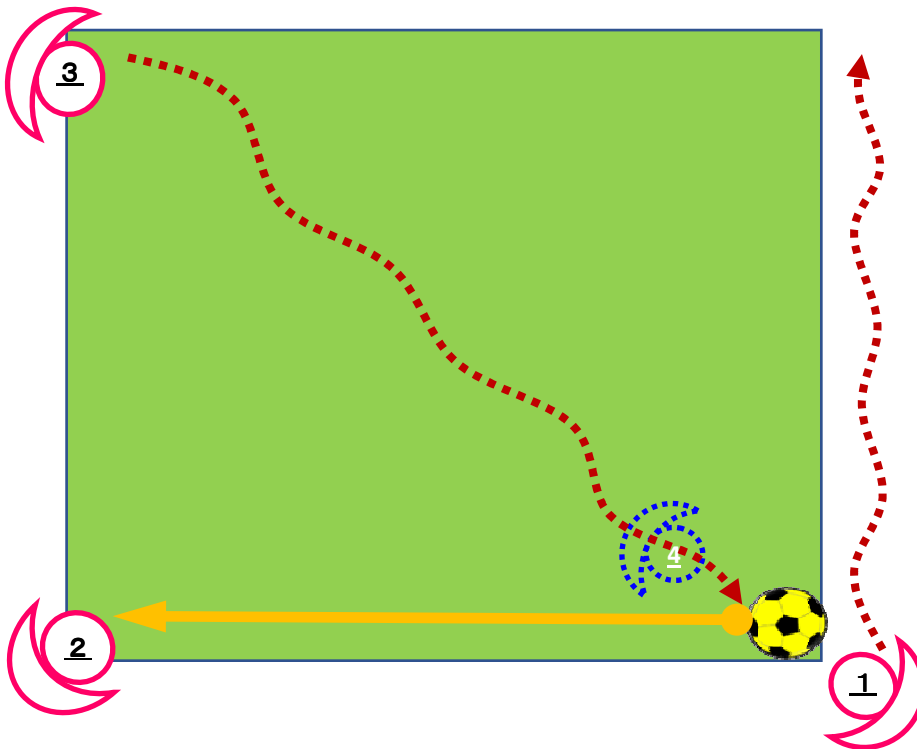


3 : パス&ムーブ

ミ カン アタマ ツカ ウゴ
見て、感じて、頭を使って動く



- 1) シアイ デキ キョリ シカクケイ ツク
試合でパスが出来る距離の四角形を作る
シアイ スウテキユウリ 3 カクケイ ツク
試合で数的有利になる三角形を作る
- 2) ①は、②か③にパスを出して、空いているコーナーに走る。
パス&ゴー
- 3) パスを受けていない③も、空いているコーナーに走る。
スペースを見つける
ナカマ ウゴ カクニン レンケイ
仲間の動きを確認して連携する
- 4) パスを受けた②は、①と③がコーナーに移動するまでボールをキープする。
ナカマ ウゴ ジカン ツク
仲間の動く時間を作る
センシュウ シアイ ジカン ツク
センチュリー選手が試合でバタバタするのは、ここで時間を作れない
それと、直ぐにボールに喰らいつきに行くの駄目駄目
- 5) ②は、コーナーに行った①か③にパスを出す。
2)と同じく、相手いるコーナーに走る。
- 6) これを繰り返す。
- 7) アイテ ハジ ウチ ト
相手④は、初めの内はボールを取りにいかない、
カ アイテ センシュウ イチ カクニン ゲンテイ
代わりに、相手選手の位置を確認して、パスコースを限定させる。
マワ コウドウ カラダ ム カンガ ウゴ
周りをみて、行動(体の向き)を考えて動く
ナ キ
慣れて来たら、ボールを奪いに行こう。

* この練習には動きで欠点があります。
アタマ ツカ ウゴ ラク カンガ
頭を使って、どんな動きをしたら楽か考えよう。