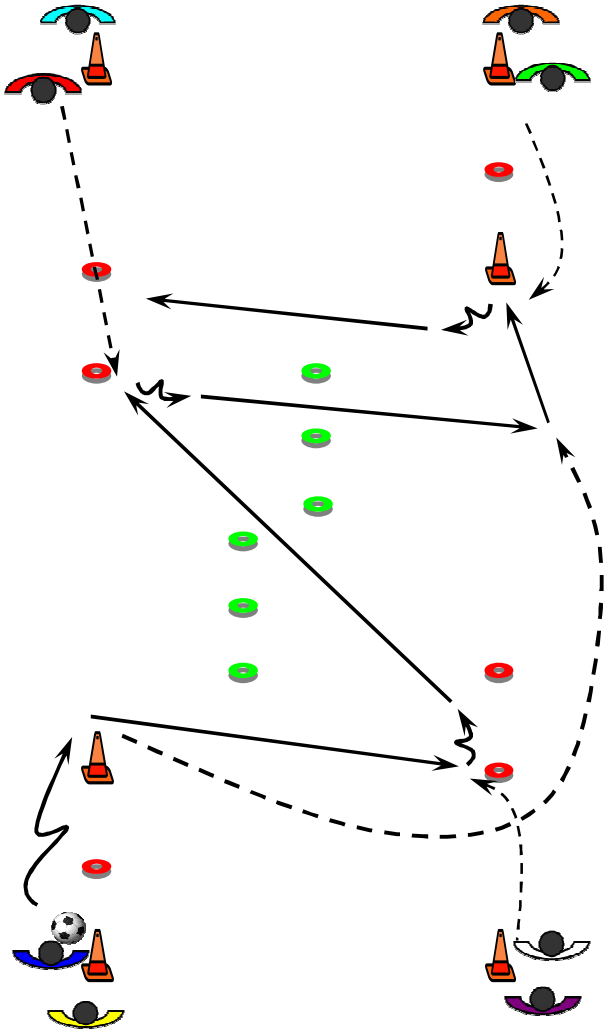
# パス & ムーブ ～ pass & move ～

## 1, パス & コントロール ①



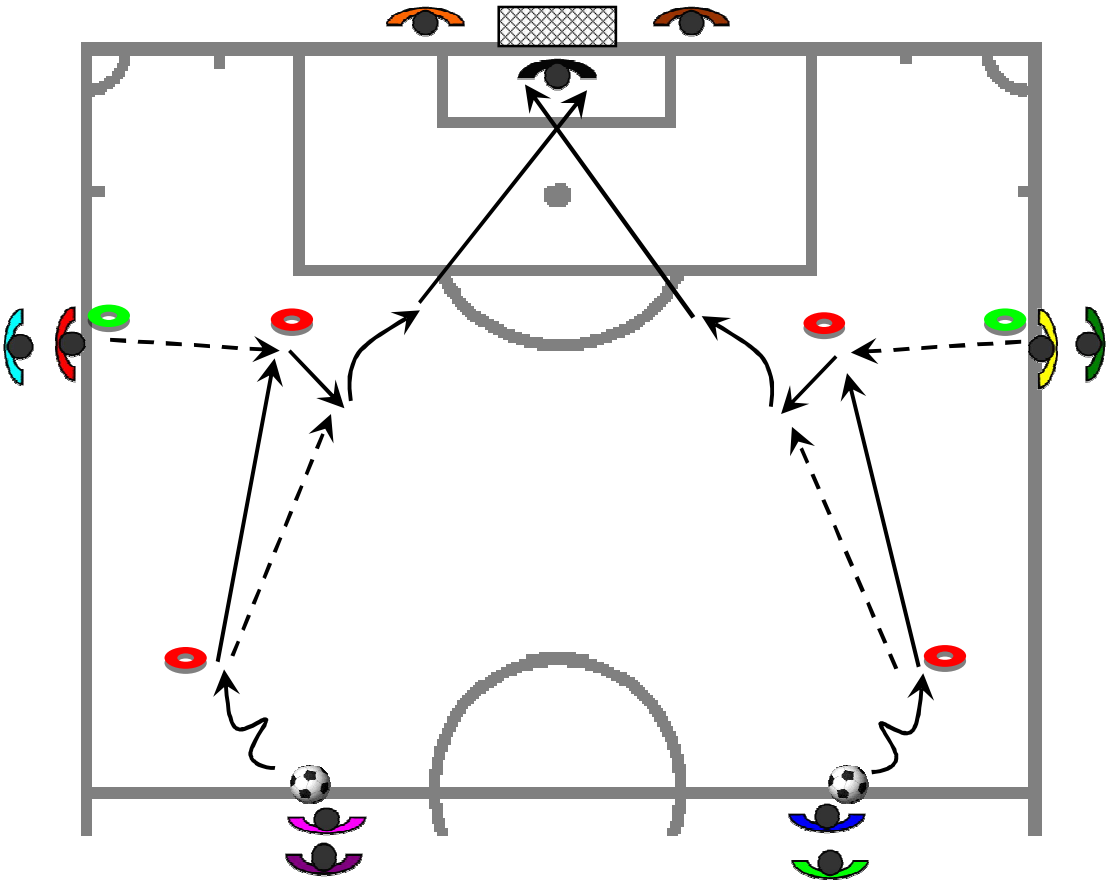
ルール

1組にボール1個
(青)からスタート (開始時はドリブルで前のコーンまで持ち上がる)
コーンから平行側の赤のマーカーにパス → オーバーラップ
(白)はタイミングを合わせて、コーンからはずす動きでリザーブ → コントロール → 対角にパス
(赤)はタイミングを合わせて、コーンからはずす動きでリザーブ → コントロール → 平行にパス
(青)はタイミングを合わせて、オーバーラップからリザーブ → ダイレクト パス
(緑)はタイミングを合わせて、コーンからはずす動きでインターセプト → コントロール → 平行にパス
～ 繰り返し

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)
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)

## 2, パス & コントロール ② ・・・ シュート



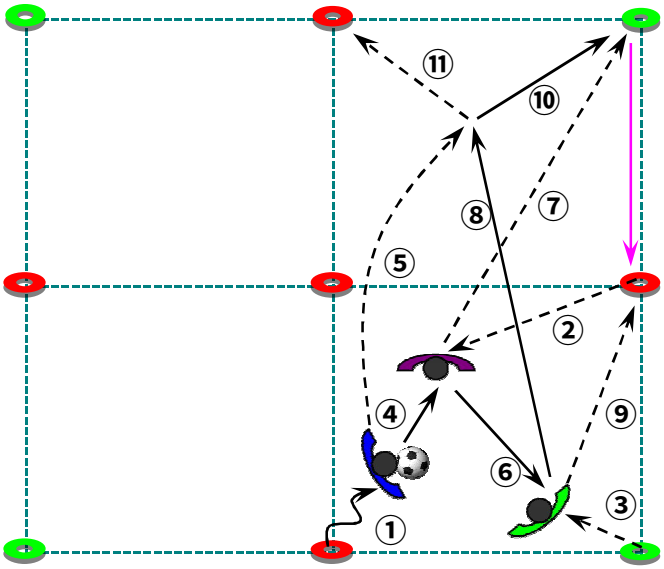
ルール

パサーは、赤マーカーにドリブルで出てきて → 先の赤マーカーにパス
ポストプレーヤーは、緑マーカーから赤マーカーにタイミングよく出てきて、シューターにボールを落とす
シューターは、ボールをワンタッチコントロールし、シュート

キー

正確なパス(強さ・精度) 良いパスがあれば早くプレーできる
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)
動き出しのタイミング(パサー:コミュニケーション、レシーバー:余らない)
観る(相手の状況)、観ておく(背面の状況)
落とすボールの質
選択肢のあるコントロール → 次のプレー(シュート)がしやすいところへ
リバウンドへの意識と動き(ポストプレーヤーのサポート)

## 3, パス & コントロール ③　グリッドサイズ : 4m × 4m(4Box)

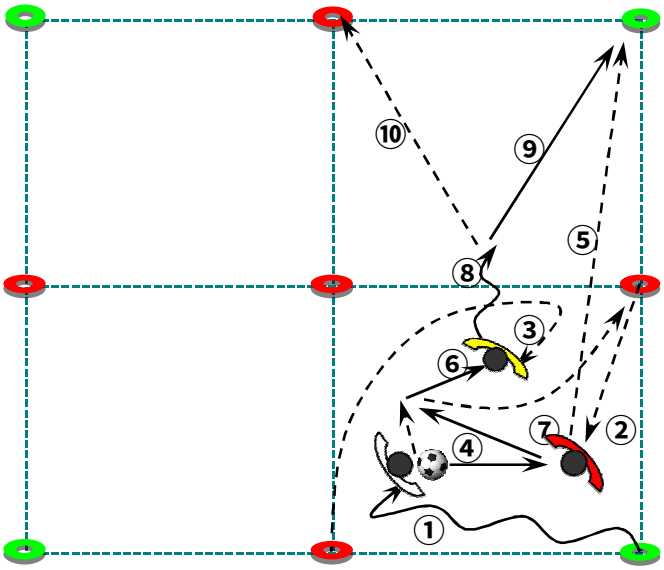



ルール
① 青がドリブルでボールを持ってはいる
② 紫がグリッド内に入ってくる
③ 緑がグリッド内に入ってくる
④ 青が緑にパス
⑤ 青は次のグリッドへ走り込む
⑥ 紫が緑にパス
⑦ 紫は次のグリッドの角へ走り込む
⑧ 緑は次のグリッドの青に合わせてパス
⑨ 緑は境界マーカーに走りこむ
⑩ 青が紫にパス(桃に戻す)
⑪ 青は次のグリッドの角へ走り込む
⑫ 緑がドリブルでボールを持ってはいる
以下同様にローテーション

オーガナイズ
最初は手で

目的 (崩しを意識)
常に動きながらプレー
観ておく
ヘッドアップ(情報を得る:観る)
コミュニケーション (アイコンタクト～コール)
動き出しのタイミング
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)

## 4, パス & コントロール ④　グリッドサイズ : 4m × 4m(4Box)




ルール
① 白がドリブルでボールを持ってはいる
② 赤がグリッド内に入ってくる
③ 黄がグリッド内に入ってくる
④ 赤が白とワンツー
⑤ 赤は次のグリッドの角へ走り込む
⑥ 白が黄にパス
⑦ 白は境界マーカーに走りこむ
⑧ 黄はドリブルでグリッドを通過
⑨ 黄が赤にパス
⑩ 黄は次のグリッドの角へ走り込む
⑪ 紫がドリブルでボールを持ってはいる
以下同様にローテーション

オーガナイズ
最初は手で

目的 (突破を意識)
常に動きながらプレー
観ておく
ヘッドアップ(情報を得る:観る)
コミュニケーション (アイコンタクト～コール)
動き出しのタイミング
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)