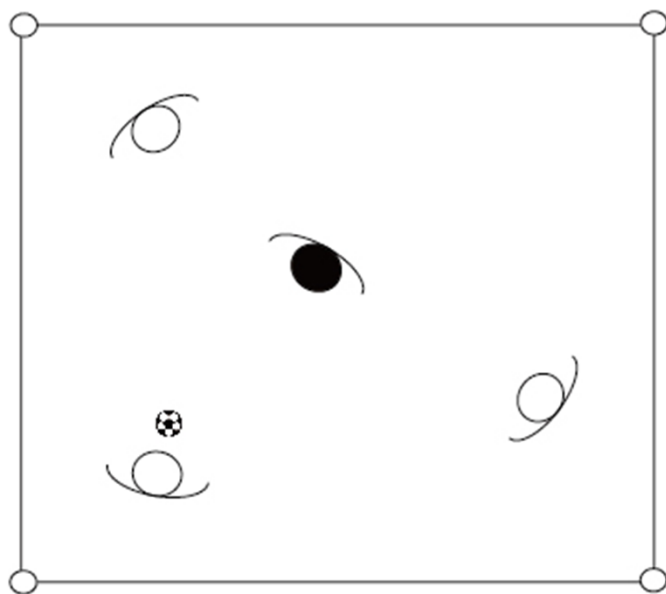


設定

- マーカーを使って、グリッドを作ります。小学6年生で8m、中学3年生で10mくらいが目安
- スペースを限定せず「ボール回し」を行っているのを見かけることがありますが、必ず制限のあるスペースで行います

ルール

- 3人がボールを保持する
- ミスした選手がディフェンスになる
- 小学4年生くらいまでは、ディフェンスは時間で交代してもよい
- ボールがグリッドから出たら、予備のボールを使う
- コーチがボールを配給する（球拾いに時間を使わない）



「ロンド」と「ボール回し」の違い

「ロンド」と「ボール回し」の違いは次の3つのポイントを意識して徹底しているかどうか、です。

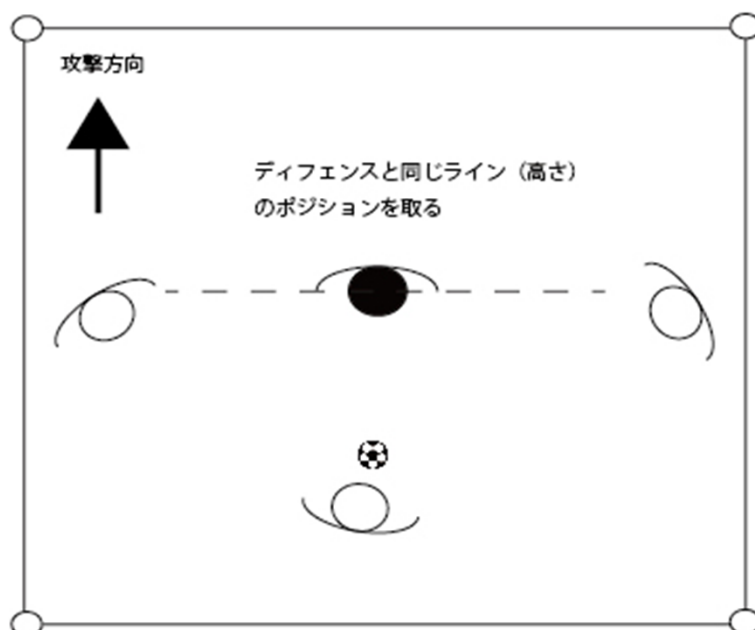
1. ディフェンスラインと同じ高さのポジション

「パスをもらえる所に動く」「顔を出す」

3対1や4対2を行う際に、指導者が必ず使う言葉ですが、もっと具体的に1歩踏みこんで、より有利なポジションを取る習慣を身につけましょう。

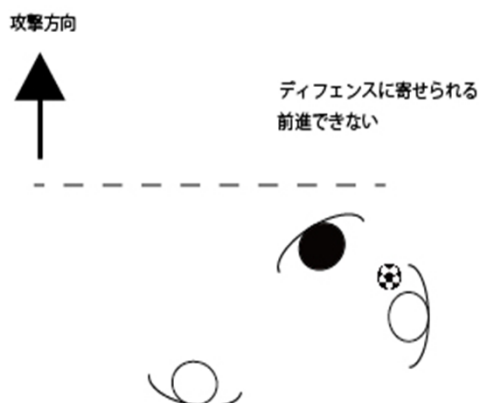
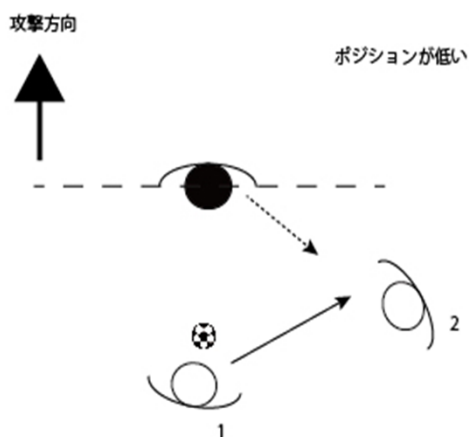
常に攻撃方向をイメージして、ファーストタッチでディフェンスラインを超えられるポジションが理想です。

低くても、高くてもダメ。ディフェンスと同じ高さを保ちます。

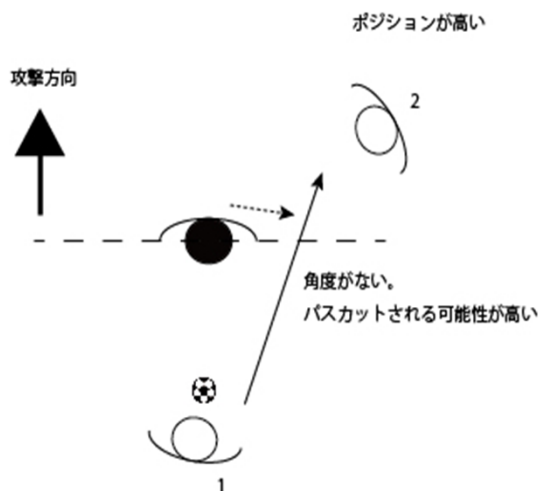


白2のポジションで見てみましょう。

ポジションが低いと、パスを受けてもディフェンスラインを超えられません。受けた瞬間、ディフェンスと正面で向き合わなければいけません。

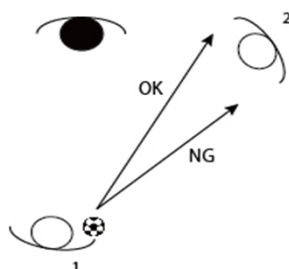


ポジションが高いと、パスコースが狭くなってしまいます。



2. パスは受け手の「遠い足」「反対足」に出す

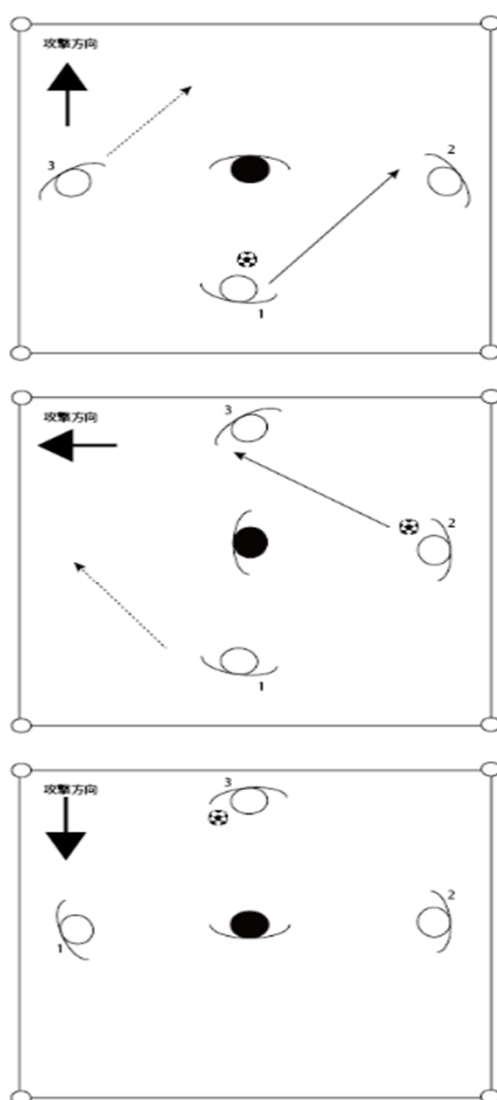
パスの出し手は、受け手が遠い方の足でコントロールできるように出します。



パスはグラウンダーで、強く。

遠い方の足にグラウンダーのボールを「ぶつける」ようなイメージです。

この3つのポイントを、意識して、リズムカルにボールを動かします。



上記3つのポイントに絞って、バルサの試合を30分くらい観てみるのもおすすめです。

