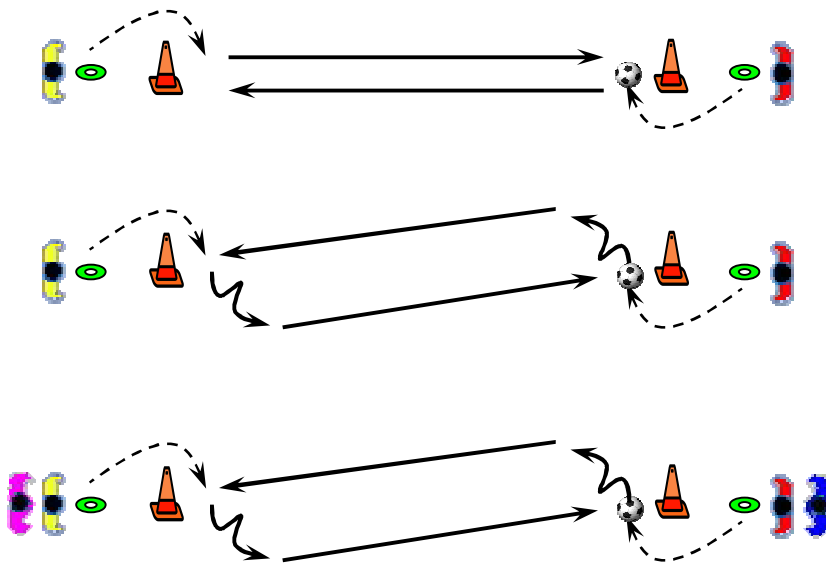


パス ~ pass ~

1, パスの練習 ~ 前後・対面に動きながら



ルール

- 1組にボール1個
- 16 ~ 20m間隔
- コーンをインターセプトしてリザーブ
- 2タッチ以内にパス
- 緩いパスには寄って処理
- ニュートラルポジションに戻る

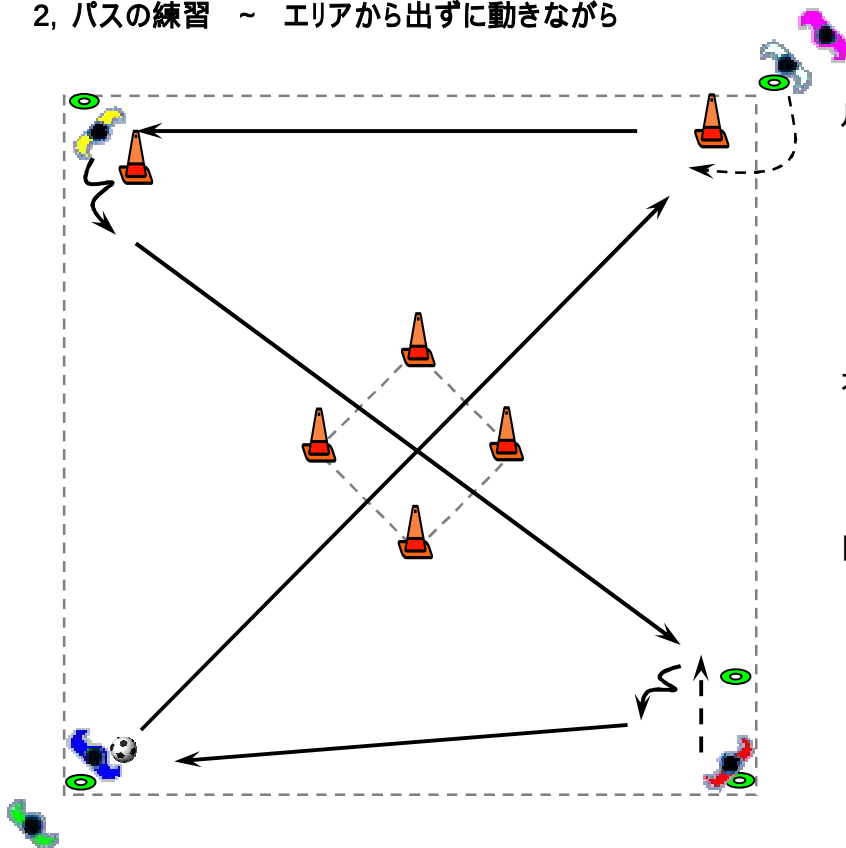
オーガナイズ

- 逆回り
- タッチ数の制限
- 4人1組にボール1個(パス&ラン)

目的

- 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
- ボールに寄る(先に触る)意識
- 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
- 状況に応じた要求
- コミュニケーション
- ヘッドアップ(情報を得る)

2, パスの練習 ~ エリアから出ずに動きながら



ルール

- 6人1組にボール1個
- 一辺20mの正方形グリッド
- 中央のマーカー間を通してパス
- 中央のマーカー間隔 3mから開始
- 緩いパスには寄って処理
- 移動は反時計回りに隣に移動

オーガナイズ

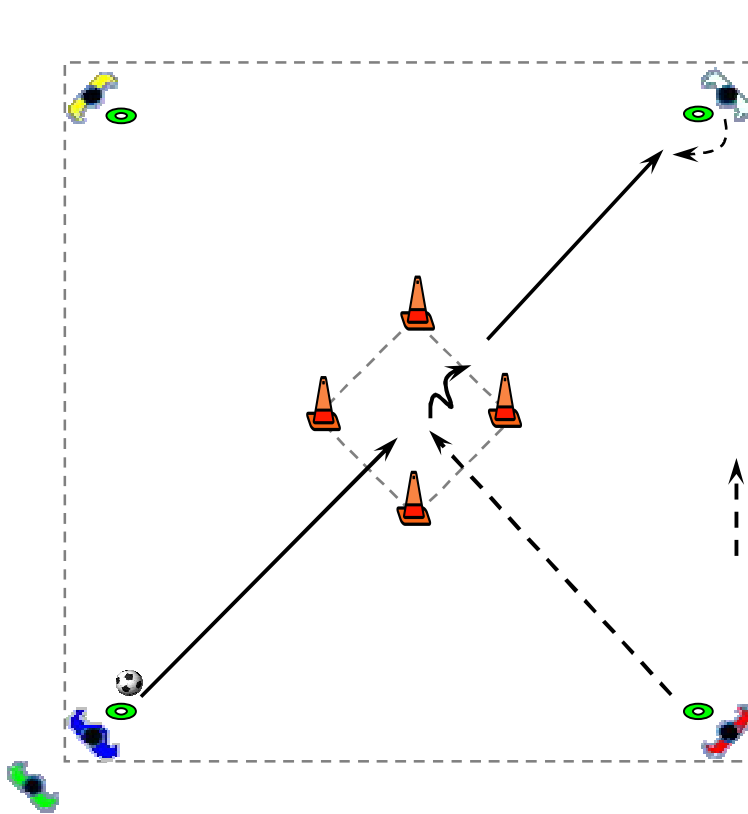
- 逆回り
- 中央のマーカー間隔を縮めていく
- タッチ数の制限

目的

- 常に動きながらプレー
- 動き出すタイミング(いつ動き出すか)
- マークを外して受ける動き
- ボールに寄る(先に触る)意識
- 方向付けトラップ(ファーストコントロール)
- 正確なパス(強さ・精度)
- 状況に応じた要求
- コミュニケーション
- ヘッドアップ(情報を得る)

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決して身につけません。

3, パスの練習 ~ エリアに入りコントロール~パス



ルール

6人1組にボール1個
 一辺20mの正方形グリッド
 中央のコーンエリア内へパス
 順番ではなく状況に応じて入っていく
 コーンエリア内で受けコントロール→パス
 移動は周りを観てどこに行くかを判断

オーガナイズ

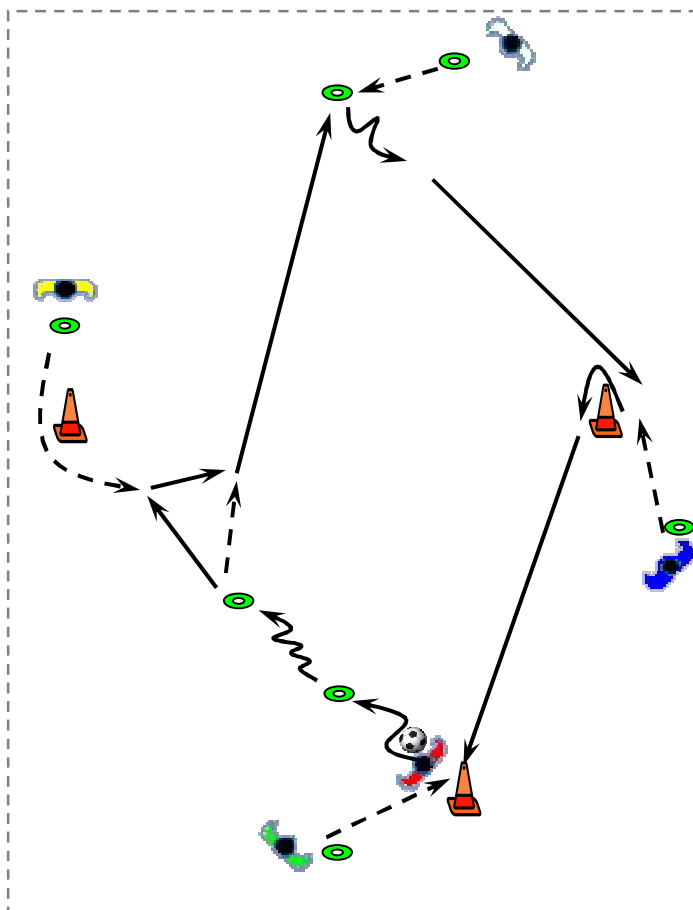
中央のマーカー間隔を縮めていく
 タッチ数の制限

目的

常に動きながらプレー
 動き出すタイミング(いつ動き出すか)
 マークを外して受ける動き
 ボールに寄る(先に触る)意識
 方向付けトラップ(ファーストコントロール)
 正確なパス(強さ・精度)
 状況に応じた要求
 コミュニケーション
 ヘッドアップ(情報を得る)

4, パスの練習 ~

5, パスの練習 ~ 動きながら・ターンとフェイント



ルール

5人1組にボール1個
 35m×20mの長方形グリッド
 赤はドリブルからフェイント、黄に壁パス
 黄はコーンを回って赤とワンツー
 赤はリザーブ後すぐ白にパス
 白はリザーブからドリブルから青にパス
 青はコーンをインターセプトしてターン、緑にパス
 緑はコーンをインターセプト(赤の動きへ)
 移動は、赤→黄→白→青→緑の順に交代

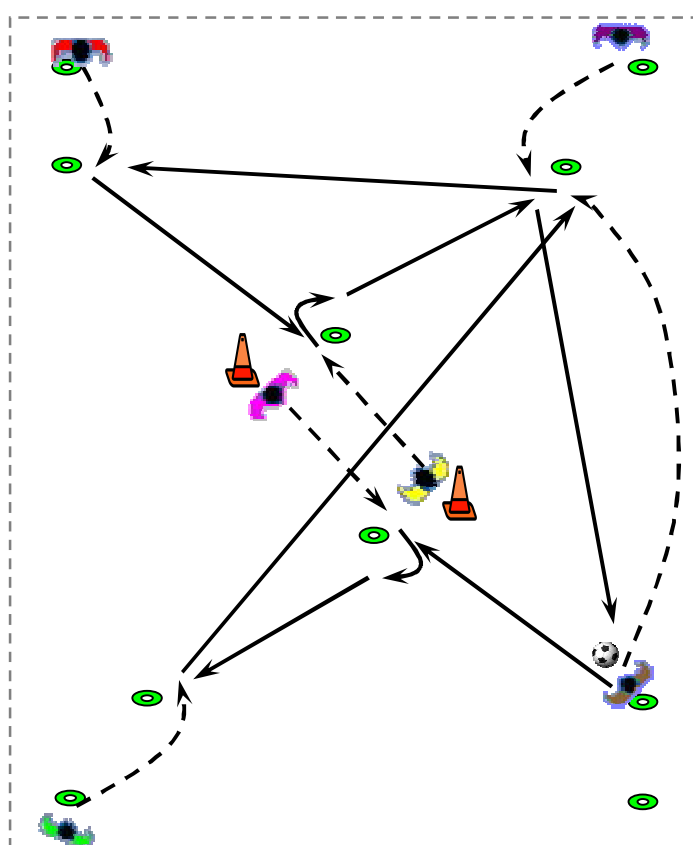
オーガナイズ

逆回り
 スピードアップ

目的

常に動きながらプレー
 動き出すタイミング(いつ動き出すか)
 ボール運びからのパス
 マークを外す動きからパスを受ける
 ボールに寄る(先に触る)意識
 ドリブル フェイントを入れたドリブル
 ターン フェイントを入れたターン
 判断可能な速度のドリブル
 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
 状況に応じた動きと要求
 パスを出したら動く
 リズムの変化 壁パス
 コミュニケーション
 情報を得る

6, パスの練習 ~ サーバーとの掛け合い



ルール

7人1組にボール1個
 35m×20mの長方形グリッド
 (茶)から(桃)にパスを出してスタート
 (茶)はタイミングを合わせて走り出す
 (桃)はマーカーまで迎えに行き(緑)にパス
 (緑)はマーカーまで迎えに行き走る(茶)にパス
 (茶)は(赤)にパス、(赤)はマーカーの前で受ける
 (赤)は(黄)にパス、(黄)はマーカーの前で受ける
 (黄)は(紫)にパス、(紫)はマーカーの前で受ける
 (茶)→(紫)、(紫)→(赤)、(赤)→(桃)、(桃)→(黄)
 (黄)→(緑)、(緑)→(茶)、の順に移動

オーガナイズ

スピードアップ

目的

常に動きながらプレー
 動き出すタイミング(いつ動き出すか)
 マークを外す動きからパスを受ける
 ボールに寄る(先に触る)意識
 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
 パスを出したら動く
 状況に応じた動きと要求
 リズムの変化
 コミュニケーション
 情報を得る

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、形だけでできたり、時間だけ過ごしていても決して身につけません。