

寝屋川 RS 高学年メニュー

2月26日(日) 9:10~11:30

4年、5年、6年合同メニュー

※ パス&キャッチ、コンタクトスキル、組織的な動き(導入)

○ ウォーミングアップ、ダウンスピード、L字ラン

1 グリッドランパス4名(5往復) 3グループ(10名以上)

声、リロード、ハンズアップ、アーリーキャッチ、パスアウト、チームトーク

① 45度のパス、②クロス、③飛ばしパス、④ループ

2 コンタクトスキル(縦に)

① 左右ヒット、②ワンキル(3人)、③ガット(4人)

コンタクトバック4ケで縦に4人(コーチが持つ)

3 コンタクトスキル(横に)

① ヒットしてダウンボール、②ヒットしてワンキル

4 4対2

アタック有利でスペースを見つけてコーリングしてスペースを狙う。

状況判断重視でプレーする。

相手につかまれる状況になればワンキルでオーバーをする。

DFはボールを殺すホールド。

5 9人制のコンビネーション

1ポイント、2次攻撃まで(複数パターンを行う)

6 9人制ゲーム