

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: 23m、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は前方へ移動してボールを受ける。

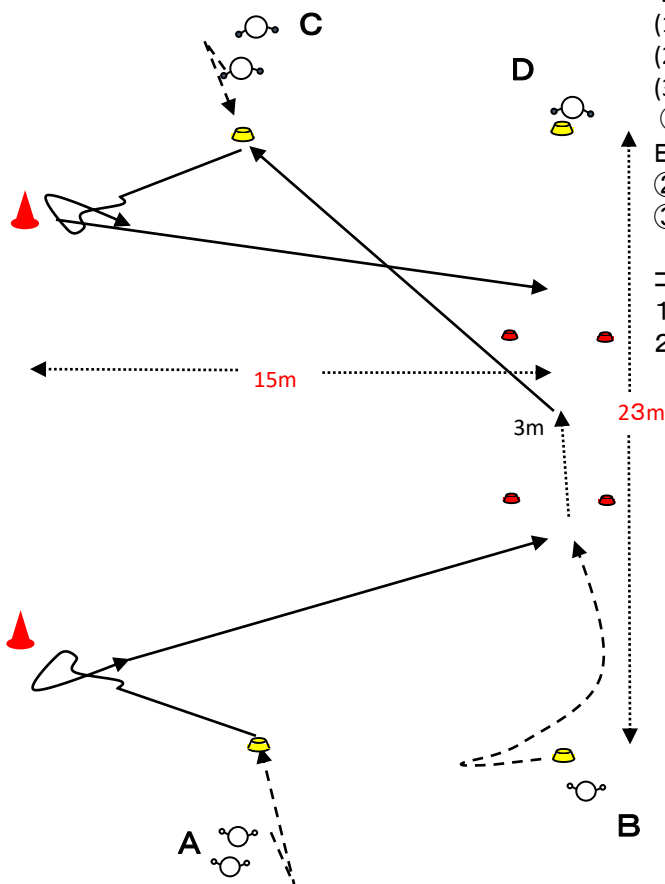
② Bは前方のマーカー間を通るコントロールをし、Cへパスし移動

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

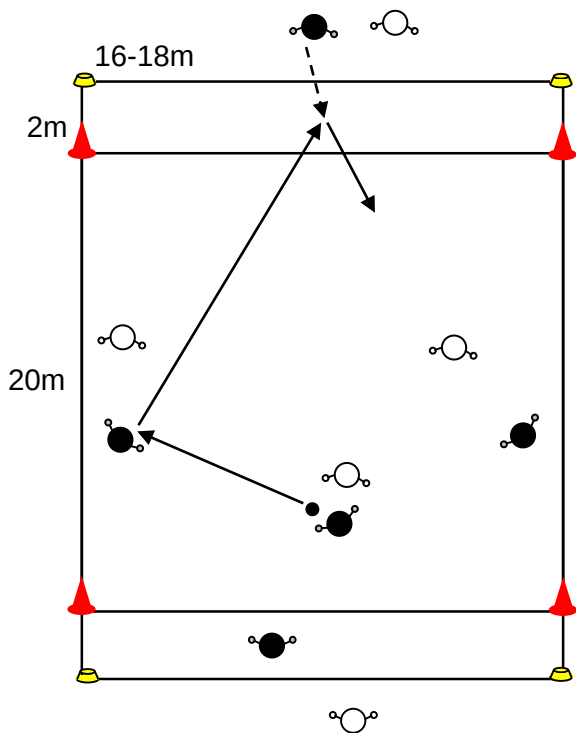
コーンに仕掛ける前の動きは、1・2どちらでもOK

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



Tr.1 3対3+2ターゲット



オーガナイズ

- (1) 大きさ: 16-18m × 24m (ゾーンの幅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

オプション

- ・後方サーバーへの直接リターンなし

パススピード

全体のアベレージ・ベースを上げよう！

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。

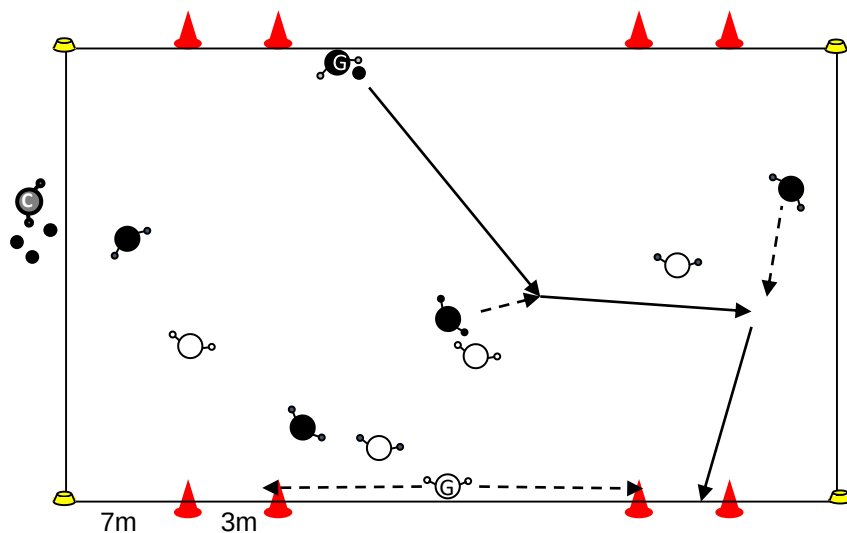
サーバーはライン上で守備をしてよい。

サーバーの入れ替わりあり。

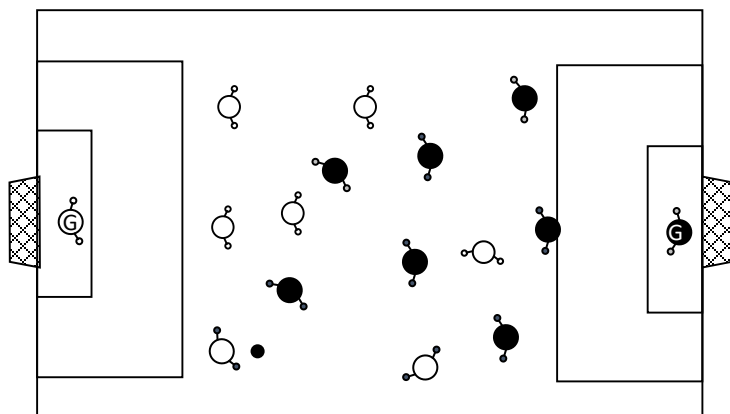
・発展では、FP持ち出して入れ替わりもある

・GKの立ち位置はライン上が基本

・GKプレーOK、パス&サポートを続ける



Game 7対7+GK



- ・ポジショニング
- ・攻撃の優先順位