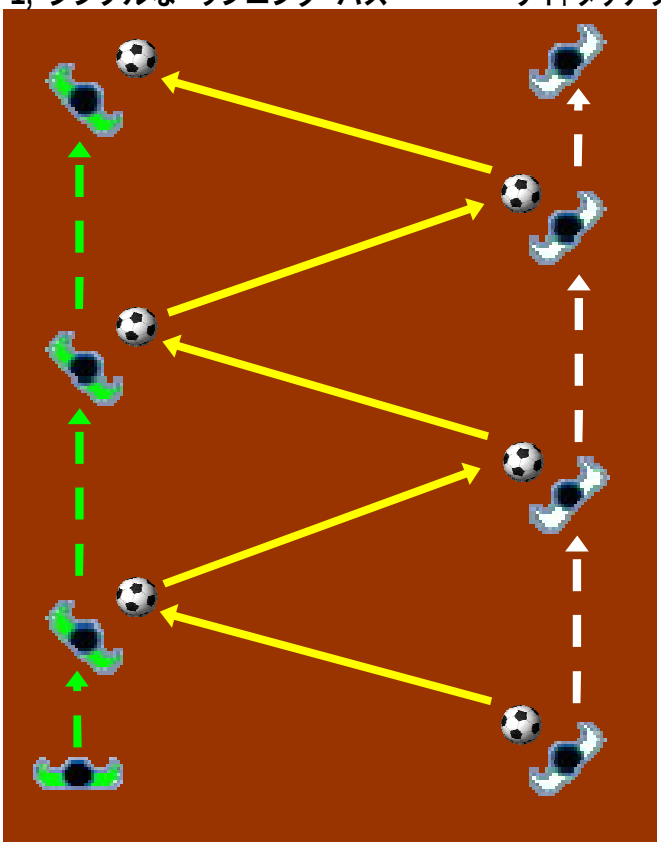
動きの中でのボール運び

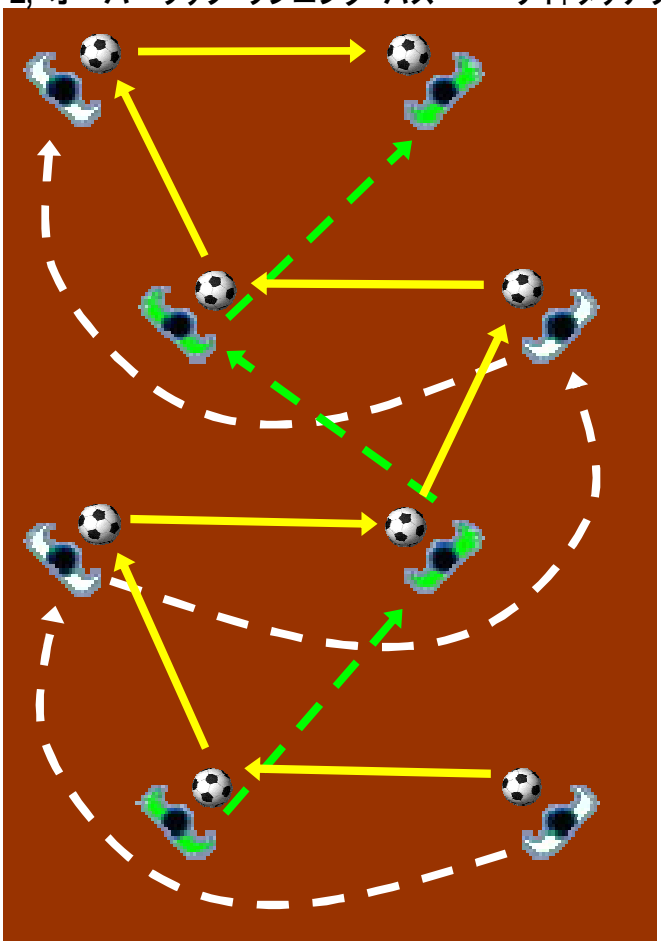
1, シンプルな ランニング・パス　サイドタッチラインから逆サイドタッチラインまで



① 白が緑にパスを出す
　※ 必ず前方スペース
② 緑はファーストタッチで前方へトラップ
　※ コントロール → 3タッチで相手へパス
　※ コントロール → シザース、など1プレー
　※ ダイレクトプレー
③ 緑は白に斜め左前方スペースにパスを出す
　※ ノンプレス
　※ ハザード(カップ、コーンの障害)

ルックアップ(視野の確保)
コミュニケーション
パス精度・強弱
コントロール(トラップ精度)
タッチ数制限
リズム(タイミング)

2, オーバーラップ・ランニング・パス　サイドタッチラインから逆サイドタッチラインまで



オーバーラップのイメージを体で覚えるのが目的。

① 白が緑にパスを出す
　※ 必ず平行
② 白が緑をオーバーラップする
　※ 視野に注意
③ 緑が白に斜め左前方にスルーパスを出す
　※ オフサイド回避を意識
④ 白が緑にパスを出す
　※ 必ず平行
⑤ その繰り返し
　※ 対面まで行ったら、交代

パサー
　『コース(精度)』、『距離(強弱)』、『タイミング』、
　を意識したよいパスを出す練習する。
　ボールを待たず、迎えたり、フェイクを付ける
レシーバー
　『ファースト・タッチ(トラップ)』、『ボール・コントロール』
　急ぎすぎずタイミングをはかって『精度の高いパス』

ルックアップ(視野の確保)
コミュニケーション
パス精度・強弱
コントロール(トラップ精度)
タッチ数制限
動きだし(タイミング)

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。