第４回大人パークリポート資料（2014／10／25）

練習メニュー
１、Ｗ－ＵＰ
・スペースタッチゲーム
・スペースボールタッチ
・バランスストレッチ
・レスリングトレーニング
・コンバットトレーニング

２．キャッチ＆パス
・サークルパスゲーム
・ランニングショートパス
・パンチパス
・ランニングパンチパス

３、ハンドリングゲーム各種
・じゃんけん２対１
・ナンバー２対１
・カラーターン２対１
・アタックチョイス３対２
・カラーターン３対２

４．ゲーム
７対７（ラックゲーム）

第４回・・指導のキーワード
■プレーの原則／今日のテーマ「前進」
ボールの争奪→「前進」→「支援」→「継続」→「圧力」→「得点ｏｒ奪取」
■キャッチ＆パス
・アーリーキャッチ⇒ネックターン⇒ショルダーターン⇒フォロースルー
・ボールウォッチ⇒ディフェンダーウォッチ⇒レシーバーウォッチ
※パスのローテーションは上半身で行う。
※上半身と下半身を切り離す。（長いパスの場合は異なる）