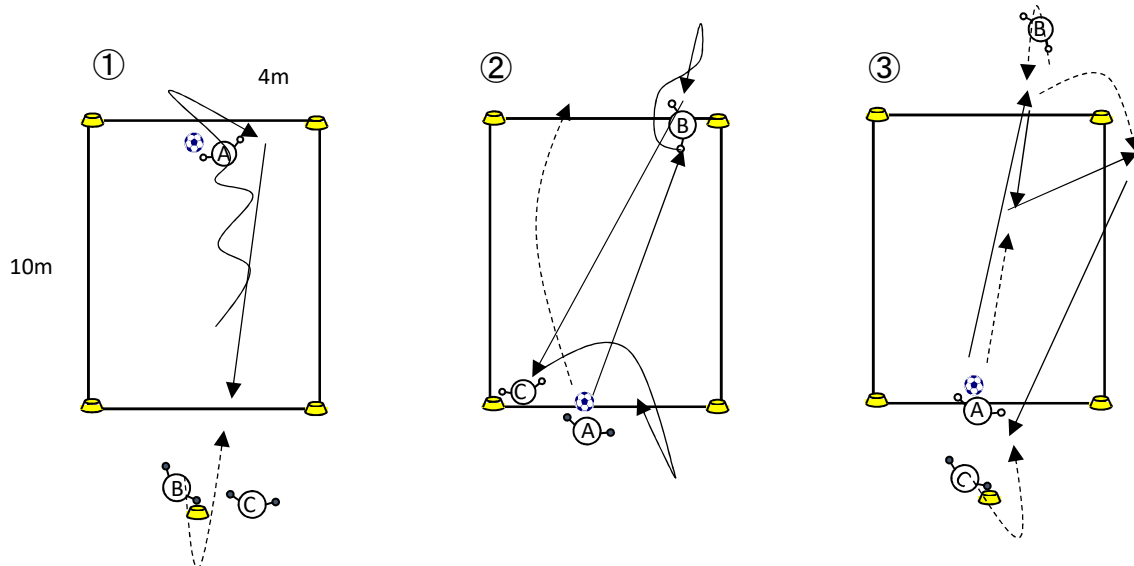


W-up パス&コントロール



オーガナイズ

(1) 大きさ: コーン間10m×4m、コーン～マーカー5m

(2) 用具: ボール、コーン、マーカー

(3) 方法:

① Aは反対側のラインまでドリブル、ライン上で様々なターンをし、Bへパス、Bは動きながらライン上で受ける。

② AはBへパスしてBのいるラインへ移動、Bはライン上で受けてターン、グリッドの外でターンして反対側のCへパス、Cはターンして繰り返す

* ハーフターン⇒フルターン

③ Aは反対側のライン上のBへパス。AはBとワンツースする。BはCへパス

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
- ・ドリブル・ターンの質

留意点

・はじめはゆっくりでも動きながら、ドリブル、パスとコントロールが 正確にできることを目指す。

※プレーの説明をコーチがデモンストレーションで伝える。

※左右行うこと(重要)

※タイミングよく動き出すこと

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

ターンの質→少ないタッチで方向を変える

→ターンした後素早く蹴れる

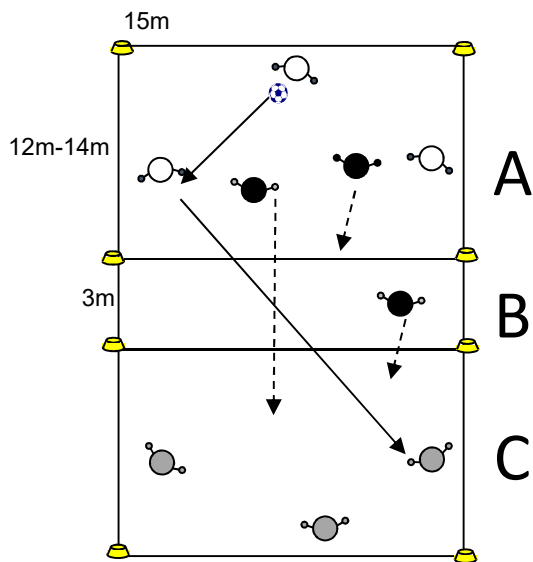
2 動き出すタイミング

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)

Tr.1 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(状況を見て)

オプション:

- ・守備者の人数配置をフリーにする。

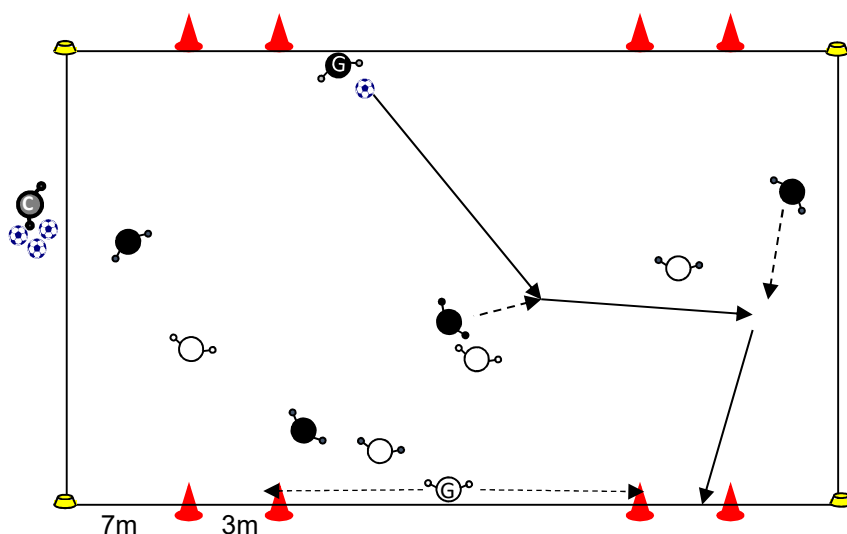
キーファクター

- ・良い準備(観る・観ておく)
- ・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

- ・攻撃方向を意識することで、良い準備が求められ、テクニッ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
- ・守備への働きかけ(ボール保持者の自由を奪わせる)
- ・得点を競わせる

Tr.2 4対4+サーバー (4ゴール)



オーガナイズ

(1)大きさ: 25 × 35m、ゴール幅3m(7m)

(2)用具: ボール、コーン、マーカー、ビブス

(3)方法: コーンゴールへのシュートで得点。

①サーバーはライン上で守備をしてよい。

②サーバーの入れ替わりあり。

GKが合流する場合はサーバーに入る

GKがサーバーに入ったら入れ替わりなし。

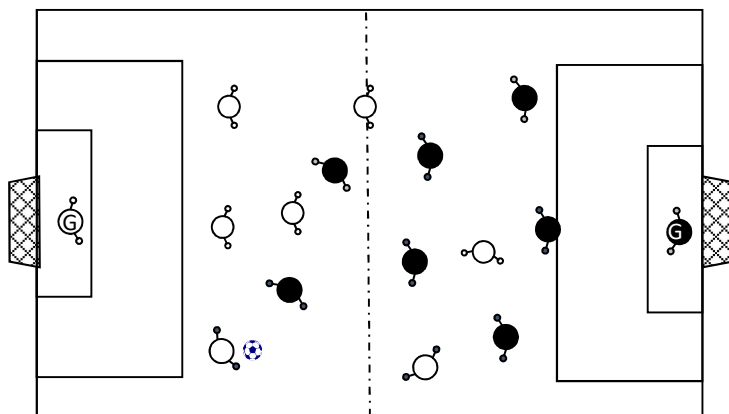
キーファクター

- ・良い準備(観る・観ておく)
- ・攻撃の優先順位
- ・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
- ・ドリブル・ターンの質

留意点

- ・ボール状況でよい準備をし続ける
- ・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・左右の足を使う)
- ・効果的にサーバーを活用する
- ・守備への働きかけ (ボール保持者の自由を奪わせる)

Game 8対8



オーガナイズ

(1)大きさ: 68m × 50m

(2)用具: ボール、マーカー、ビブス

(3)方法:

・アウトオブプレーの再開は、ボールを持ち出してスタートも可

(・直接ゴールを狙うFKなし)

キーファクター

- ・良い準備(観る・観ておく)
- ・攻撃の優先順位
- ・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
- ・ドリブル・ターンの質

GKポイント

このゲームではテクニックにフォーカス

- ・ボール状況でよい準備をし続ける
- ・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・左右の足を使う)
- ・効果的にサーバーを活用する
- ・守備への働きかけ
(ボール保持者の自由を奪わせる)