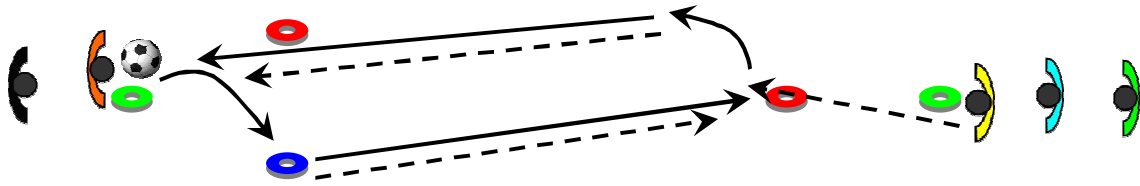


パス & コントロール ~ pass & control & move ~

1, パス & コントロール



ルール

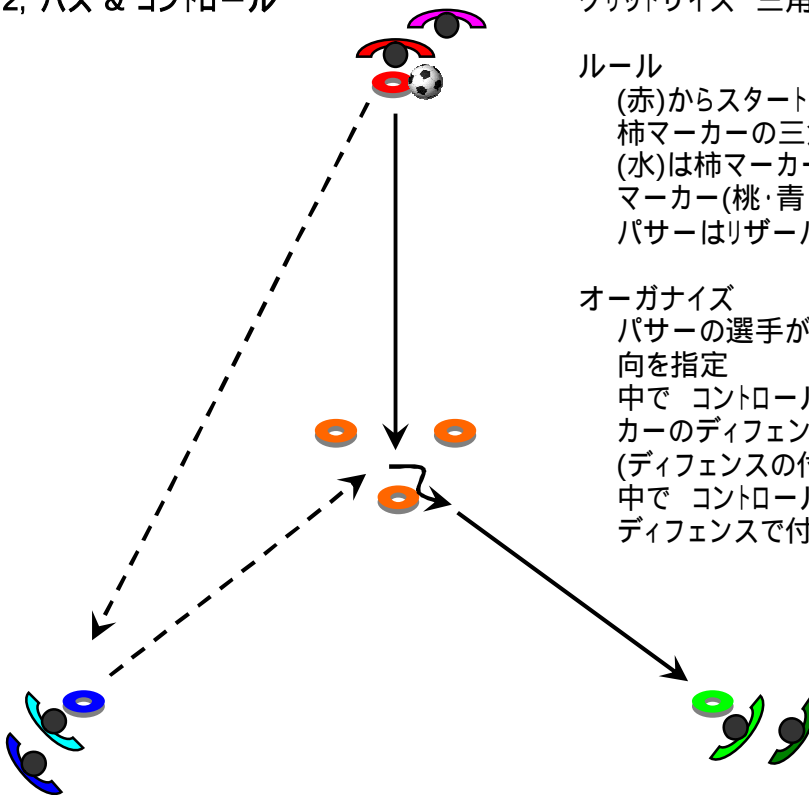
1組にボール1個
(柿)からスタート
青または赤マーカーへワントラップ
対面の赤マーカーへパス & ラン
(黄)は赤マーカーでワントラップ
対面の緑マーカーへパス & ラン

キー

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)
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)
ボールに寄る
観る(相手の状況)、観ておく(背面の状況)
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
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) 次のプレーがしやすいところへ
常に動きながらプレー
あわてない(落ち着いた判断・プレー)

2, パス & コントロール

グリッドサイズ 三角形(大)=12m ~ 三角形(小)=3 ~ 4m



ルール

(赤)からスタート
柿マーカーの三角エリアへパス
(水)は柿マーカーの三角エリア内からワントラップで出て
マーカー(桃・青・緑)いずれかにパス
パサーはリザーバーの居たポジションに走りこむ

オーガナイズ

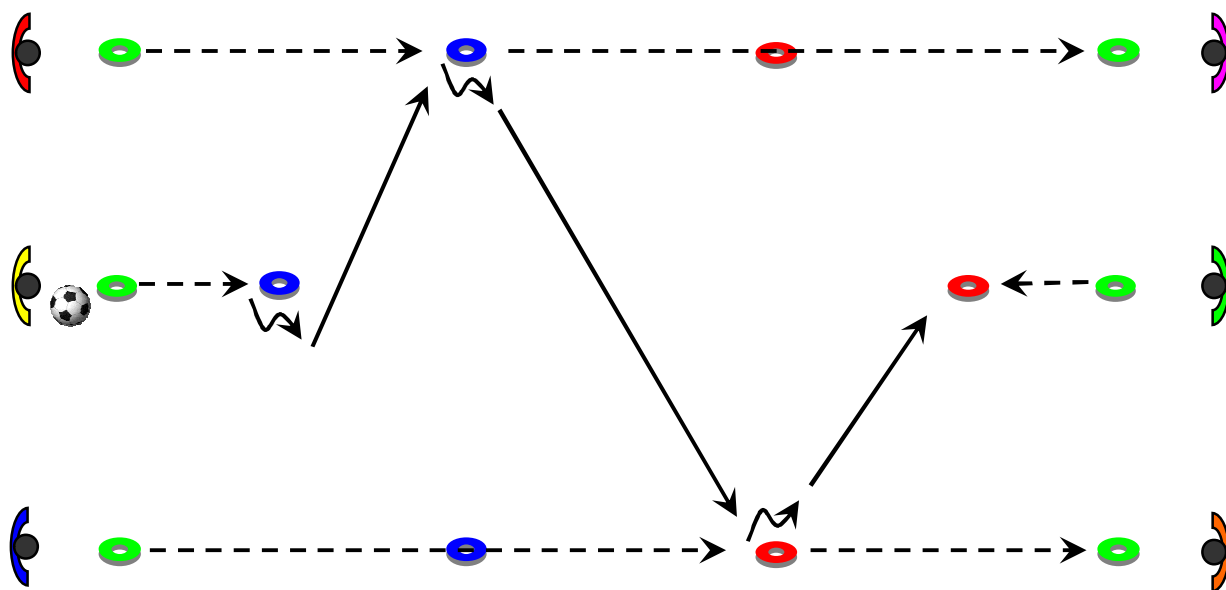
パサーの選手が、中で コントロール・パス を出す方向を指定
中で コントロール・パス を出した選手は、他のマーカーのディフェンスに入る
(ディフェンスの付いていない方向にコントロール・パス)
中で コントロール・パス をする選手の次の選手がディフェンスで付いて出てくる

キー

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、誰がパスを受けたいのか)
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)
マークをはずす動きから
観る(相手の状況)、観ておく(背面の状況)、聴く(仲間の声)
動きながら正確なパス(強さ・精度) 良いパスがあれば早くプレーできる
動きながら短いコントロールする(次のプレーがしやすいところへ)
コントロールからパスまでの時間を短く、パスコースを作るためのコントロール
常に動きながらプレー
パスを出した後も関わりつける

3, パス & コントロール

グリッドサイズ 30m × 15m から始め → 45m × 18m に拡張



ルール

(黄)からスタート

(赤)・(青)は、(黄)のアクションでスタート

(黄)が(赤)にパスを出すときには、(青)寄りにボールをコントロールしてから一つめの青マーカ―の(赤)へパス

(赤)は2つめの赤マーカ―の(青)へパス

キー

常に動きながらプレー

観る(仲間の状況)

パスとスペースの要求をシンクロさせる

ランニングのスピード(素早さ)とタイミング、テクニック

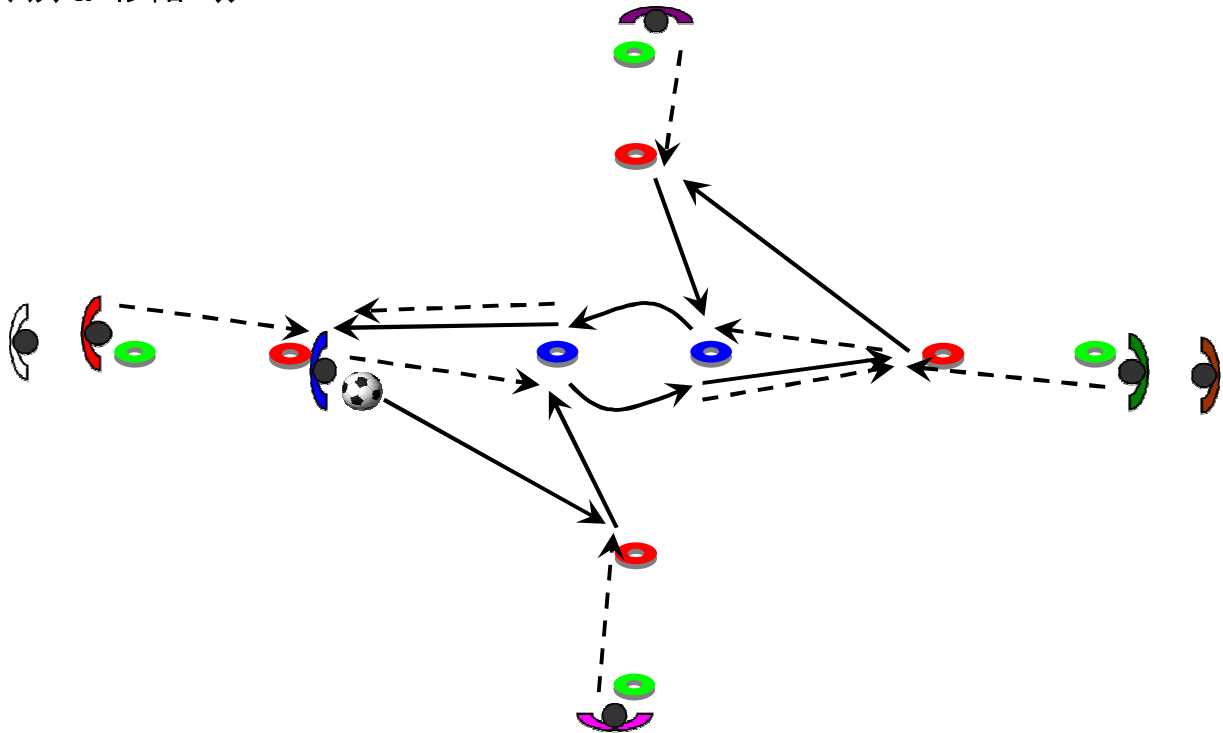
パスの調節(パートナーの足の速さ、走りこむスペースに合わせて)

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

短いコントロール～パスの動作をすばやく

パスを出した後も関わりつける

4, パス & コントロール



ルール

(青)からスタート

(青)は赤マーカーへパス & ラン → (桃)は赤マーカーで受けてダイレクトで青マーカーへ

(青)は青マーカーでワンタッチコントロール → 赤マーカーへパス & ラン

(緑)は赤マーカーで受けてダイレクトでつぎの赤マーカーへ

キー

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」)

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)

観る(相手の状況)、観ておく(背面の状況)

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

コントロール(ファースト、セカンド) 次のプレーがしやすいところへ

パスを出した後も関わりつける

常に動きながらプレー

あわてない(落ち着いた判断・プレー) … 指導者がディフェンスでライトプレス