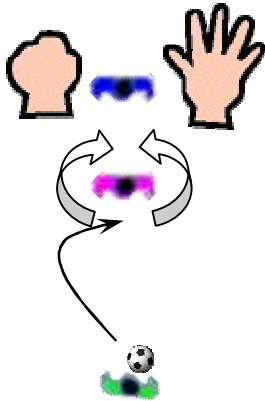


前を向く ～ Go ahead (attacking third への改善) ～

1, ウォーミングアップ



ルール

青は両手をグーで顔の横に構えておく
 青はどちらかの手をパーにかえる
 緑は桃にボールを投げる
 桃は青がパーを出している側にキャッチしてターン

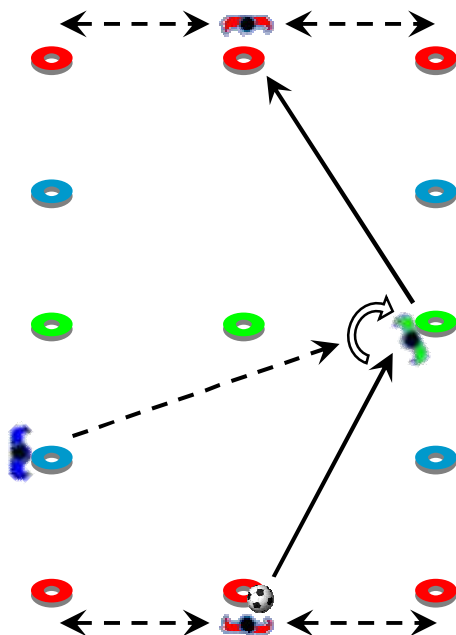
オーガナイズ

最初は手で
 スピード

目的 (観ておく、観る)

観ておく
 情報を得る:観る

2, ターンしてパス



ルール

サーバー(緑)は任意の緑マーカーにつく
 ディフェンス(青)は負荷を変化するため開始位置を変化させる
 パサー(赤)は、任意の赤マーカーより、サーバー(緑)へパス
 リザーバー(赤)は、任意の赤マーカーへ移動する
 サーバー(緑)はワンタッチ・ターンで対面のリザーバー(赤)へ

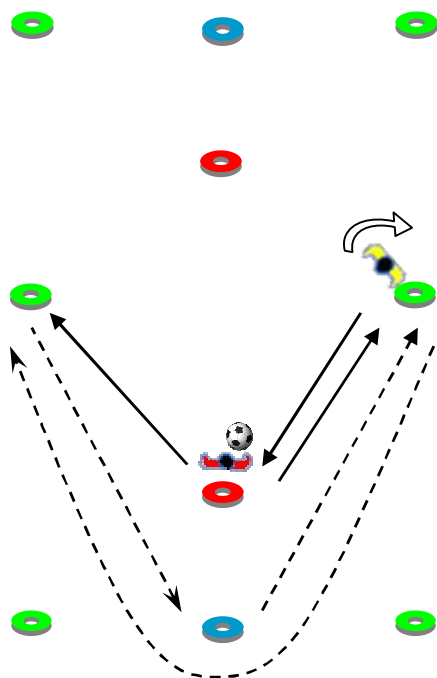
オーガナイズ

緑マーカー1箇所に対して、青マーカー4箇所からディフェンス
 ディフェンス(青)は全ての青マーカーからプレスをかける
 サーバー(緑)は、全ての緑マーカーをこなす

目的

前を向く
 視野の確保(観る・観ておく)
 身体の向き・使い方
 ディフェンスの位置とターンの方角
 リザーバーの位置とターンの方角
 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)
 ワンタッチコントロール・ターン
 正確なパス(質・強さ・精度)

3, ターンしてリザーブ



ルール

黄は青マーカーから動き出す
受けれるタイミングでコール
赤は緑マーカーにパスを出す
黄は緑マーカーでターンして受け、リターンパス
黄は青マーカーの底を回って反対側へ動き出す

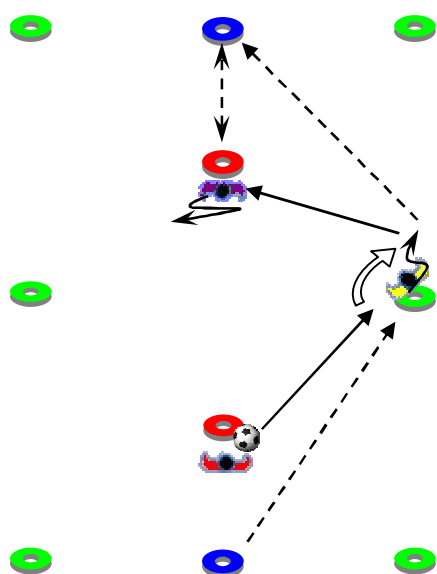
オーガナイズ

最初は手で
マーカーの外側から内側へターン(ボールを観ながら)
マーカーの内側から外側へターン(ボールを観ながら)
ダイレクトプレー
対面からもう一組行う(かぶらないように、ぶつからないように)

目的

常に動きながらプレー
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
情報を得る:観る

4, パス&コントロール①



ルール

黄は青のマーカーから動き出す
受けれるタイミングでコール
赤はマーカーにパスを出す
黄はマーカーでリザーブ、コントロール
紫は赤マーカーにバックステップして外す動き
黄は紫にパス
黄は対面側の赤マーカーに走りこむ
紫は緑マーカーでリザーブ、コントロール→フェイク
繰り返し

オーガナイズ

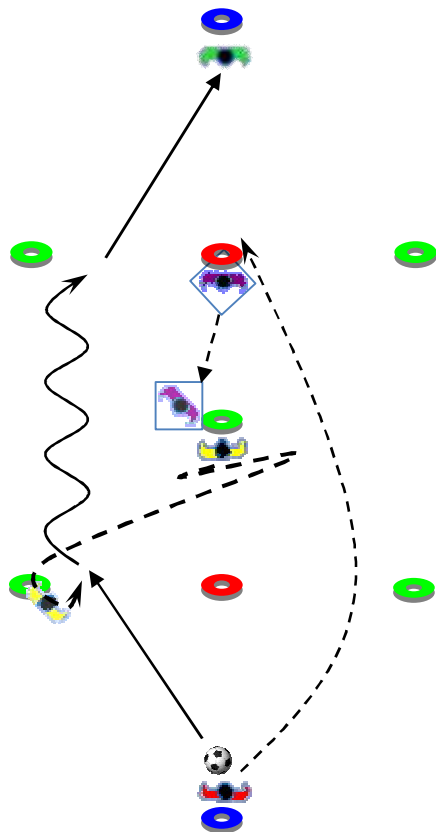
最初は手で
逆周り

目的 (前を向く)

常に動きながらプレー
コミュニケーション (アイコンタクト～コール)
観ておく(プレイエリア)→ヘッドアップ(レシーバの状況)
動き出しのタイミング(余らない「緩いパスには動きなおす」)
正確なパス(質・強さ・精度)
コントロール(ファースト、セカンド)

マークを外して受ける動き

5, パス&コントロール② (DFあり : ウチをきってきた時)



ルール

黄は中央のマーカーからフェイクを入れて動き出す
 赤は要求のあったマーカーにパス
 紫はチェイスして、ウチのコースをきる
 黄はターンして前を向きドリブルでグリッドを突破
 赤は逆サイドからウチに走る(サポート)
 緑(ターゲット)にパス(またはゴールを置きシュート)
 オーバーラップしてきた赤へのパスもあり

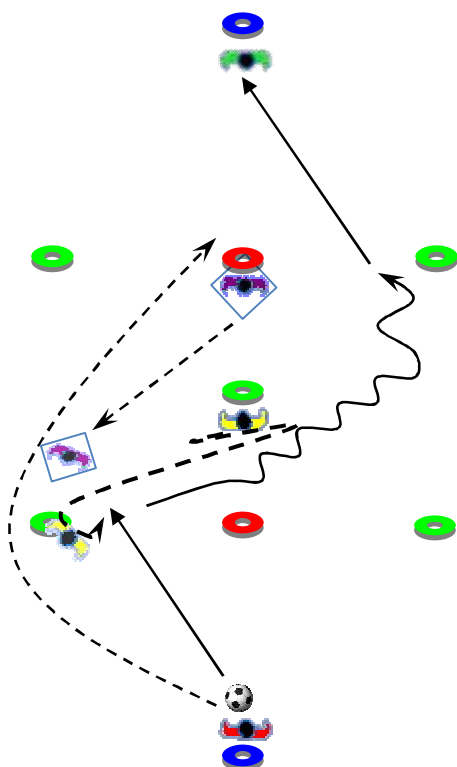
オーガナイズ

最初は手で
 左右
 動議づけのためディフェンスは(ミディアム)プレスのみ

目的 (前を向く・運ぶ)

常に動きながらプレー
 コミュニケーション (アイコンタクト〜コール)
 観ておく(プレイエリア、DFの位置)
 ヘッドアップ(ドリブル、レシーバの状況)
 動き出しのタイミング(余らない「緩いパスには動きなす」)
 マークを外して受ける動き
 正確なパス(質・強さ・精度)
 コントロール(ファースト、セカンド)
 ビルドアップの意識(運ぶ・サポート・オーバーラップ)

6, パス&コントロール② (DFあり : タテをきってきた時)



ルール

黄は中央のマーカーからフェイクを入れて動き出す
 赤は要求のあったマーカーにパス
 紫はチェイスして、タテのコースをきる
 黄はターンして前を向きドリブルでグリッドを突破
 赤は逆サイドからウチに走る(サポート)
 緑(ターゲット)にパス(またはゴールを置きシュート)
 オーバーラップしてきた赤へのパスもあり

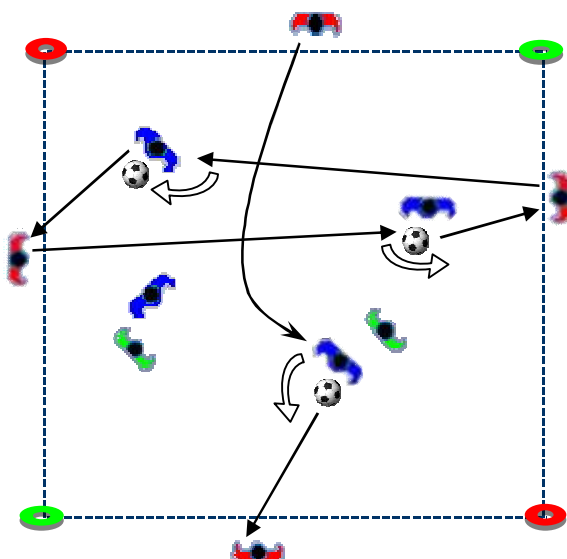
オーガナイズ

最初は手で
 左右
 動議づけのためディフェンスは(ミディアム)プレスのみ

目的 (前を向く・運ぶ)

常に動きながらプレー
 コミュニケーション (アイコンタクト〜コール)
 観ておく(プレイエリア、DFの位置)
 ヘッドアップ(ドリブル、レシーバの状況)
 動き出しのタイミング(余らない「緩いパスには動きなす」)
 マークを外して受ける動き
 正確なパス(質・強さ・精度)
 コントロール(ファースト、セカンド)
 ビルドアップの意識(運ぶ・サポート・オーバーラップ)

7, パス&コントロール②



ルール

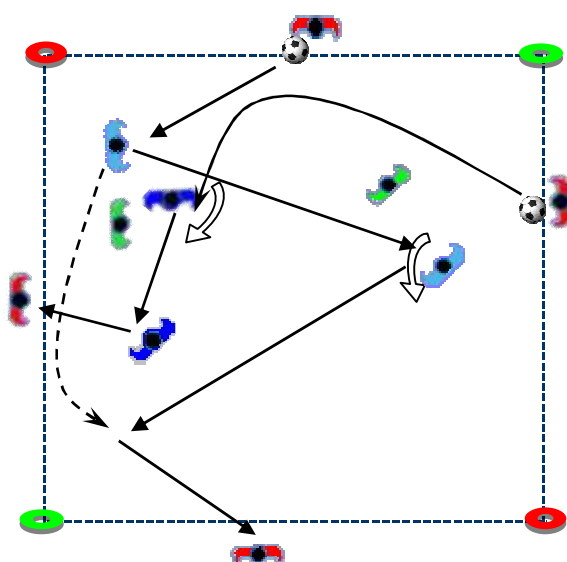
赤チーム：外周
青チーム：オフense
緑チーム：ディフェンス

赤・青は必ず攻撃方向を意識した動き
ディフェンスは数的不利な条件で(成功体験をつくる)
順に交代していく

目的

プレーエリアの確保
視野の確保
身体の向き・使い方
遠い足で触る
パスヤーはできるだけ高い位置を優先する
パスヤーから離れてスペースでもらう方がシンプルに前を向きやすい

8, パス&コントロール③ (コンビネーション)



ルール

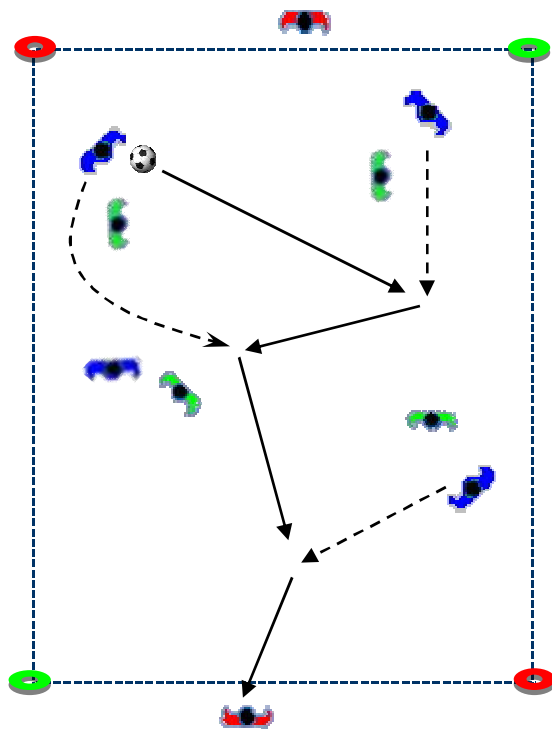
赤チーム：外周
青チーム：オフense
緑チーム：ディフェンス

赤・青は必ず攻撃方向を意識した動き
ディフェンスは数的不利な条件で(成功体験をつくる)
順に交代していく

目的

プレーエリアの確保
視野の確保
身体の向き・使い方
遠い足で触る
パスヤーはできるだけ高い位置を優先する
パスヤーから離れてスペースでもらう方がシンプルに前を向きやすい

9, 4 on 4 ターゲットゲーム



ルール

ポゼッションし、逆サイドのターゲットに当てたら1点
カットされたら攻守を交代
ターゲット(サーバー)は、オフENSEの味方

目的 (前を意識)

前を向く
前にコントロール
前に走る(運ぶ)
前にサポートする

前を意識することで

動かないといけない
前を向かないといけない
プレーエリアの確保(観ておく)
視野を広く持たないといけない

グリッドを広く取ることで

バックパスをしなくて良い
前を向きやすい
前に走り(運び)やすい
足元へのパスが少なくなる