

# 第 1 回栃木クラブ jr 女子練習会報告！

## その5 (H30.8.22)

9m 以上の距離のパスは実戦の中でも出現し、オーバーハンドパスによるプレーは近年世界レベルでも多様されています！

### グループ練習

4 チームに分かれて 9m×9m の半コートを使いスクエア(四角形)パスと実戦的な 4 力所移動パスを行いました！

握力のみならず全身の筋肉の連動性を必要とする動作であるため力の使い方や手の形、パワーポジションについて理解をしていただきました！

各種の筋群の連動のタイミングが合わないケースや手の形がちぐはぐになってしまうことに選手自身が気づき修正していく姿が見られ、自己の身体への意識が芽生えている様子が伺えました！

オーバーハンドパスの精度が上がることは、ダブルコンタクトによる失点を防ぐ目的でもありますので、選手たちは、今一度、選手自身が自分の身体の特徴を知り、経済的な筋肉連動、パワーの発揮を意識したパス練習を心がけて欲しいです！！