

平成30年 第7回教育・育成プログラム

プログラム

コーディネーションプログラム
～低く素早い動作のトレーニング②③～

講師: 稲田 允氏 (U18女子セブンズ日本代表アシスタントコーチ)

日時: 平成30年11月18日(日) 会場: 県立稲生高等学校 グラウンド

目標: パスをするときに相手の位置や仲間の位置を把握し、練習でも意識をすること。
パスの練習を自分たちが各自で意識して練習できるようになること。

□腰を落として、相手のおしりをタッチする。

□腰を落として、相手の膝をタッチする。



・低い姿勢での動作を早くし、判断をする。



□3対3でパスを10回まわす。(前に投げて後ろに投げてOK)

・7人制のゲームで約1分半は、ミスがおきない。その中でどうパスを回すかが大切になってくる。

⇒声を出す(空いているところに動き仲間に教える)、ミスをしない。



□パスの基本練習

- ・3人で横一列
- ・2人一組でパス

・仲間を見る前に、前を見ることを意識する。

⇒前が空いていれば自分で進む判断をするため。体を前に向け、相手側の足を前に出して、パスをする。



・へその位置から相手にパンチをするようにボールを出す。

・フォロースルーを最後まで意識をして、指を使って投げる。



□横に3人が並び動きながらのパス

・ボールを受け取った人は、必ず前を見て状況判断してからパスを回す。

