

W-up

パス&コントロール (スクリーン&ターン)

オーガナイズ

(1) 大きさ: 20m、15m

(2) 用具: ボール、コーン、マーカー

(3) 方法:

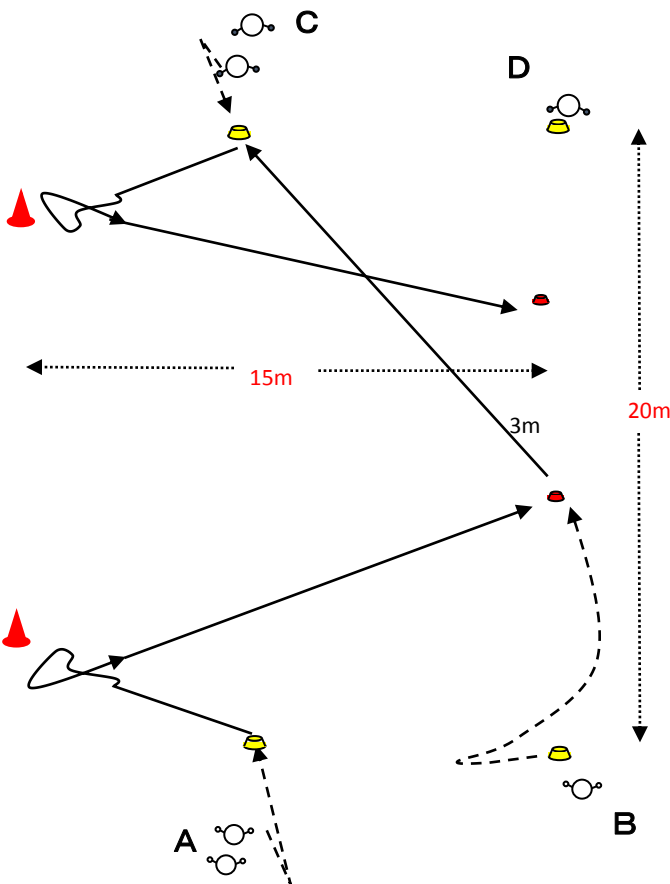
- ① Aはコーンに向かってドリブルして270度ターンをしてからBへパス、Bは中央のマーカーへ移動してボールを受ける。
- ② Bは手前のマーカーでパスを受け、Cへパスし移動
- ③ CはAと同じくコーンへドリブルしてターン、Dへパス

コーンに仕掛ける前の動きは、1・2どちらでもOK

- 1 スペースを空けておいてマーカーで受ける
- 2 マーカーからバックステップして、ボールを受ける

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
- ・スクリーン&ターン
- ・サポートの意識



留意点

主導権を握るために動きの習慣化

質の追求(ゆっくり正確にプレーさせることから積み上げ)

1 スクリーンターンの質

しっかりとボールをフックする、相手とボールの間に体を入れてスクリーンターン

2 パスの質

相手から遠い足でパス、マーカーでボールと人が出会うこと

3 サポートの意識

ボール状況で考えさせる、近い場所から → 全体の関わりへ

※発展 状況でパスを出す場所を変化させる

・7人から9人でボール2球にして、運動量を確保

・コーンにDFとしてコーチが入ってリアリティーを！

・270度ターンのドリルであるが、ターン→パス→そのあとのサポートまで求めたい。

・ターンの後にパスするところだけでなく、前方を観る意識を働きかける→ゲームにつながる意味でも(全員が関わる意識)

・アウトサイドでターンした場合、逆足(遠い足)でパスが基本

・慣れてきたらターンのスピードを要求する。(ワンタッチや「ツータッチでのターン」)

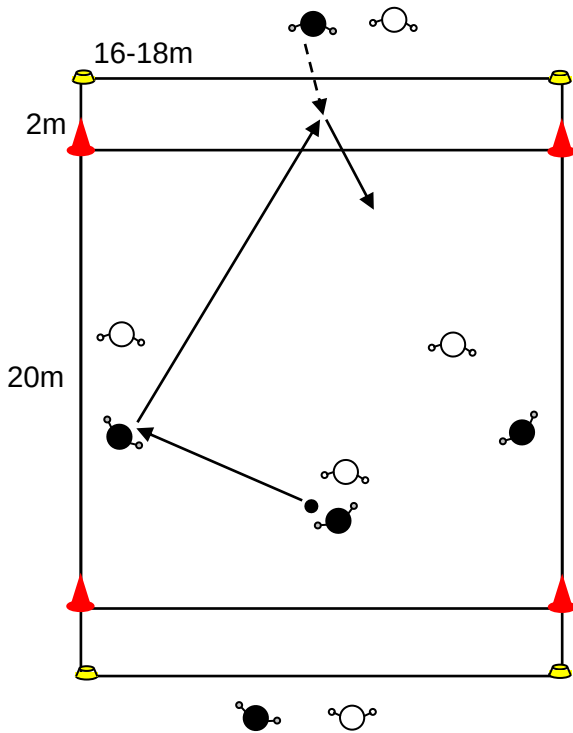
・ターンからパスまでを早くすることで、ターンした足と逆足のインサイドパスだけでなく、ターンした足でのアウトサイドでのパスも出てくる。

・受け手とのコミュニケーション(観ておく)、受け手の動き出しのタイミングまでも働きかける

・中央で動きながらボールを受ける時、互いに観て対応を促す

・ボール状況で、距離感を変える！

Tr.1 3対3+2ターゲット



オーガナイズ

- (1) 大きさ: 16-18m × 24m (ゾーン幅2m)
- (2) 用具: ボール、ビブス、コーン、マーカー
- (3) 方法: ターゲットはタイミングよくゾーンに入ってボールを受けて前方のスペースに入ってプレーする
ターゲットからダイレクトにターゲットはなし
別の選手が入れ替わってゾーンに入ってサーバーとしてプレーOK、方向が変わればターゲットになる

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
- ・スクリーン&ターン
- ・サポートの質

留意点

- ・落ち着いてプレーさせるためにポジションを取り続ける
- ・ターゲットは意図的に持ち出すことを促す
- ・状況に応じたテクニックを使うことを働きかける
- ・自ら前を向くチャンス逃さない
- ・サーバーとターゲットを含めた5人で有効なポジションを取り続けることを意識させる(サポートの距離・角度・タイミング)
- ・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)
- ・攻撃の質を高めるために守備への働きかけを忘れない。
- チャンスがあればターゲット・サーバーへの守備にも働き掛ける

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、ビブス

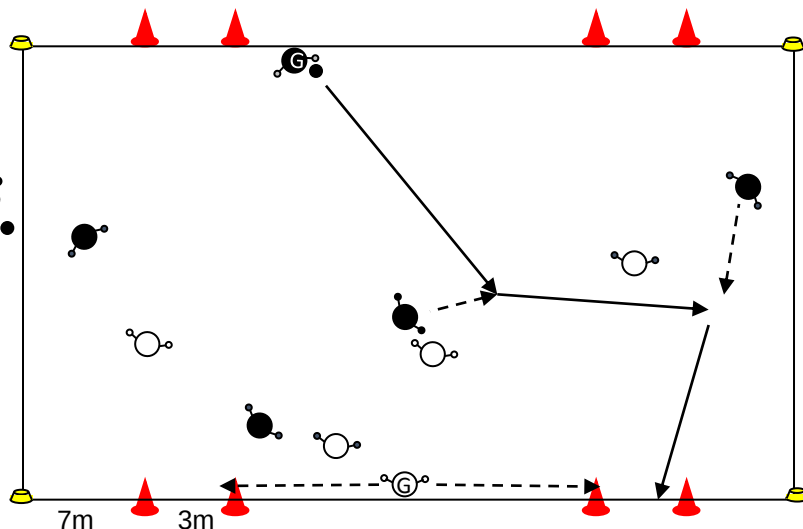
(3)方法: コーンゴールへのシュートで得点。

サーバーはライン上で守備をしてよい。

サーバーの入れ替わりあり。

GKの立ち位置はライン上が基本

発展では、FP持ち出して入れ替わりもある



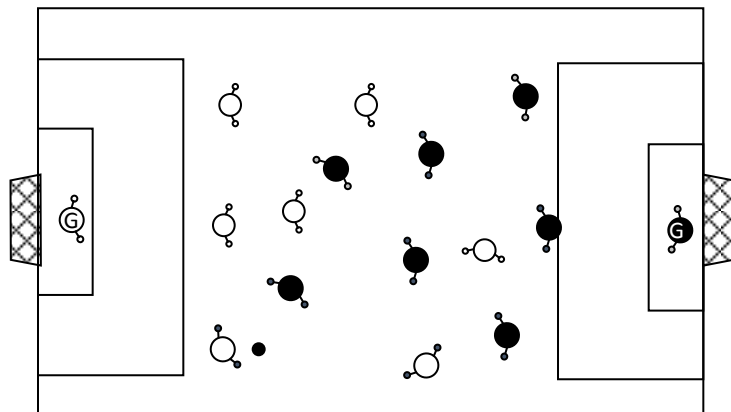
キーファクター

- ・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
- ・スクリーン&ターン
- ・サポートの質

留意点

- ・全員が関わり続けゴールを目指す
- ・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)
- ・ボール状況で、距離感を変える!
- ・効果的にサーバーを活用する
- ・守備側への働きかけ

Game 7対7+GK



キーファクター

- ・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
- ・スクリーン&ターン
- ・サポートの質

- ・ポジショニング
- ・攻撃の優先順位

GKポイント

Tr2 Game

- ・常にボール状況や周りの状況を観ながら攻守においてポジションをとりつづけているか
- ・コミュニケーション(コーチング)
- 1stDFの決定、オフのポジショニング、リスクマネージメント