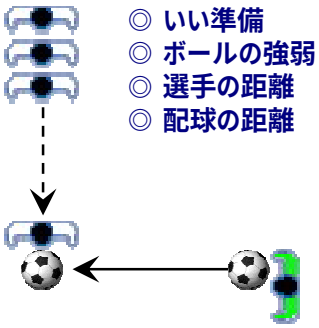
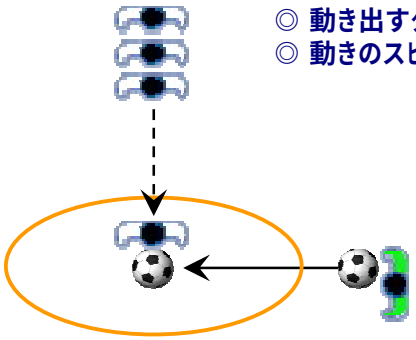
ボールと遭遇する<<初級>> : タイミング(動き出し、タッチ)

① ボールに触れることだけを要求



◎ いい準備
◎ ボールの強弱
◎ 選手の距離
◎ 配球の距離

② ボールに触れることのできるエリアを指定

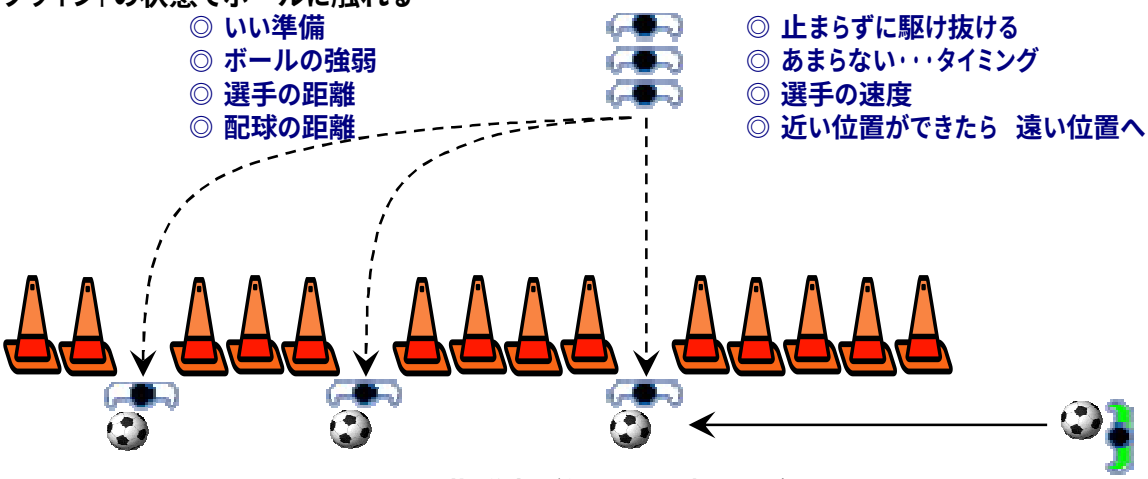


◎ 動き出すタイミング
◎ 動きのスピード

③ ブラインドの状態でボールに触れる

◎ いい準備
◎ ボールの強弱
◎ 選手の距離
◎ 配球の距離

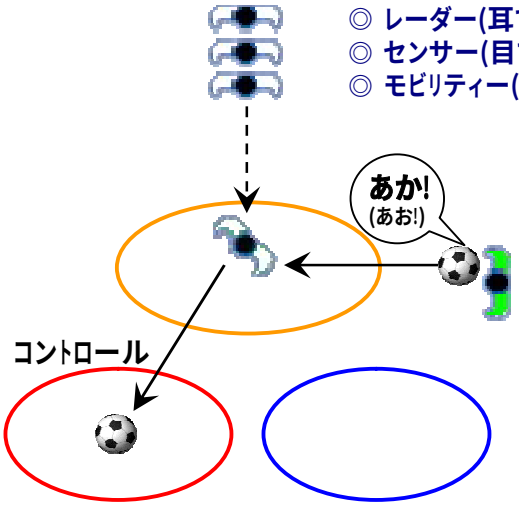
◎ 止まらずに駆け抜ける
◎ あまらない･･･タイミング
◎ 選手の速度
◎ 近い位置ができたら 遠い位置へ



◎ 指導者が何処かの隙間にディフェンスに入る
ディフェンスが付いていない隙間を狙う

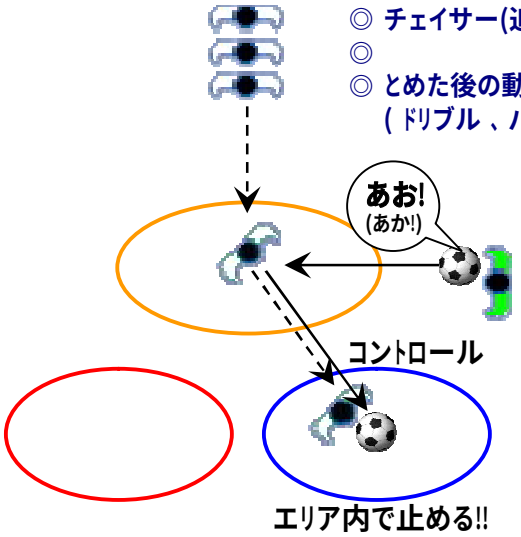
④ ボールに触れた後のコントロールを要求

◎ レーダー(耳で聞く)
◎ センサー(目で見る)
◎ モビリティー(身体で実行)



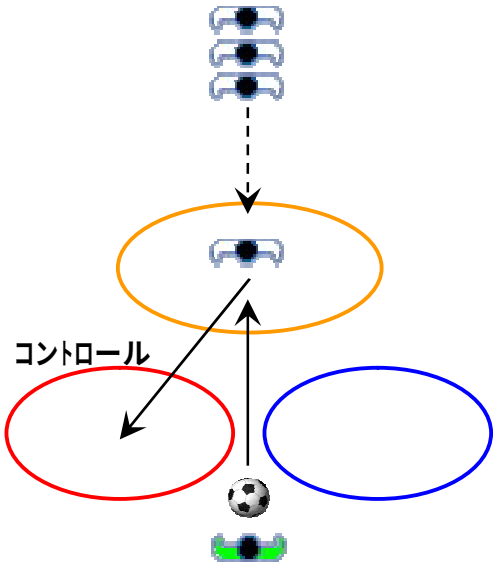
⑤ ボールに触れた後のコントロールに追いつく

◎ チェイサー(追いつく)
◎
◎ とめた後の動作を追加
(ドリブル 、パス 、シュート)

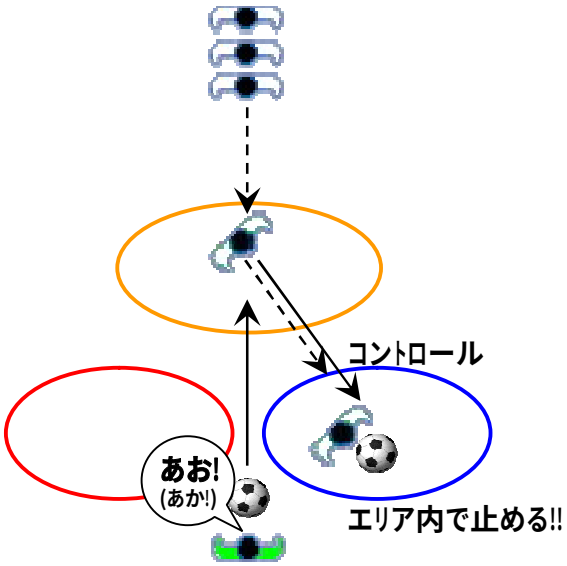


どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

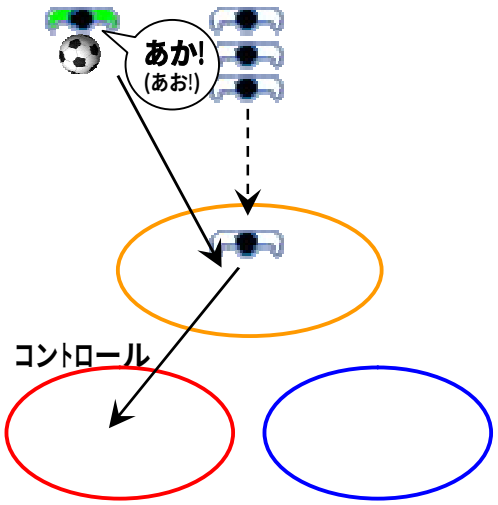
⑥ 対面からのボールに触れることのできるエリアを指定



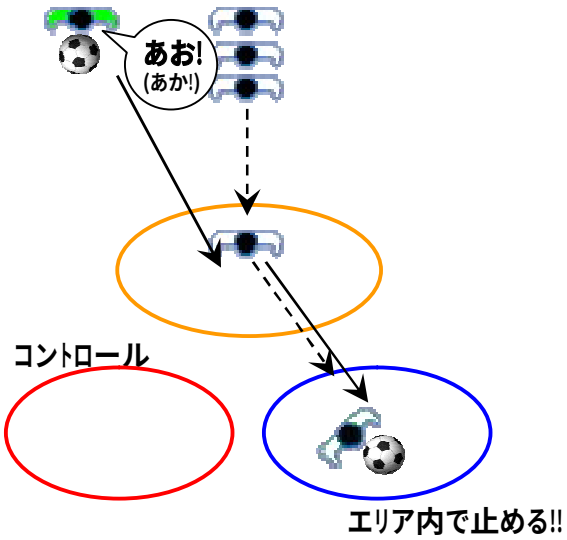
⑦ コントロールしておいつく



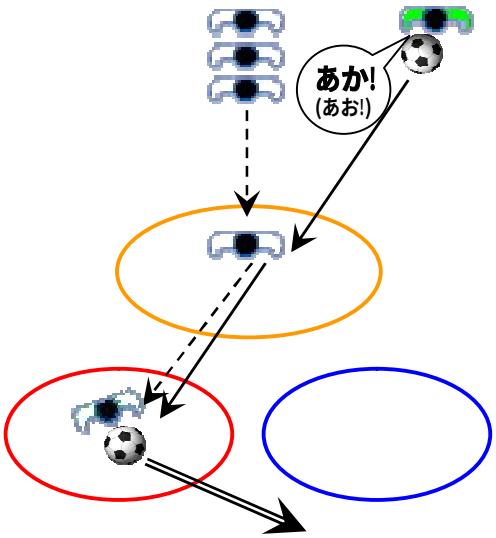
⑧ 背面からのボールに触れることのできるエリアを指定



⑨ コントロールしておいつく



⑩ ボールに触れることのできるエリアを指定 ～ コントロールしておいつく ～ シュート



どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。