パス & コントロール ～ pass & contorol & move ～

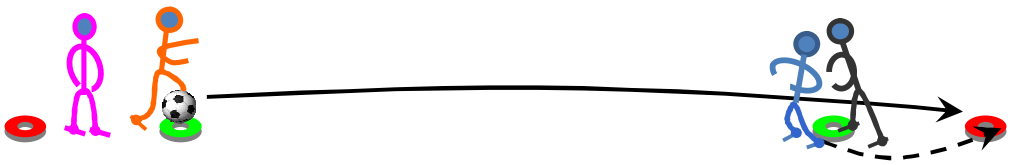
1, パス & コントロール ①

ルール
15m～20m間隔(緑マーカー間)
1組にボール1個
(青)は緑マーカーでボールが受けられるように動き出す
マーカーで余らないようにタイミングを合わせて動き出す(緩いパスには動きなおして処理)
緑マーカーでコントロールし、対面の緑マーカーへパス & ラン
コントロールからパスを早く
(黒:次のプレーヤ)がディフェンス役で、寄せてプレスに入る

目的
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」
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)
あわてない(落ち着いた判断・プレー)・・・良い準備
パスの質(強さ・精度)

2, パス & コントロール ②

ルール
15m～20m間隔(緑マーカー間)
1組にボール1個
(青)は赤マーカーでボールが受けられるように動き出す
マーカーで余らないようにタイミングを合わせて動き出す(緩いパスには寄って処理)
赤マーカーで前方にコントロールし、対面の赤マーカーへパス & ラン
コントロールからパスを早く
(黒:次のプレーヤ)がディフェンス役で、寄せてプレスに入る



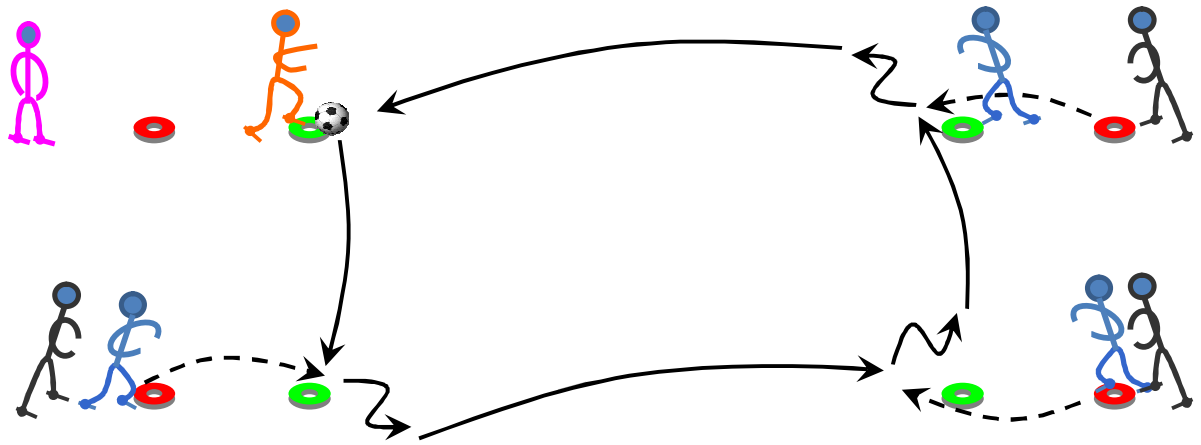
目的
常に動きながらプレー
はずす動き
動き出しのタイミング(パサー:アイコンタクト～コール、レシーバー:余らない「緩いパスには寄って処理」
体の向き、ボディーシェイプ
ヘッドアップ(情報を得る:味方の位置:コントロールの方向) → 観る(レシーバーの状況)
コミュニケーション (アイコンタクト～コール、状況に応じた要求)
あわてない(落ち着いた判断・プレー)・・・良い準備
パスの質(強さ・精度)

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

ルール

15m×20m(緑マーカー間)
1組にボール1個
(青)は緑マーカーでボールが受けられるように動き出す
マーカーで余らないようにタイミングを合わせて動き出す(緩いパスには動きなおして処理)
緑マーカーでコントロールし、対面の緑マーカーへパス & ラン
コントロールからパスを早く
(黒:次のプレーヤ)がディフェンス役で、寄せてプレスに入る



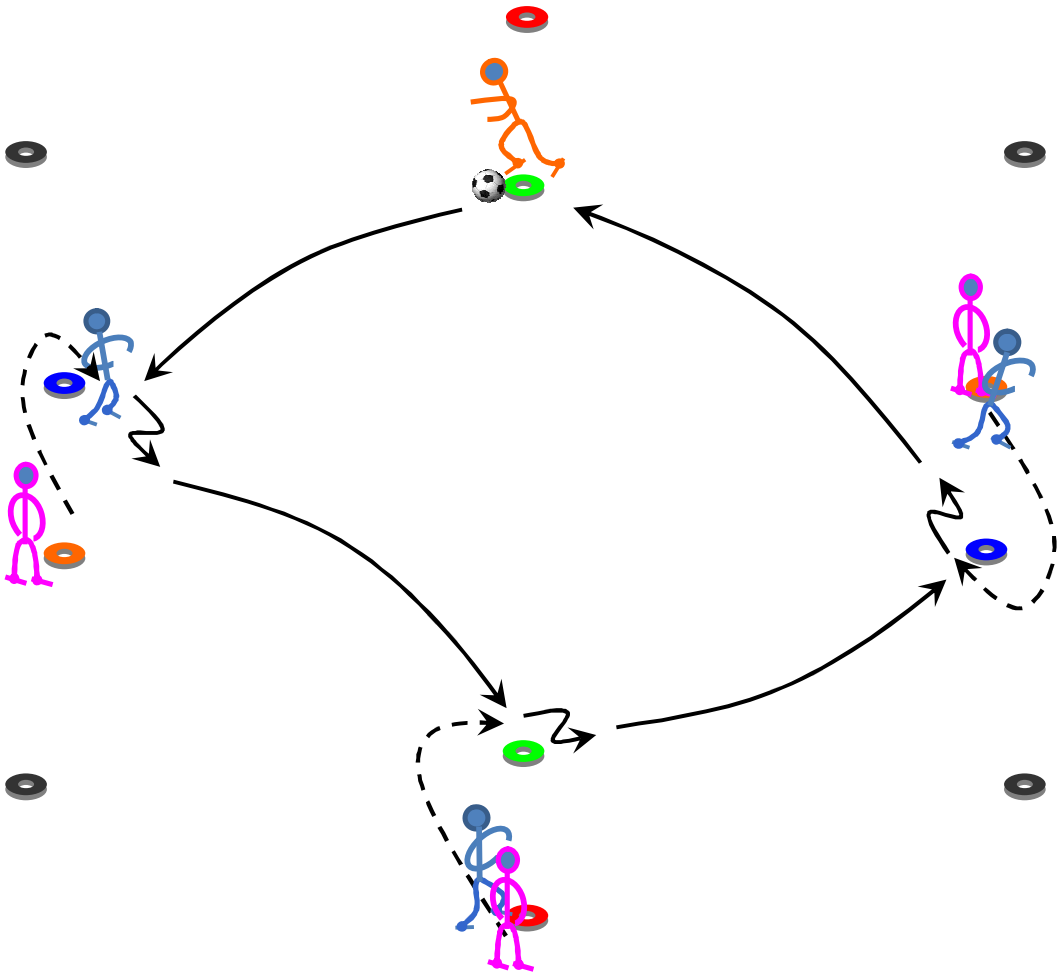
目的

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」
体の向き、ボディーシェイプ
ヘッドアップ(情報を得る:味方の位置: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)
あわてない(落ち着いた判断・プレー)・・・良い準備
パスの質(強さ・精度)

4, パス & コントロール ④

ルール

15m～20m間隔(緑マーカー青マーカー間)
1組にボール1個(から2個まで増やす)
(青)は青マーカーでボールが受けられるように　戻るようにはずして動き出す
マーカーで余らないようにタイミングを合わせて動き出す(緩いパスには動きなおして処理)
青マーカーでコントロールし、次の緑マーカーへパス & ラン
コントロールからパスを早く
(桃:次のプレーヤ)がディフェンス役で、寄せてプレスに入る

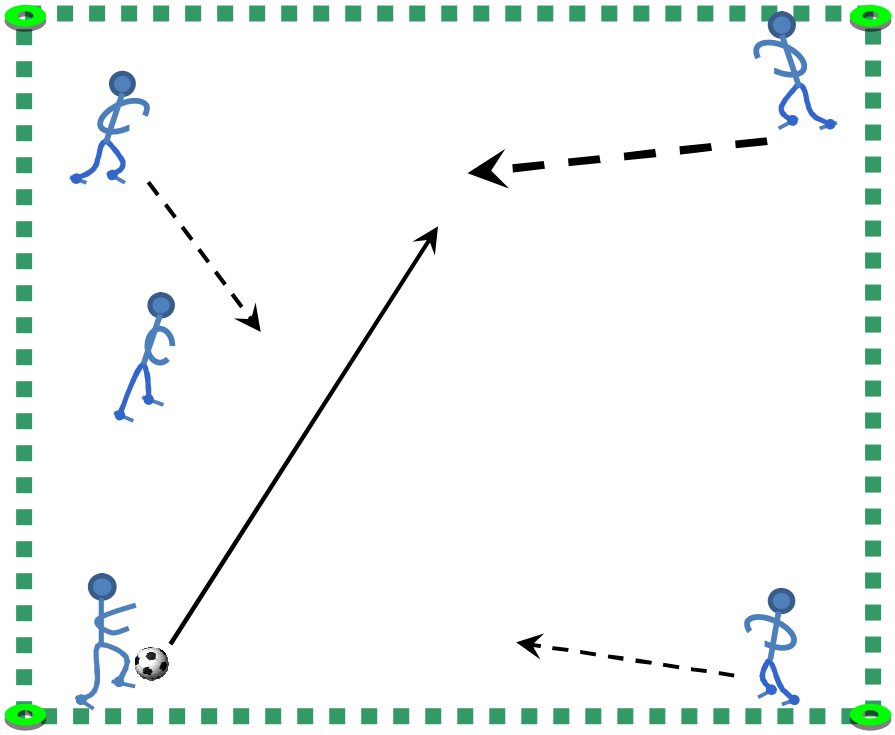


目的

常に動きながらプレー
はずす動き
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「緩いパスには寄って処理」
体の向き、ボディーシェイプ
ヘッドアップ(情報を得る:味方の位置: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)
あわてない(落ち着いた判断・プレー)・・・良い準備
パスの質(強さ・精度)

5, パス & コントロール ⑤

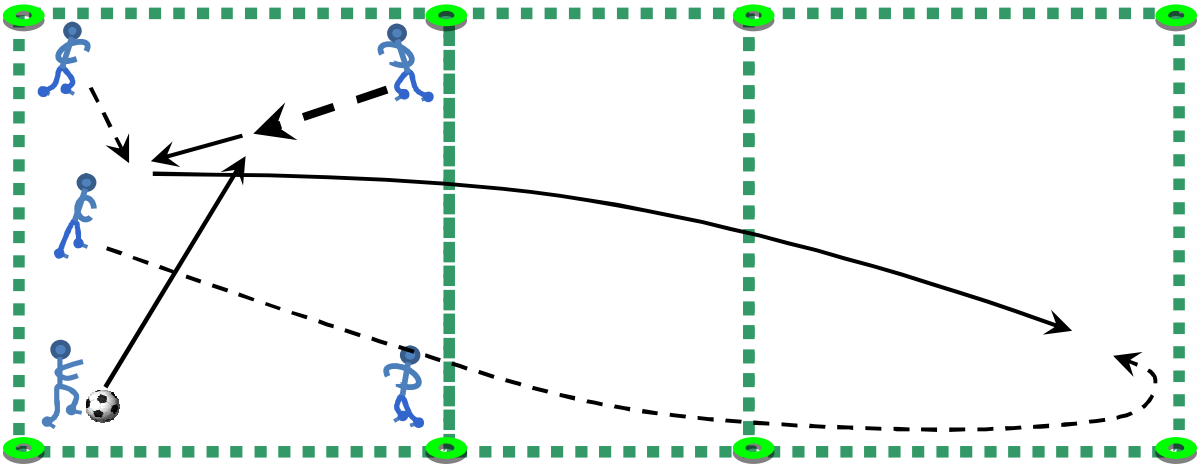
ルール
12m×12m(緑マーカー間)
1組(5人)にボール1個
最もパワーのあるプレーヤにパスを出す
常に動いていれば、コントロール～パスまでを急がなくても良い



目的
常に動きながらプレー(動きながらコントロール、動きながら判断、動きながらパス)
積極的な仕掛け
動き出しのアクション(力強く動く、アイコンタクト～コール)
ボール移動中の良い準備(観ておく、判断、タイミング)
ヘッドアップ(情報を得る:味方の位置:コントロールの方向) → 観る(レシーバーの状況)
スペースを作り、利用する(ボールによって自分に入らなかったらボールから離れてスペースを作る)
コントロールの方向、ボールの置き場
体の向き、ボディーシェイプ
あわてない(落ち着いた判断・プレー)・・・良い準備
パスの質(強さ・精度)

6, ポゼッション～ビルドアップ

ルール
12m×12m+5m×12m+12m×12m+(緑マーカー間)
1組(5人)にボール1個
最もパワーのあるプレーヤにパスを出す
常に動いていれば、コントロール～パスまでを急がなくても良い
第3の動き出しでサイドチェンジ
タイミングが合わなければ組み立てなおす



目的
常に動きながらプレー(動きながらコントロール、動きながら判断、動きながらパス)
積極的な仕掛け、オフザボールの第3の動き出し
動き出しのアクション(力強く動く、アイコンタクト～コール)
ボール移動中の良い準備(観ておく、判断、タイミング)
ヘッドアップ(情報を得る:味方の位置:コントロールの方向) → 観る(レシーバーの状況)
スペースを作り、利用する(ボールによって自分に入らなかったらボールから離れてスペースを作る)
コントロールの方向、ボールの置き場
チャレンジ&カバーの意識
縦を急がない(合わなければ組み立てなおす)・・・ポゼッション～ボールを失わない
体の向き、ボディーシェイプ
あわてない(落ち着いた判断・プレー)・・・良い準備
パスの質(強さ・精度)

7, フィニッシュ

ノープレッシャーから開始～シューターがディフェンスに入る(切り替えを早くする意識)
シュートにこだわる(枠内)
トップスピードからのシュート

8, 4 on 4 + 1(フリーマン)

常に動きながらプレー(動きながらコントロール、動きながら判断、動きながらパス)
ボール移動中の良い準備(観ておく、判断、タイミング)
ヘッドアップ(情報を得る:味方の位置:コントロールの方向) → 観る(レシーバーの状況)
スペースを作り、利用する(ボールによって自分に入らなかったらボールから離れてスペースを作る)
コントロールの方向、ボールの置き場
チャレンジ&カバーの意識(ファーストディフェンダはボールに寄る)
あわてない(落ち着いた判断・プレー)・・・良い準備
パスの質(強さ・精度)