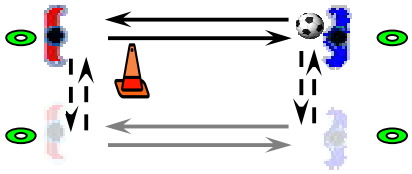
パス ～pass～

1, パスの練習 ①　グリッドサイズ：2×4m間隔

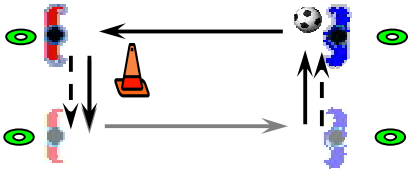


ルール
- 1組にボール1個
- コーンをはずしてパス交換
- 2タッチ以内にパス
- 足元へのしっかりしたパス
- ニュートラルポジションに戻る
- 逆側も同様に行う

オーガナイズ
- ダイレクトでパス

目的
- ヘッドアップ(情報を得る)
- コミュニケーション
- シンクロ
- 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)
- 正確なパス(強さ・精度)

2, パスの練習 ②　グリッドサイズ：2×4m間隔

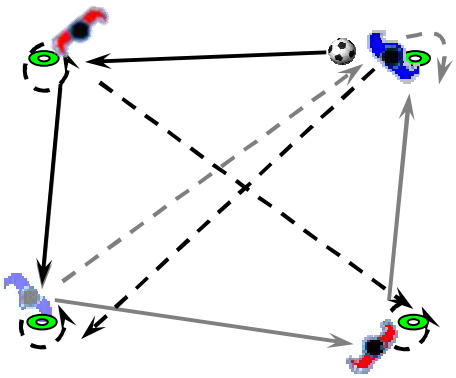


ルール
- 1組にボール1個
- コーンをはずしてパス交換
- パスを受けたらワンタッチでスライド
- 2タッチ以内にパス
- 足元へのしっかりしたパス
- レシーブポジションに移動する

オーガナイズ
- 逆回り
- ダイレクトでパス

目的
- ヘッドアップ(情報を得る)
- コミュニケーション
- 常に動きながらプレー
- シンクロ
- 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)
- 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

3, パスの練習 ③　グリッドサイズ：3×3m間隔



ルール
- 1組にボール1個
- (青)は(赤)にパスを出して対角に走る
- (赤)はボールを受けたらカップを1周ターンする
- (青)にパスを出して対角に走る

オーガナイズ
- 逆回り
- スピードアップ

目的
- ヘッドアップ(情報を得る)
- コミュニケーション
- 常に動きながらプレー
- コントロール(ファースト、セカンド)
- 正確なパス(強さ・精度)
- ブラインドからのパス

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。