

W-up

ミドルキック

シュートドリル①②

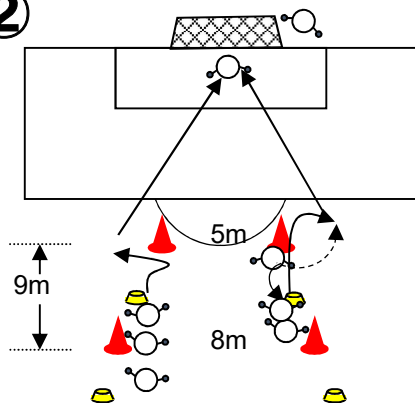


オーガナイズ

- (1) 大きさ: 25m~30m (最終的に)
- (2) 用具: ボール2人に1個
- (3) 方法: 2人組でミドルキック

15mくらいからパス
徐々に距離を広げていく

①②



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

・4隅に強いシュートを狙う

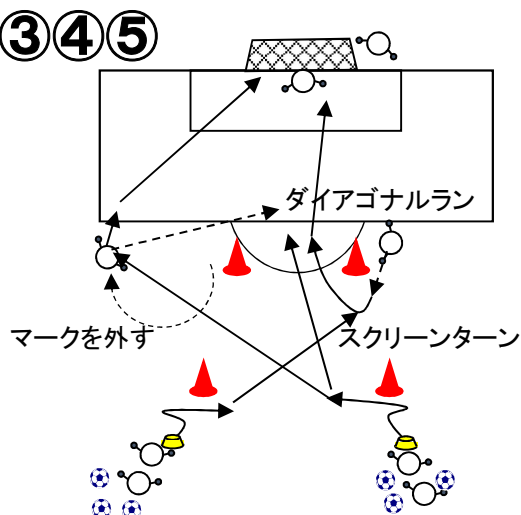
①ドリブル～シュート ②ヘディングリターン～シュート

留意点

- ①②GKに入るのはFPのローテーション ③～GK合流
- ゆっくり正確にからスタート
- ⇒かわしてからシュートをはやく
- 踏み込み足 インパクト フォロースルー
- まずはキックに集中させる
- ⇒リバウンドの意識

Tr.1 シュートドリル③④⑤

③④⑤



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コーンの外側へマークを外す
- ④ダイアゴナルラン ⑤スクリーンターン
※アクションでボールを引き出してからシュート
- ⑥横からのボールをシュート

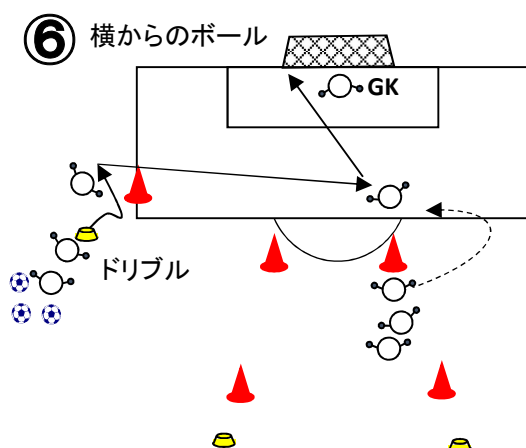
キーファクター

- ・4隅に強いシュートを狙う
- ・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
- ・ボールに寄る
- ・面を作る

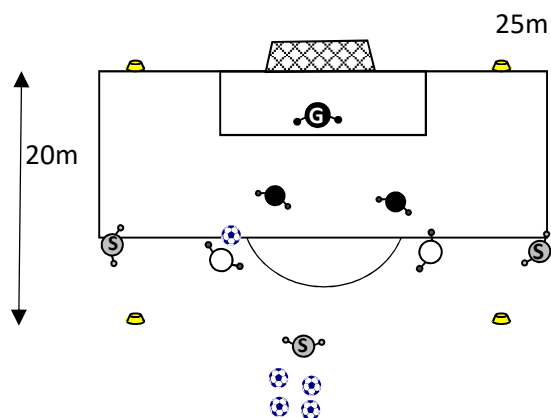
留意点

- ゆっくり正確にからスタート⇒ボールをしっかりとりえる中で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横からのボール相手(コーン)の背後で受けてワンタッチシュート
横からのボールを面で合わせる
ボールにコンパクトにインパクトする
※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

⑥ 横からのボール



Tr.2 2対2+3サーバーのゲーム



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(マークを外す)

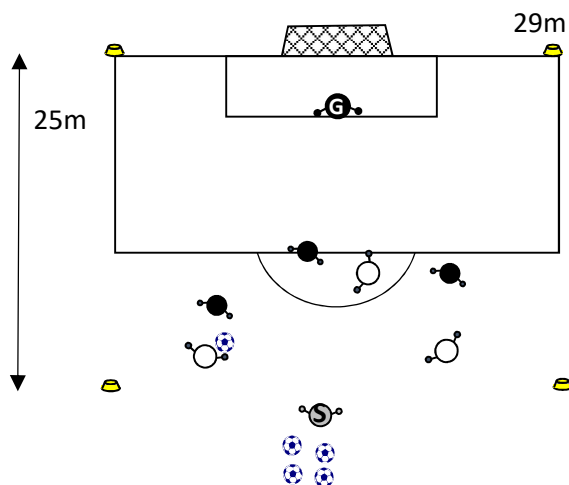
GKポイント

- ・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

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
背負った状態のターンからのシュートや突破からのシュートにトライさせる。
 - ・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が注意。
- 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→たくさんのシュートが出せる
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

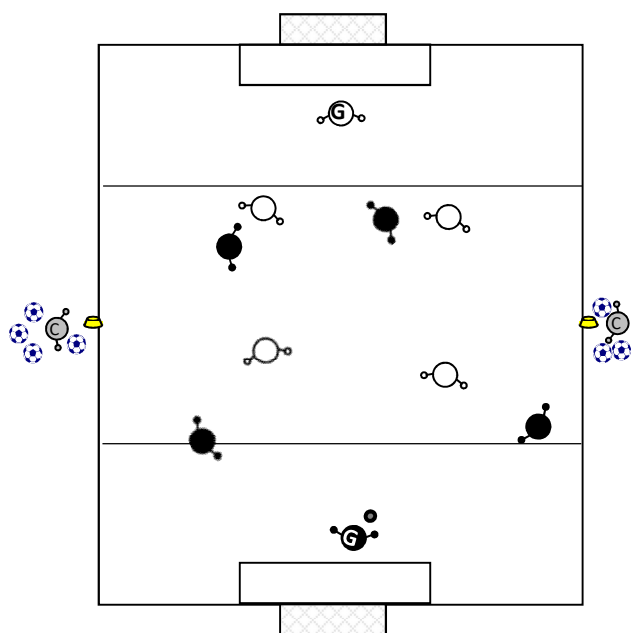
守備側はボールを奪ったら

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 5対5



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:
 - ・アウトオブプレー後の再開はコーチから
 - ・コーチは左右から配球
 - ・オフサイドあり
 - ・GKへのバックパスなし
(ボールを奪ったチームはGKへのパス1本有)

キーファクター

- ・ゴールへの意識(チャンスをのがさない)
- ・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