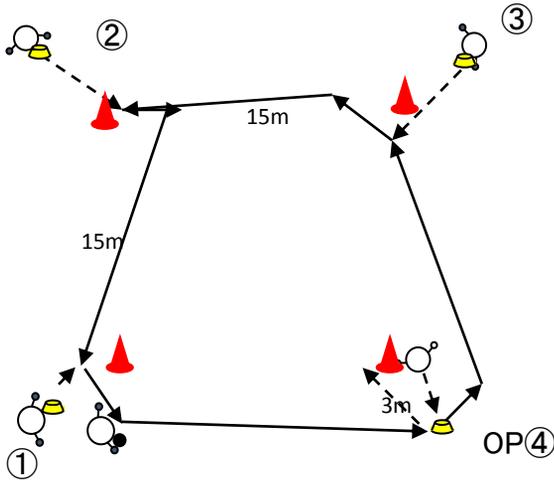


W-up パス&コントロール



※さまざまなコントロールからのパス

オーガナイズ

(1)大きさ: コーン間15m、コーン~マーカー3m

(2)用具: ボール、コーン、マーカー

(3)方法:

①外側のマーカーからスタート、コーンとマーカーの間へのパスをボールに寄りながら外側の足でオープンにコントロールしてパス

②外側のマーカーからスタート、コーンへのパスをパスが来た方向にコントロールして外側の足でパス

③外側のマーカーからスタート、コーンへのパスを前方向にコントロールしてパス

オプション:

④内側のコーンから外側のマーカーにステップして①②③の複合でボール状況と受け手のアクションで合わせていく

キーファクター

- ・動きながらのパス、コントロールの質
- ・動き出しのタイミング

留意点

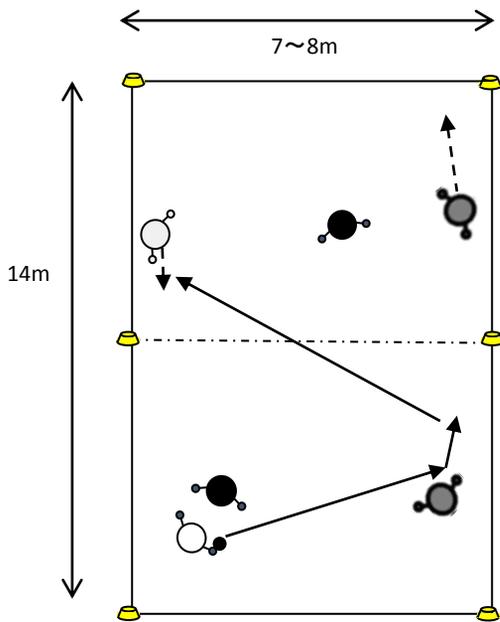
- ・主導権を握るために動きの習慣化 (パス&ムーブ、ボールに寄る)
- ・ゆっくりでも動きながら、パスとコントロールが正確にできることを目指す
- ベーシック(シンプル)なことから、積み上げること
- ※良く観察してジャッジすることが大切 ←シンクロコーチング
- ※全体にねらいを伝える ←フリーズ+デモ
- ※左右行うこと(重要)
- ※動きの習慣(蹴った足が一步)
- ※遠い足でプレーすることを意識させる

コーチング(積み上げ)

- 1 精度 パスの質→正確さ、強さ、意図
コントロールの質→動きながらボールと一緒に
→意図的に
→選択肢のある置きどころ
- 2 動き出すタイミング
顔を上げて→蹴れる瞬間+マークを外す動き(チェック)
選択肢になるサポート(ポジショニング)
- 3 観る いつ→どこを(何を)

②ボールがきた方にコントロールからクロスのキックをさせることもねらい
OP④マーカーで止まってコントロールしてプレーしてしまう
→タイミングが速い、マーカーまでしかバックステップしない、ステップ・身体の向きも含めて準備が悪い

Tr.1 4対2 (2対1 + 2対1)



オーガナイズ

(1) 大きさ: 7-8m、14m

(2) 用具: ボール、マーカー、ビブス

(3) 方法:

3色に分かれて同じグリッドに3人入ってプレーする。

攻撃者はボールを保持しながら、パス交換する。

守備者は自分のゾーンで守備する。

キーファクター

- ・動きながらのパス、コントロールの質
- ・動き出しのタイミング
- ・良い準備

留意点

主導権を握るために動きの習慣化!

テクニックにフォーカス(質の追求)

DFを観ての、オンのコントロールを強調

空いたスペースにコントロール

相手の逆を取る → フェイント

積み上げ → オフの準備・ボール状況で良い準備

守備(ボールを奪うための1stDFの判断と2ndDFの判断に働き掛け)

※働きかけ 何を狙っているか!

予測・制限・アプローチ・ボールを奪う

隙をのがさない → ジャッジする

- ・コントロールミス
- ・顔が下がっている
- ・選択肢がない
- ・パススピードが遅い

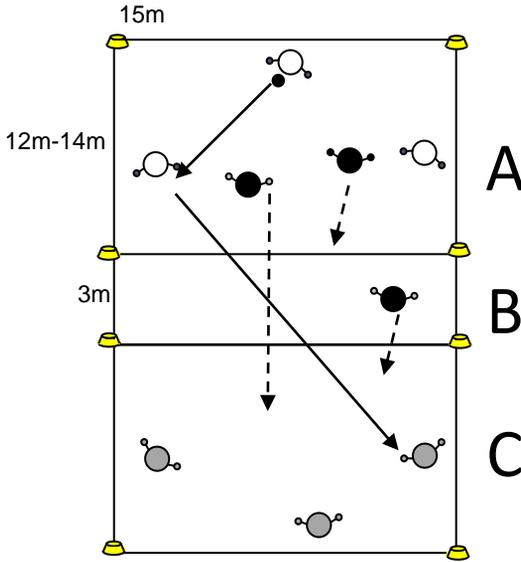
W-upで行ったトレーニングを相手がいる中でプレーさせる

相手がある中で意図あるプレー

・コントロールを動かす(意図がある足元のコントロールもある)

ボール状況と相手を観てポジションを取り続ける

Tr.2 6対3



オーガナイズ

(1)大きさ: 15m、3m、12m-14m

(2)用具: ボール、マーカー、ビブス

(3)方法:

- ・攻撃者はボールを保持しながら Aゾーン⇄Cゾーンへパス交換する。
 - ・守備者はボールがあるゾーンに2名、中央Bゾーンに1名で守備する。
 - ・ビブスを3色用意し、ボールを失ったチームが守備
 - ・逆ゾーンにパスが入ったら必ず1本パスをつないで逆ゾーンを目指す
- オプション:
- ・守備者の人数配置をフリーにする。

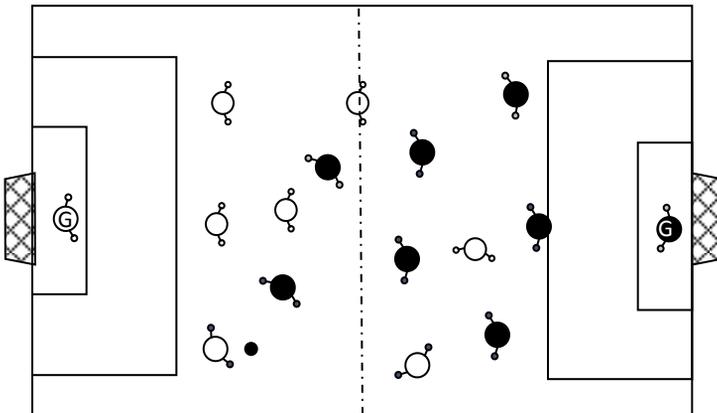
キーファクター

- ・動きながらのパス、コントロールの質
- ・動き出しのタイミング
- ・良い準備

留意点

- ・攻撃方向を意識することで、良い準備が求められ、テクニクの質が問われてくる
- ・動きながらのコントロールを求めることで、そのための準備を引き出していく
- ・相手がいることで、相手との駆け引きが出てくる
- ・ボールを奪いに行かせる(得点を競わせる)

Game 7対7+GK



キーファクター

- ・動きながらのパス、コントロールの質
- ・動き出しのタイミング
- ・攻撃の優先順位
- ・良い準備

テクニクのテーマからフォーカス

- 相手を見て判断させる
- 相手を見てポジションを取り続ける (サポートし続ける)
- 観るための準備(体の向き)