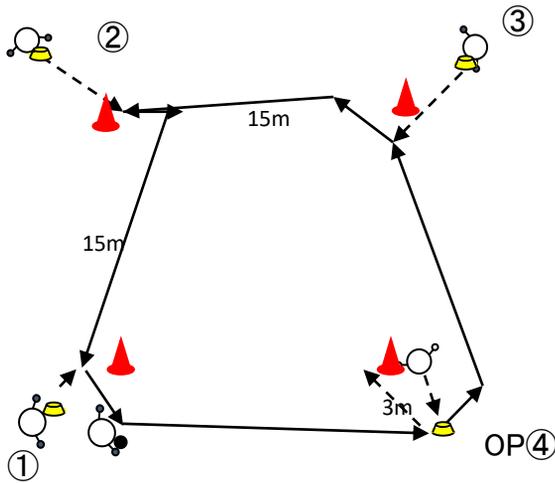


# W-up パス&コントロール



## オーガナイズ

(1)大きさ: コーン間15m、コーン~マーカ-3m

(2)用具: ボール、コーン、マーカ-

(3)方法:

①外側のマーカ-からスタート、人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-からスタート、人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

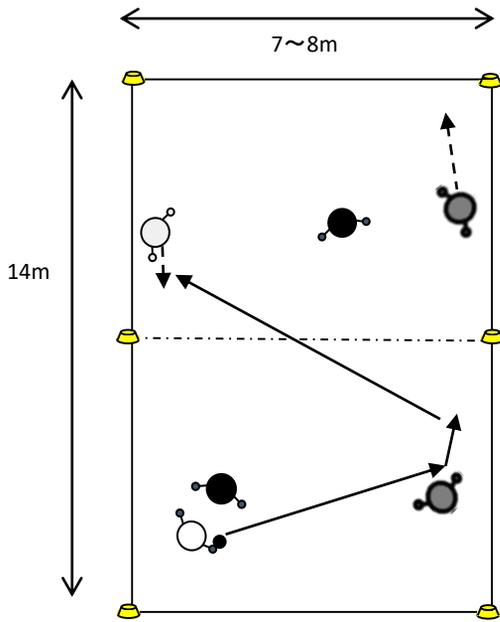
③外側のマーカ-からスタート、コーンへのパスを前方向にコントロールしてパス

OP

④内側のコーンから外側のマーカ-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

※さまざまなコントロールからのパス(キック)

# 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

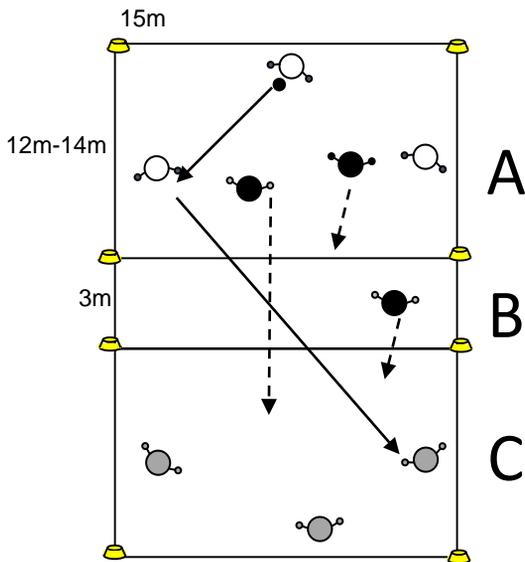
(3)方法:

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。

# 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。

オプション(状況に応じて)

実技③TR2 4ゴールゲームを入れてもよい

# Game 7対7+GK

