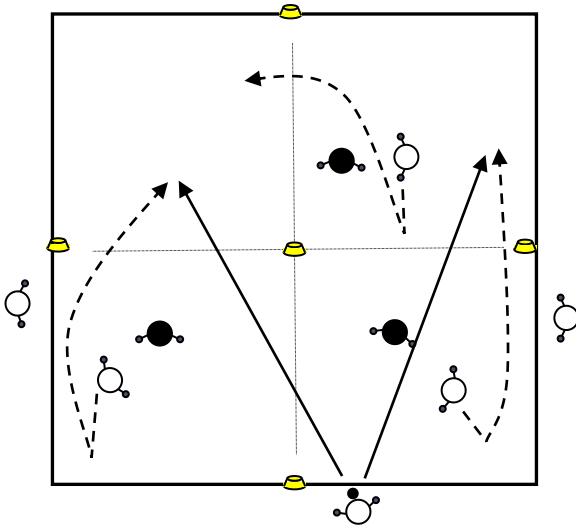


W-up I 3対3+3サーバー ハンドパス



オーガナイズ

(1)大きさ: 12m × 12m

(2)用具: ボール、マーカー、ビブス3色

(3)方法:

- ・外のサーバーも含めて6対3でボールをつなぐ
- ・中の3対3は基本マークを決める
- ・各ゾーンには1人しか入れない
- ・サーバーは3人で4辺を動いてサポートする。
- ・サーバーへのリターンパスなし、サーバー同士のパスはOK
- ・インターセプト、両手でタッチ、ボールが落ちたら攻守交代
- ※選手の状態をみてワンバウンドまでOK

キーファクター

- ・動き出しのタイミング(マークを外す)
- ・パスの質

トレーニングの積み上げ

①3人が同じゾーンに重ならないようにしながら、ボールを奪われないように、パスを回す

※お互いが重ならないように観る。ボールを受けることが目的にならずに、次のパスが出せるように選択肢を持って受ける

※サーバーも中の3人の動きを観ながら、サポートをする

②マークを外す動きを入れて、空いたスペースで受ける

※どこのスペースが空いているか観ておく

※むやみに動くのではなく、タイミング良く動くことを徹底

※サーバーも中の3人の動きを良く観て、パスを選択する

オプション: 味方の動きを観ながら、空いたゾーンで受ける

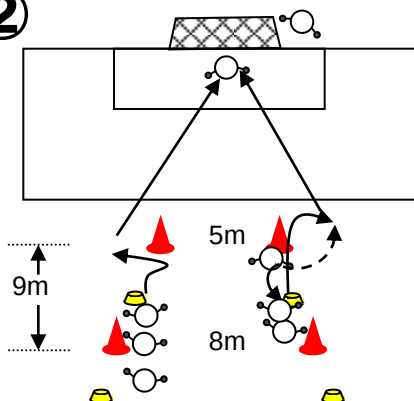
※サーバーも最初に動いた選手だけでなく、次に動いた選手を観る

留意点

- ・初めから全部を要求するのではなく、一つずつ積み上げる。
- ・マークを外す動きは、受ける前に大きく行い、パスが出せるタイミングで動き出す。
- ・サーバーへの働きかけ。
空いた辺に移動して受ける。
中の状況をよく観てフリーな選手にパスを出すことを意識させる
サーバー同士の交換でうまく時間を作らせる

W-up II シュートドリル①②

①②



①ドリブル～シュート ②ヘディングリターン～シュート

オーガナイズ

- (1)大きさ: ペナルティの手前で受ける。
スタート位置はレベルに応じて調整。
- (2)用具: ボール、ゴール、マーカー
- (3)方法:
 - ①ドリブルからコーンをかわしてシュート
 - ②手で投げたボールをヘディングでリターンからボレーシュート

キーファクター

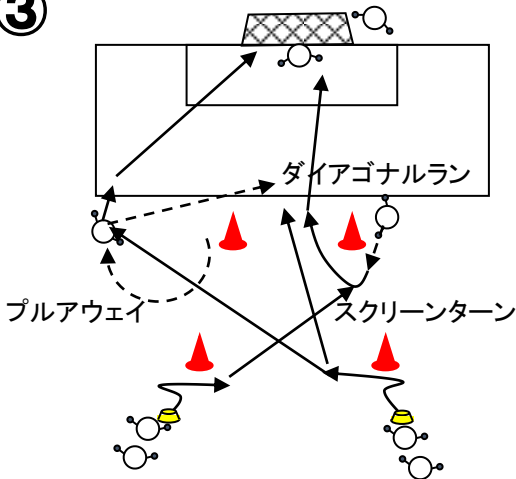
- ゴールへの意識 (チャンスをつのがさない)
- ・ボールをしっかりとらえる

留意点

- ①②GKに入るのはFPのローテーション ③GK合流
- ゆっくり正確にからスタート⇒ボールをしっかりとらえる中で4隅を狙う
- ※ジャッジを大切にする
- かわしてからシュートをはやく
- 観る(観ておく、移動中に観る、体の向き)
- タイミング 踏み込み足 インパクト シュートコース

Tr.1 シュートドリル③④

③



オーガナイズ

(1)大きさ:ペナルティの手前で受ける。
スタート位置はレベルに応じて調整。

(2)用具:ボール、ゴール、マーカー

(3)方法:

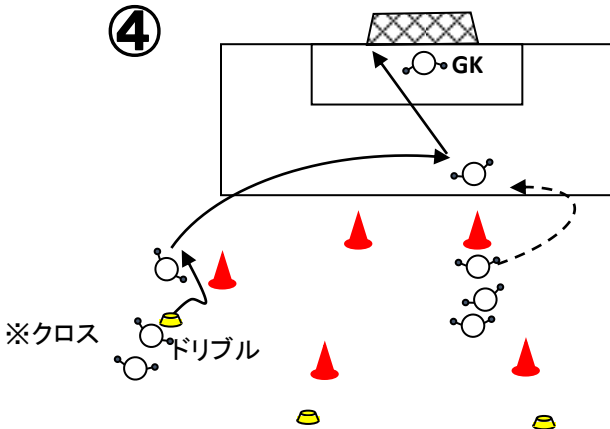
③スクリーンターン・プルアウェイ・ダイアゴナルランからシュート
※アクションでボールを引き出してからシュート

④横からのボールをシュート

キーファクター

- ・ゴールへの意識(チャンスをつかまない)
- ・ボールをしっかりとらえる
- ・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

④



留意点

ゆっくり正確にからスタート⇒ボールをしっかりとらえる中で4隅を狙う
コントロールからシュートをはやく

コーンがオフサイドライン

③GK合流

③パスを出す方も、選択肢を持つ(シュート・パス)

→準備 GKへの働きかけも

③パスの出し手はコーン(相手)を内側にかわす。蹴れるタイミングで動き出す

→ コーチがDFに入って 求めるものを引き出す(相手との駆け引き)

③④ダイナミックなアクションからシュートをさせたい(リアリティー)

タイミングを大切にする (デモ)

④クロス相手(コーン)の背後で受けてワンタッチシュート

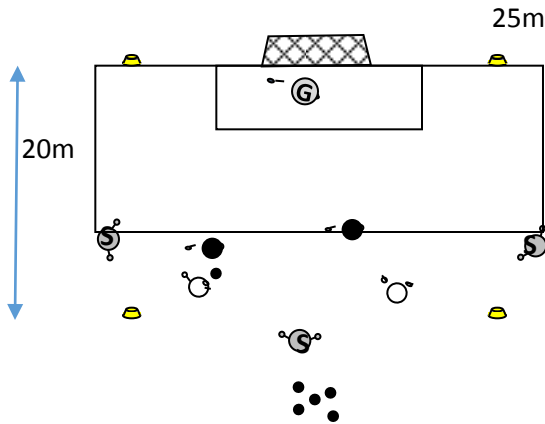
※OP浮き球クロスは選手のレベルに合わせて入れる

※ジャッジを大切にする

観る(観ておく、移動中に観る、体の向き)

タイミング 踏み込み足 インパクト シュートコース

Tr.2 2対2+3サーバーのゲーム



GKポイント

- ・フィニッシュのリアリティを求める為に、GKがボール状況に合わせてポジションをとっているか。
- ・シューターへのパスが流れたり、コントロールが大きくなった時に、ボールにアプローチしているか。
- ・セカンドボールに対してもプレーしているか。
- ・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

オーガナイズ

- (1)大きさ: 20m × 25m
- (2)用具: ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- (3)方法:
 - 攻撃側はゴールを目指す
 - 守備側はボールを奪ったらサーバーに当てて1度押し上げてたら攻守交代
 - ※サーバーも含めてオフサイドあり(ペナルティーエリアライン)
 - ※シュートをGKが捕った時はサーバーにパスで攻守交代

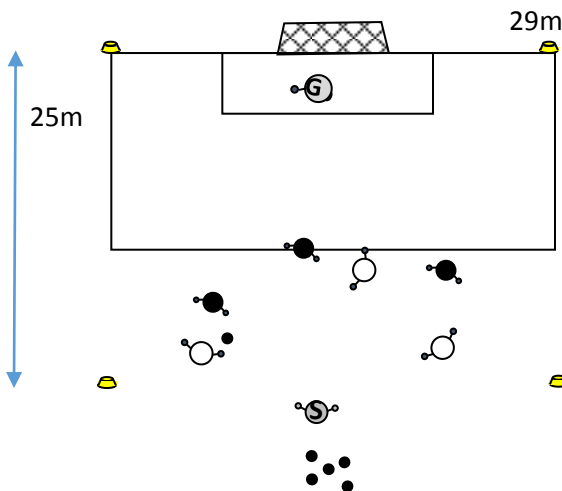
キーファクター

- ・ゴールへの意識(チャンスをとるのがさない)
- ・ボールをしっかりとらえる
- ・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(マークを外す)

留意点

- ・オン、オフでゴールを常に意識してプレーする！ シンプルにシュート！積極的にゴールを狙う為に
 - ・守備への働きかけ
 - ・GKへの配慮(プレー頻度の確保とGKの準備のバランスを確認)
- Tr2 3サーバーをつけたこのオーガナイズで様々なシュートを打たせる中で、テクニックにコーチングしたい。(横からのボール、スルーパス、浮玉)
- ※サイドにボールが出たときに**ボール状況がフリー**で、サポートに入る選手×→まず、ゴール前で点を取ることを強調！(サッカーの目的)
- OP 3対3+1サーバーで行う。発展として、コンビネーションなども出やすい。その際にはシュートの反復回数は十分か注意。
- 3対3深さ(25m)→ギャップが生まれてコンビネーションが出やすくなる<使い分け>
- Tr2 サイドのサーバーでもOKにする→たくさんシュートが出せる中央まで戻す→ゲームに近い状況になっていく
- OP 中央のサーバーが2タッチまででシュートが打てる→相手に変化する

OP 3対3+サーバー



オーガナイズ

- (1)大きさ: 25m × 29m
- (2)用具: ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- (3)方法:
 - 攻撃側はゴールを目指す
 - 守備側はボールを奪ったらサーバーに当てて1度押し上げてたら攻守交代
 - ※オフサイドあり(ペナルティーエリアライン)
 - ※シュートをGKが捕った時はサーバーにパスで攻守交代

Game 4対4+1F+GK →5対5+GK

オーガナイズ

(1)大きさ 45m × 29m

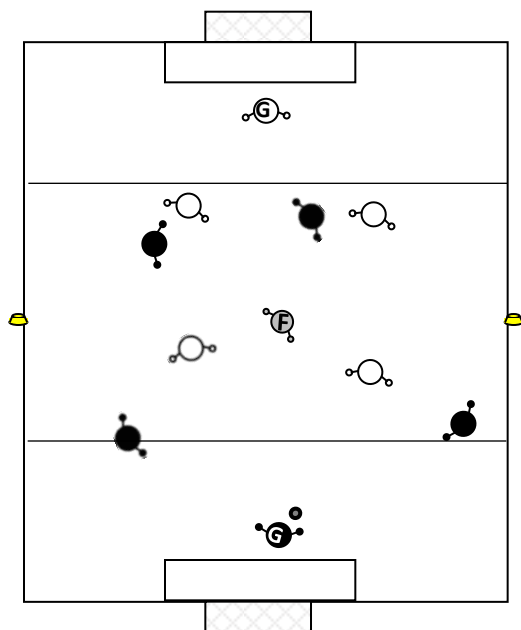
(2)用具 マーカー、ボール、ビブス、ゴール1セット

(3)方法: ①アウトオブプレー後の再開はGKから

・フリーマンは基本2タッチ以内 シュートなし

・オフサイドあり

②5対5+GK



キーファクター

- ・ゴールへの意識(チャンスをつのがさない)
- ・ボールをしっかりとらえる
- ・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(マークを外す)

GKポイント

- ・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続けているか。
- ・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、攻撃時のリスクマネージメント