パス & コントロール ～ pass & contorol ～

パス & コントロール
二重に並べたマーカー(コーン)は…?
スタンディングポジションのマーカーを 何と想定 するのか ?

① 相手選手 ・・・ 前のマーカーは、リザーブの位置 と云うことになります
当然、はずす動きから始まります
スタンディングポジションのマーカーは、人だとしたらまたげません
前のマーカーは、またぐことができます
相手選手のチェックをはずして動き出してボールを受けたのですから、
コントロール(ファーストタッチ)したらそのまま、次の動きにつながるように
コントロールした足が、そのまま動き出す第一歩目の足になります

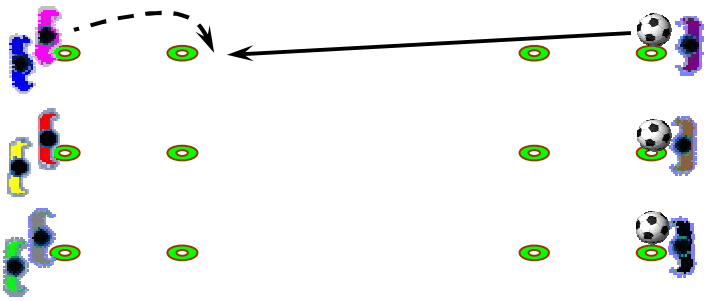
② スタート位置 ・・・ 前のマーカーは、相手選手位置 と云うことになります
当然、相手選手位置の前で インターセプトを意識した動きになります
スタンディングポジションのマーカーは、またぐことができます
前のマーカーは、人だとしたらまたげません
インターセプトしてボールを奪ったのですから、ファストブレイク(速攻)を
意識したカウンタへの動き

パサー と リザーバー

① パサー ・・・ コミュニケーション～シンクロします。
パスを出した足が、そのまま動き出す第一歩目の足になります
正確なパス(強さ・精度)、良いパスがあれば早くプレできる、コミュニケーション

② リザーバー ・・・ コミュニケーション～シンクロします。
コントロール～方向付けトラップ(ファースト、セカンド)
状況に応じた要求、ボールに寄る(先に触る)意識

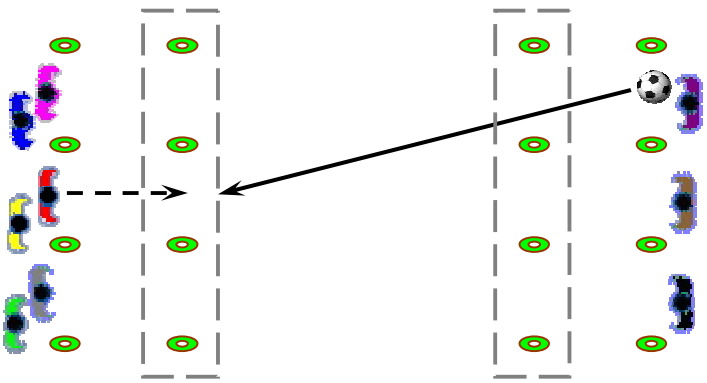
1, パス & コントロール ①



ルール
ボールは1箇所に1個
マーカーにパス
マーカーでボールが受けられるように動き出す
マーカーでコントロールし、前方へパス

目的
ボールに寄る
動き出しのタイミング
パスの質
動きながらのコントロール

2, パス & コントロール ②

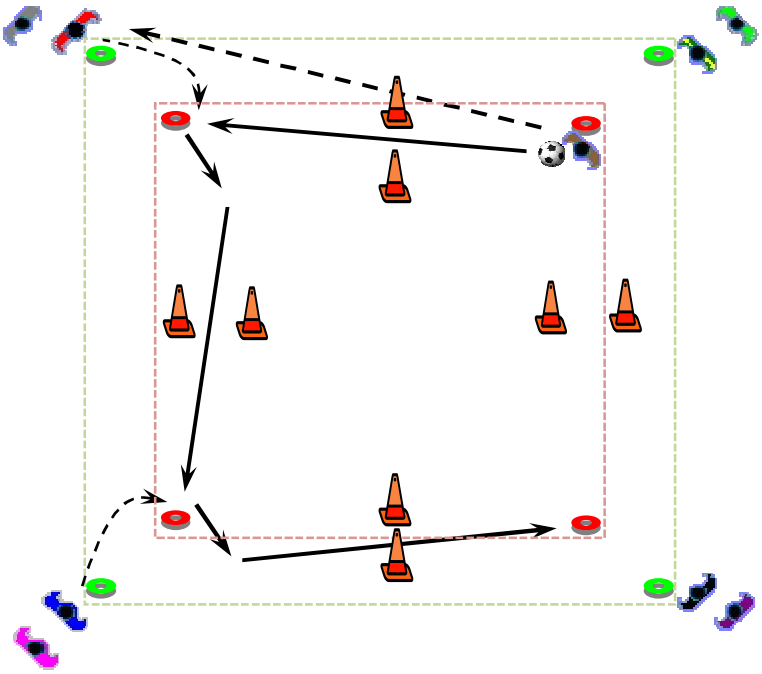


ルール
ボールは1個
グリッドでボールが受けられるように動き出す
前方のグリッドのどこに出しても良い
(コミュニケーションがとれた相手)
パスを出したところへ移動する

目的
観る(見方の状況)
ボールに寄る
動き出しのタイミング
パスの質
合わなければ動きなおす

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。

3, パス & コントロール ③　　グリッドサイズ : 20m ～ 30m 間隔



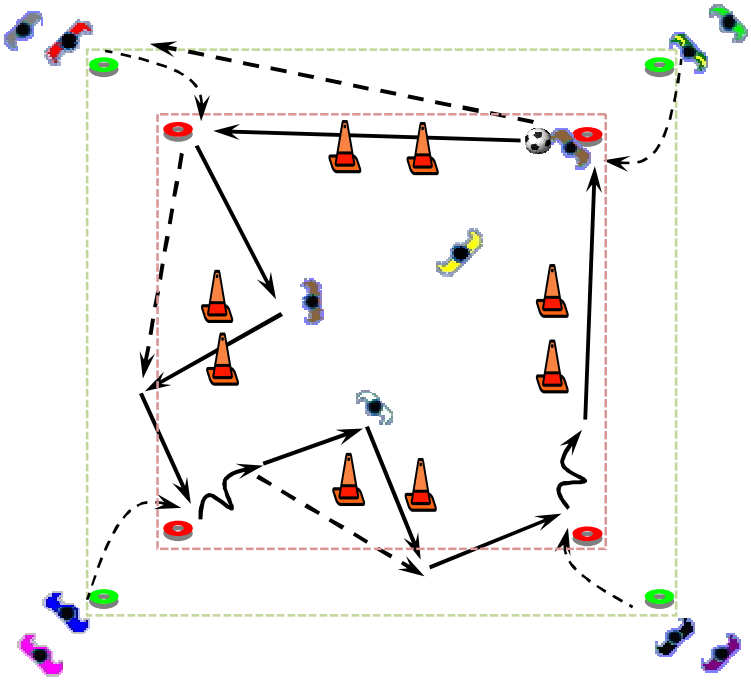
ルール
1組にボール1個から (徐々に2～3個へ)
(紫)はコーンの間を通して赤マーカーへパス
パスの後は次の緑マーカーまでラン
(赤)は緑マーカーをはずして赤マーカーでレシーブ～コントロール
赤マーカーで余らないように(緩いパスには動きなおして処理)
2タッチ以内にパス
同様につづける

オーガナイズ
コーンの位置をストレートからずらした位置へ移動させる
逆回り
タッチ数の制限
ボールを追加していく(対角側から追加していく)
絶えず動くように 1組の人数を制限する
スピードアップ

目的
ヘッドアップ(情報を得る:コーンの位置:コントロールの方向) → 観る(レシーバーの状況)
コミュニケーション (アイコンタクト～コール、状況に応じた要求)
常に動きながらプレー
動き出しのタイミング(パサー:アイコンタクト～コール、レシーバー:余らない「緩いパスには動きなおす」)
正確なパス(強さ・精度)
マークを外して受ける動き
コントロール(ファースト、セカンド)
良いパスがあれば早くプレーできる
あわてない(落ち着いた判断・プレー)

※ 正確なパスが前提で成立する
最初はコーンなしで緑マーカーと赤マーカーだけで正確なパス(強さ・精度)を練習する

4, パス & コントロール ④　　グリッドサイズ : 20m ～ 30m 間隔



ルール
- 1組にボール1個から (徐々に2～3個へ)
- グリッドの中にプレーヤー 3人 (最低2人を確保できるように自由に入れ替わる)
- (紫)はコーンの間を通して赤マーカーへパス
- パスの後は次の緑マーカーまでラン
- (赤)は緑マーカーをはずして赤マーカーでレシーブ～コントロール
- 赤マーカーで余らないように(緩いパスには動きなおして処理)
- (赤)は(黄)を利用して壁パスから(青)にパスも可(中のプレーヤーと合わなければシンプルなパス)
- 2タッチ以内にパス (壁パスからのレシーブのときには必ずドリブルからのパスで行う)
- 同様につづける

オーガナイズ
- コーンの位置をストレートからずらした位置へ移動させる
- 逆回り
- タッチ数の制限
- ボールを追加していく(対角側から追加していく)
- 絶えず動くように 1組の人数を制限する
- スピードアップ

目的　※ 正確なパスが前提で成立する
- ヘッドアップ(情報を得る:コーンの位置:コントロールの方向) → 観る(レシーバーの状況)
- コミュニケーション (アイコンタクト～コール、状況に応じた要求)
- 常に動きながらプレー
- 動き出しのタイミング(パサー:アイコンタクト～コール、レシーバー:余らない「緩いパスには動きなおす」)
- 正確なパス(強さ・精度)
- マークを外して受ける動き
- コントロール(ファースト、セカンド)
- シンクロ (中のプレーヤーはボールに寄る(先に触る)意識)
- 良いパスがあれば早くプレーできる
- あわてない(落ち着いた判断・プレー)