と話し合った内容を振り返る ・ 新たな課題設定 ・ 次時への見通し ・ 次時への見通し	1 前時の振り返りを基	ア チームが変わったから、皆	・ これまでのチームで	
・学習の見通し ・ボジション細成考案  ② してみよう ウ 前回は守備が中心だったけ ど、攻撃参加もしたいな  ② 個の課題に応じた練 習を行い、ボジション編成を考える ・課題解決の方法 ・ボールを持たない動き ・ボールを持たない動き エ 何を練習したらいいのか分 からないな カーに取り組む ・大変の意見のよさ ・ 強割に応じた動き方 ・役割に応じた動き方  4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返る カートが打てない時は、カートが打てない時は、カートの見通し ・ 大時への見通し ・ 大時への見通し ・ 大時への見通し ・ 大きへの見通し ・ 大きへの見過し ・ 大きへは、はいりよいチームでしているようにする。 ・ 大きへとで、自分が経験したことを基によりよいチームでしている。 ・ 大きのでもはいいなが表を受けた後 ・ 大きへのといいのか分からないと対したボジションにする。 ・ 大きへとで、中間と協働しながらチームの戦略を立てられるようにする。 ・ ケームを通じた課題を伝伝え合う場を設定する。そうすることで、今回の課題を次回につなげることがで	に本時の学習にどう取	がどんな風に動いていたか聞	の役割について話し	
・動きの見通し ・ボジション編成考案	り組むか話し合う	きながら、ゴールを奪う方法	合う活動を設定する。	
・ボジション編成考案 受ければいいか決めて作戦に してみよう ウ 前回は守備が中心だったけ ど、攻撃参加もしたいな る。 10  2 個の課題に応じた練 ア ドリブルでボールを運ぶの ・ 個々の課題に応じて 活動を選択できる場 を設定する。そうする ことで、自分に必要な 練習内容を見つけや すくし、何から練習す ればよいか分からな い生徒も意欲的に取 り組めるようにする。 25  3 ボジション編成を再 オ ○○さんはシュートが得意 ヤ チームメイトの良さ を生かしたポジション編成を再 考し、簡易化されたゲームに取り組む ・ 次輩の意見のよさ ・動き方の良さ悪さ ・ 砂割に応じた動き方 ウ ゴール前までは進めるけ ど、なかなかシュートが打て ないな ロール前までは進めるけ ど、なかなかシュートが打て ないな ロームでの役割と話 し合った内容を振り返る なければならないな する。そうすること で、今回の課題を次回 で 今回の課題を次回 で 次時への見通し 相手にバスカットされないと につなげることがで	・学習の見通し	を考えよう	そうすることで、自分	
してみよう ウ 前回は守備が中心だったけ ど、攻撃参加もしたいな  2 個の課題に応じた練 ア ドリブルでボールを運ぶの ごを行い、ポジション編 成を考える ・課題解決の方法 ・ボール操作 ・ボールを持たない動き ・ボールを持たない動き ア 「ゴール前でパスを受けた後 にシュートするのが難しいな エ 何を練習したらいいのか分 からないな ウ ゴール前でパスを受けた後 にシュートするのが難しいな エ 何を練習したらいいのか分 からないな り 組めるようにする。 3 ポジション編成を再 考し、簡易化されたゲームに取り組む ・友達の意見のよさ ・動き方の良さ悪さ ・役割に応じた動き方 ウ ゴール前までは進めるけ ど、なかなかシュートが打て ないな  4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返る も からないな  4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返る な いちのた内容を振り返る ・新たな課題設定 ・次時への見通し  してみよう にするする。 「カームを通じた課題を伝え合う場を設定する。そうすることで、今回の課題を次回につなげることがで	・動きの見通し	イ どこに誰が動いてボールを	が経験したことを基	
ウ 前回は守備が中心だったけ とができるようにす   2 個の課題に応じた練 ア ドリブルでボールを運ぶの ・ 個々の課題に応じて 活動を選択できる場 を設定する。そうする ことで、自分に必要な ・ ボール操作	・ポジション編成考案	受ければいいか決めて作戦に	によりよいチームで	
2 個の課題に応じた練習を行い、ポジション編成を考える         ・ ドリブルでボールを運ぶのが難しいな 活動を選択できる場を設定する。そうする。とで、自分に必要な様習内容を見つけやにブールを持たない動き         ・ ボール操作 ウゴール前でパスを受けた後にジュートするのが難しいな エ 何を練習したらいいのか分からないな 知性はも意欲的に取り組めるようにする。         ・ ボールを持たない動き ア ○○さんはシュートが得意なので前線を任せようよいで、前に空いている場所があるから攻撃にも参加しよう・砂割に応じた動き方の良さ悪さいている場所があるから攻撃にも参加しようでも対したが、前に空いている場所があるから攻撃にも参加しようがあるがら攻撃にも参加しようであることで、仲間と協働しながらチームの戦略を立てられるようないな ア ゴール前は守備が固いから、もっと早くパス回しをしなければならないな イ シュートが打てない時は、イ ク回の課題を次回につなげることがで		してみよう	の動き方を見出すこ	
2 個の課題に応じた練習を行い、ポジション編 が難しいな イ パスが思ったところにいか 成を考える イ パスが思ったところにいか ないな ・ボール操作 ウ ゴール前でパスを受けた後 練習内容を見つけや すくし、何から練習す ればよいか分からな い生徒も意欲的に取り組めるようにする。 25 3 ポジション編成を再考し、簡易化されたゲームに取り組む イ 守備が中心だけど、前に空 いている場所があるから攻撃 にも参加しよう ウ ゴール前までは進めるけ ど、なかなかシュートが打て ないな にする。 4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返る チームで見通し をはればならないな カームを通じた課題 を伝え合う場を設定する。そうすることで、今回の課題を次回、 か時への見通し イ シュートが打てない時は、 有手にバスカットされないと につなげることがで につなげることがで		ウ 前回は守備が中心だったけ	とができるようにす	
習を行い、ボジション編成を考える		ど、攻撃参加もしたいな	る。	10
<ul> <li>・課題解決の方法</li> <li>・ボール操作</li> <li>・ボールを持たない動き</li> <li>コール前でパスを受けた後にシュートするのが難しいな工 何を練習したらいいのか分からない生徒も意欲的に取り組めるようにする。</li> <li>オジション編成を再考し、簡易化されたゲームに取り組む</li> <li>・ 方性の意見のよさ・動き方の良さ悪さ・砂計をできたので前線を任せようで、会別に応じた動き方のはでにた動き方のですがあるから攻撃にも参加しようでは進めるけど、なかなかシュートが打てないないなからからではあるようにする。</li> <li>4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返るがようにする。とうすることで、今回の課題を次回に対けている場所があるからないないないないないないないないないないないないないないないないないないない</li></ul>	2 個の課題に応じた練	ア ドリブルでボールを運ぶの	・ 個々の課題に応じて	
・課題解決の方法 ・ボール操作 ・ボールを持たない動き  ボールを持たない動き エ 何を練習したらいいのか分 からないな コ がジション編成を再 考し、簡易化されたゲームに取り組む ムに取り組む ・ 友達の意見のよさ ・ 動き方の良さ悪さ ・ 役割に応じた動き方 ・ 役割に応じた動き方 ロ 合った内容を振り返る エ ガームでの役割と話し合った内容を振り返る ・ 新たな課題設定 ・ 次時への見通し ないな カ コール前は守備が固いからいなする。そうすることで、中間と協働ないなった内容を振り返るのようにする。 4 ガームでの役割と話し合った内容を振り返る ・ 新たな課題設定 ・ 次時への見通し	習を行い、ポジション編	が難しいな	活動を選択できる場	
<ul> <li>・ボール操作</li> <li>・ボールを持たない動き</li> <li>カロを練習したらいいのか分からない生徒も意欲的に取り組めるようにする。</li> <li>オジション編成を再考し、簡易化されたゲームに取り組む</li> <li>・大達の意見のよさ・動き方の良さ悪さ・砂割に応じた動き方</li> <li>・役割に応じた動き方</li> <li>イゲームでの役割と話し合った内容を振り返る。もっと早くパス回しをしなければならないなり、カームを通じた課題を伝え合う場を設定ないないないないないないないないないないないないないないないないないないない</li></ul>	成を考える	イ パスが思ったところにいか	を設定する。そうする	
<ul> <li>・ボールを持たない動き</li> <li>にシュートするのが難しいな エ 何を練習したらいいのか分 ればよいか分からない生徒も意欲的に取り組めるようにする。 25</li> <li>3 ポジション編成を再 考し、簡易化されたゲームに取り組む イ 守備が中心だけど、前に空 いている場所があるから攻撃 にも参加しよう・動き方の良さ悪さ・動き方の良さ悪さ にも参加しよう ウ ゴール前までは進めるけ とび、なかなかシュートが打てないな 略を立てられるようないな ないな にする。 45</li> <li>4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返る からないな ボール前は守備が固いから、もっと早くパス回しをしなければならないな なければならないな オシュートが打てない時は、 イ シュートが打てない時は、 イ シュートが打てない時は、 イ シュートが打てない時は、 イ シュートが打てない時は、 イ シュートが打てない時は、 につなげることがで</li> </ul>	・課題解決の方法	ないな	ことで、自分に必要な	
エ 何を練習したらいいのか分 ればよいか分からない生徒も意欲的に取り組めるようにする。 25  3 ポジション編成を再 ア ○○さんはシュートが得意 ・ チームメイトの良さを生かしたポジション編成を再考する場でので前線を任せよう イ 守備が中心だけど、前に空いた強成を再考する場であるから攻撃にも参加しようで動き方の良さ悪さにも参加しようでは進めるけど、なかなかシュートが打てないながらチームの戦略を立てられるようないながながあるから攻撃にも参加しようがあるから攻撃にも参加しようがあるから攻撃にも参加しようがあるから攻撃にも参加しようがあるから攻撃にも参加しようがあるから攻撃にも参加しようがあるから攻撃にも参加しようがあるから攻撃によがら、中間と協働しながらチームの戦略を立てられるようないながながながながながながながながながながある。そうすることなければならないながある。そうすることがではかければならないながある。そうすることがある。そうすることがある。そうすることがあるがあるがあるがある。そうすることがある。そうすることがでは、相手にパスカットされないとにつなげることがで	・ボール操作	ウ ゴール前でパスを受けた後	練習内容を見つけや	
からないな い生徒も意欲的に取り組めるようにする。 25  3 ポジション編成を再 ア ○○さんはシュートが得意 ・ チームメイトの良さを生かしたポジションに取り組む ・ 方達の意見のよさ・動き方の良さ悪さ・役割に応じた動き方 ウ ゴール前までは進めるけど、なかなかシュートが打てないな にする。 45  4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返る がらと早くパス回しをしなける。そうすることなければならないな ないな ないな で、今回の課題を次回をからの見通し 相手にパスカットされないと につなげることがで	・ボールを持たない動き	にシュートするのが難しいな	すくし、何から練習す	
3 ポジション編成を再 考し、簡易化されたゲームに取り組む ・友達の意見のよさ ・動き方の良さ悪さ ・役割に応じた動き方 4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返る ・ 次時への見通し  3 ポジション編成を再考する場 なので前線を任せよう なので前線を任せよう なので前線を任せよう なので前線を任せよう ないなり組む ・大魔産の意見のよさ にも参加しよう ウ ゴール前までは進めるけ ど、なかなかシュートが打ています。 ないなりないなりないないないないないないないないないないないないないないないな		エ 何を練習したらいいのか分	ればよいか分からな	
3 ポジション編成を再 ア ○○さんはシュートが得意 ・ チームメイトの良さ を生かしたポジションに取り組む ・ ケ構が中心だけど、前に空い動き方の良さ悪さ ・ 動き方の良さ悪さ ・ 役割に応じた動き方 ウ ゴール前までは進めるけど、なかなかシュートが打てないな 略を立てられるようにする。 45 4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返る ・ 新たな課題設定 ・ 次時への見通し イ シュートが打てない時は、 につなげることがで		からないな	い生徒も意欲的に取	
考し、簡易化されたゲームに取り組む         なので前線を任せよう         を生かしたポジション編成を再考する場面を設定する。そうすいている場所があるから攻撃を変更する。そうすることで、仲間と協働を変更ないで、分割に応じた動き方の良さ悪さいで、なかなかシュートが打てないないないないないないないないないないないないないないないないないないない			り組めるようにする。	25
ムに取り組むイ 守備が中心だけど、前に空 ・友達の意見のよさ ・動き方の良さ悪さ ・役割に応じた動き方イ 守備が中心だけど、前に空 いている場所があるから攻撃 にも参加しよう ウ ゴール前までは進めるけ ど、なかなかシュートが打て ないなン編成を再考する場 面を設定する。そうす ることで、仲間と協働 しながらチームの戦 略を立てられるようにする。4 ゲームでの役割と話 し合った内容を振り返 る ・新たな課題設定 ・次時への見通しア ゴール前は守備が固いか ら、もっと早くパス回しをしなければならないな イ シュートが打てない時は、 相手にパスカットされないと・ ゲームを通じた課題 を伝え合う場を設定する。そうすることで、今回の課題を次回 で、今回の課題を次回につなげることがで	3 ポジション編成を再	ア 〇〇さんはシュートが得意	<ul><li>チームメイトの良さ</li></ul>	
・友達の意見のよさいている場所があるから攻撃 にも参加しよう ウ ゴール前までは進めるけ ど、なかなかシュートが打て ないな面を設定する。そうす ることで、仲間と協働 しながらチームの戦 略を立てられるよう にする。4 ゲームでの役割と話 し合った内容を振り返 る ・新たな課題設定 ・次時への見通しア ゴール前は守備が固いか ら、もっと早くパス回しをし なければならないな イ シュートが打てない時は、 相手にパスカットされないと・ ゲームを通じた課題 を伝え合う場を設定 する。そうすること で、今回の課題を次回 につなげることがで	考し、簡易化されたゲー	なので前線を任せよう	を生かしたポジショ	
・動き方の良さ悪さにも参加しようることで、仲間と協働 しながらチームの戦 ど、なかなかシュートが打て ないなもながらチームの戦 略を立てられるよう にする。4 ゲームでの役割と話 し合った内容を振り返 るア ゴール前は守備が固いか ら、もっと早くパス回しをし なければならないな ・新たな課題設定 ・次時への見通し・ ゲームを通じた課題 を伝え合う場を設定 する。そうすること で、今回の課題を次回 につなげることがで	ムに取り組む	イ 守備が中心だけど、前に空	ン編成を再考する場	
・役割に応じた動き方ウ ゴール前までは進めるけ ど、なかなかシュートが打て ないなしながらチームの戦略を立てられるようにする。4 ゲームでの役割と話し合った内容を振り返るア ゴール前は守備が固いから、もっと早くパス回しをしなければならないなければならないなければならないなければならないなければならないなければならないなければならないなけることがでする。そうすることで、今回の課題を次回は手にパスカットされないとにつなげることがで	・友達の意見のよさ	いている場所があるから攻撃	面を設定する。そうす	
ど、なかなかシュートが打て ないな略を立てられるよう にする。454 ゲームでの役割と話 し合った内容を振り返 るア ゴール前は守備が固いか ら、もっと早くパス回しをし なければならないな イ シュートが打てない時は、 相手にパスカットされないと・	・動き方の良さ悪さ	にも参加しよう	ることで、仲間と協働	
ないなにする。454 ゲームでの役割と話 し合った内容を振り返 るア ゴール前は守備が固いか ら、もっと早くパス回しをし なければならないな イ シュートが打てない時は、 相手にパスカットされないと・ グームを通じた課題 を伝え合う場を設定 する。そうすること で、今回の課題を次回 につなげることがで	・役割に応じた動き方	ウ ゴール前までは進めるけ	しながらチームの戦	
4 ゲームでの役割と話       ア ゴール前は守備が固いか       ・ ゲームを通じた課題         し合った内容を振り返       ら、もっと早くパス回しをし       を伝え合う場を設定         なければならないな       する。そうすること         ・新たな課題設定       イ シュートが打てない時は、       で、今回の課題を次回         ・次時への見通し       相手にパスカットされないと       につなげることがで		ど、なかなかシュートが打て	略を立てられるよう	
し合った内容を振り返 ら、もっと早くパス回しをし を伝え合う場を設定 なければならないな する。そうすること ・新たな課題設定 イ シュートが打てない時は、 で、今回の課題を次回 相手にパスカットされないと につなげることがで		ないな	にする。	45
る なければならないな する。そうすること ・新たな課題設定 イ シュートが打てない時は、 で、今回の課題を次回 相手にパスカットされないと につなげることがで	4 ゲームでの役割と話	ア ゴール前は守備が固いか	<ul><li>ゲームを通じた課題</li></ul>	
<ul> <li>・新たな課題設定</li> <li>・次時への見通し</li> <li>イ シュートが打てない時は、 で、今回の課題を次回 相手にパスカットされないと につなげることがで</li> </ul>	し合った内容を振り返	ら、もっと早くパス回しをし	を伝え合う場を設定	
・次時への見通し 相手にパスカットされないと につなげることがで	る	なければならないな	する。そうすること	
	・新たな課題設定	イ シュートが打てない時は、	で、今回の課題を次回	
ころに動かないといけないな きるようにする。 50	・次時への見通し	相手にパスカットされないと	につなげることがで	
		ころに動かないといけないな	きるようにする。	50

# (4) 評価規準と方法

より適切な方法を考えながら簡易化されたゲームを行う活動を通して、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けることができたか、活動の様子や振り返りシートからみとる。

# <メモ>

ルールや場の工夫

- ・2ゴール
- 3 人対 3 人
- ・全員にパスが回ったらシュート可
- ・DFエリアにはDFしか入ることができない (ただし、10秒間のみ。一人が連続して入ることはできない。)
- ・5秒以内にパスかシュートをしなければならない
- ・ボール保持者から1m以上離れなければならない(敵も味方も)
- ・ゴールの後ろに味方を配置し、ゴールに入ったボールがその人に渡れば2点