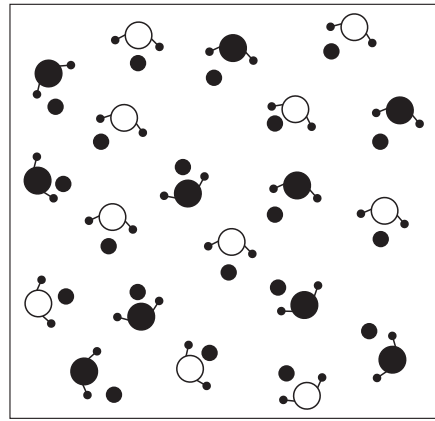


(攻撃側の)選手	ゴールキーパー	ボール	人の動き
(守備側の)選手	サーバー	マーカー	ボールの動き
コーチ	フリーマン	コーン	ドリブル

# 全員でGKトレーニング

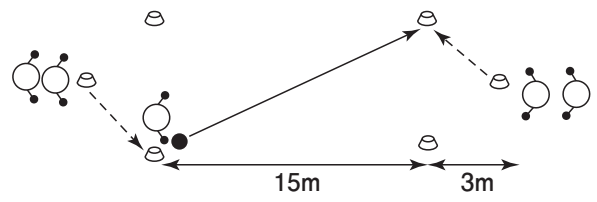
## W-up ボールファミリア



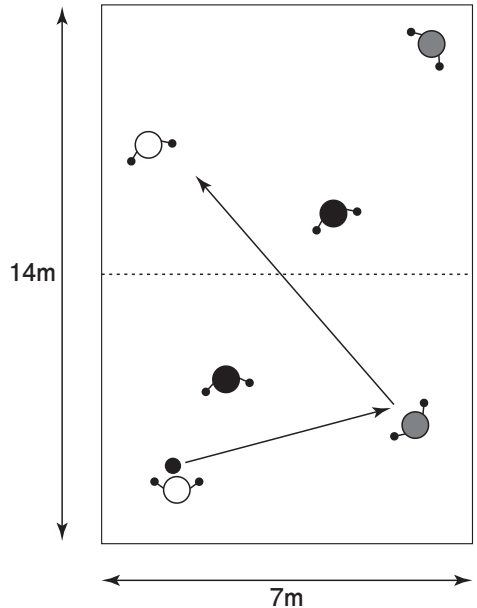
### THEME 00 | 基本のテクニック

#### 1 パス&コントロール

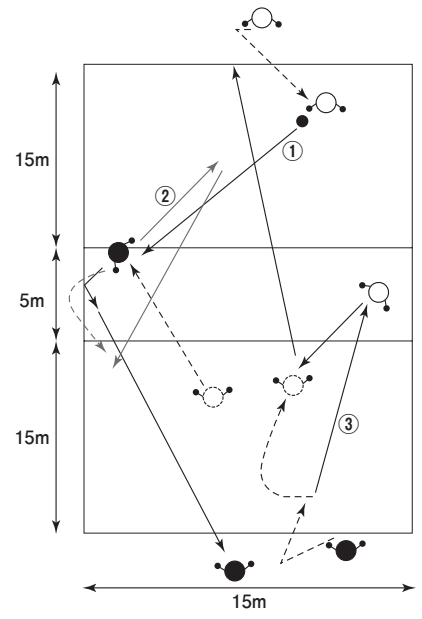
(1)



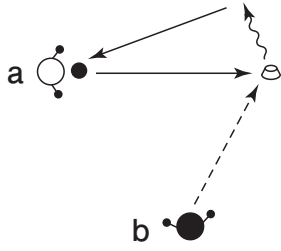
(2)



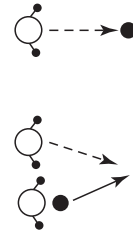
(3)



## 2 スライディング

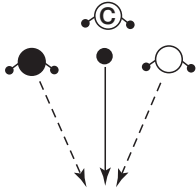


(難しい場合の導入)

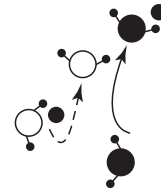


## 3 対人ドリル

(1)

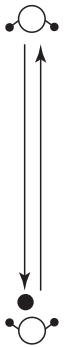


(2)

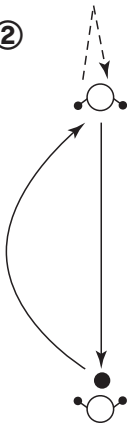


## 4 ボールフィーリング(スローイン)

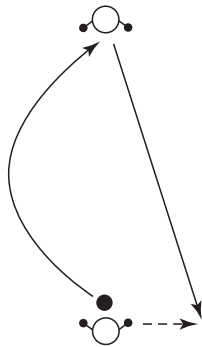
①



②



③



## 5 ヘディング

(1)



(2)

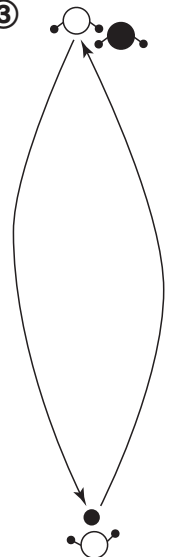
①



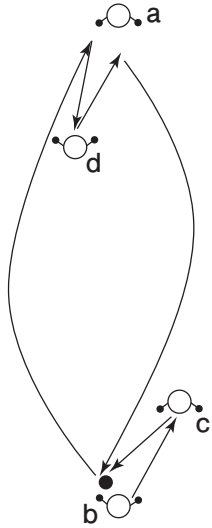
②



③

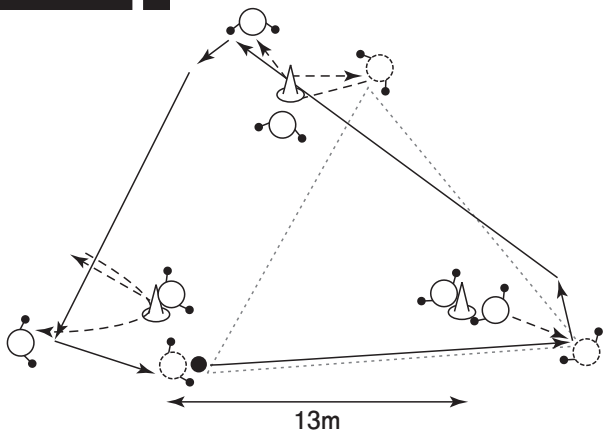


# 6 ロングキック



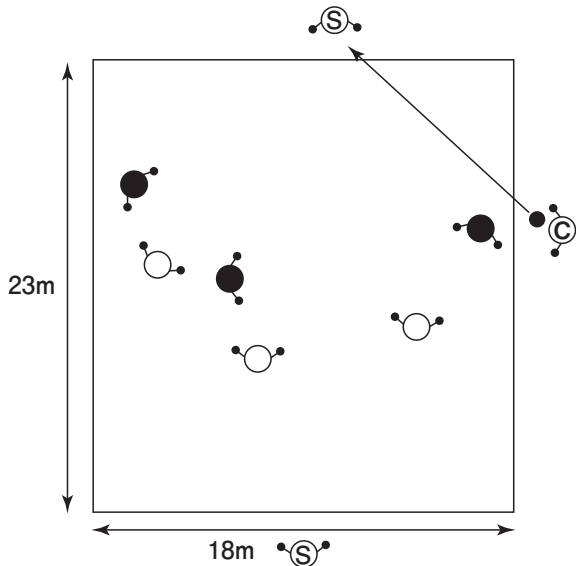
## THEME 01 | 攻撃① ゴールへ向かう組み立て

### W-up パス&コントロール(関わりながら)



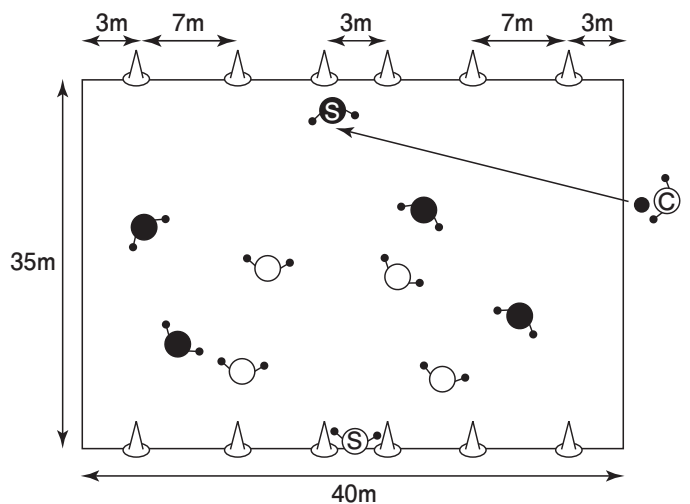
### Tr.1 3対3+サーバー

※GK合流



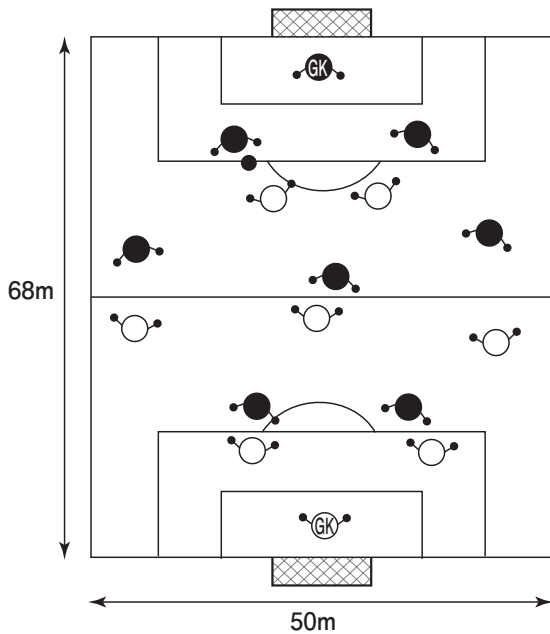
### Tr.2 4対4+サーバー→5対5

※GK合流→5対5時はゲームに対するの準備



# Game 8対8

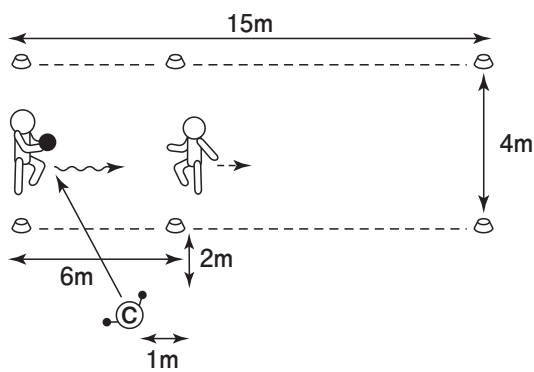
※GK合流



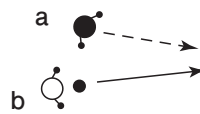
## THEME 02 | 守備① 積極的・意図的にボールを奪う

### W-up ドジング、1対1の対応、スライディング

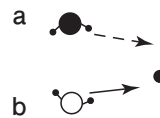
#### (1) ドジング



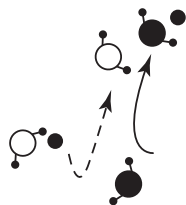
- (A) スライディングからマイボールにする
- (B) スライディングでボールをはじき出す(アウトサイド)



- (C) シュートブロック  
(正対した状態からシュート動作に対して)

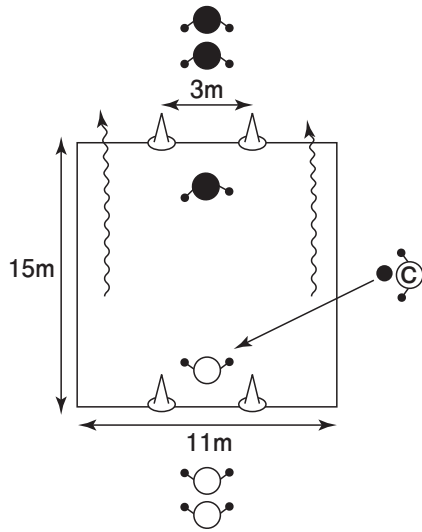


#### (2) 1対1の対応

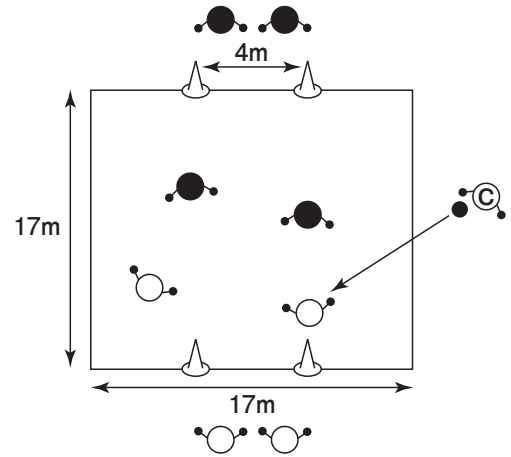


# Tr.1 1対1→2対2

(1) 1対1

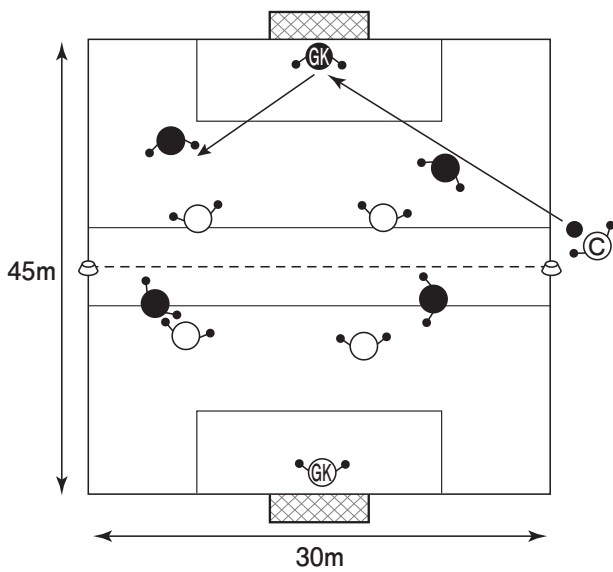


(2) 2対2



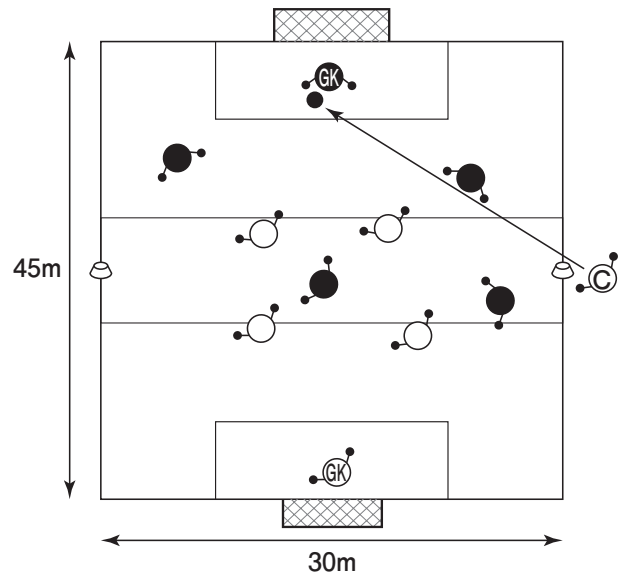
# Tr.2 2対2 + 2対2 + GK

※GK合流



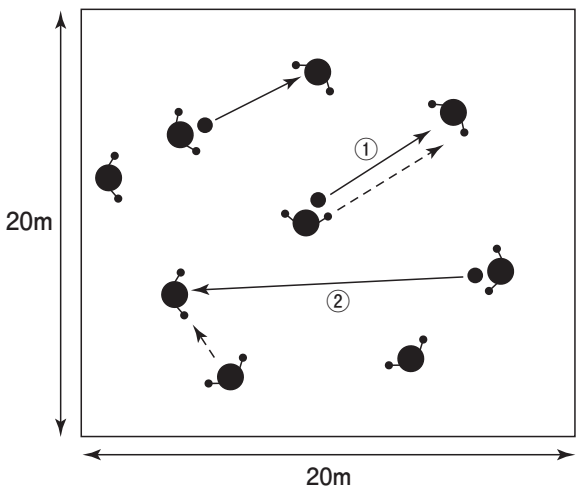
# Game 5対5

※GK合流

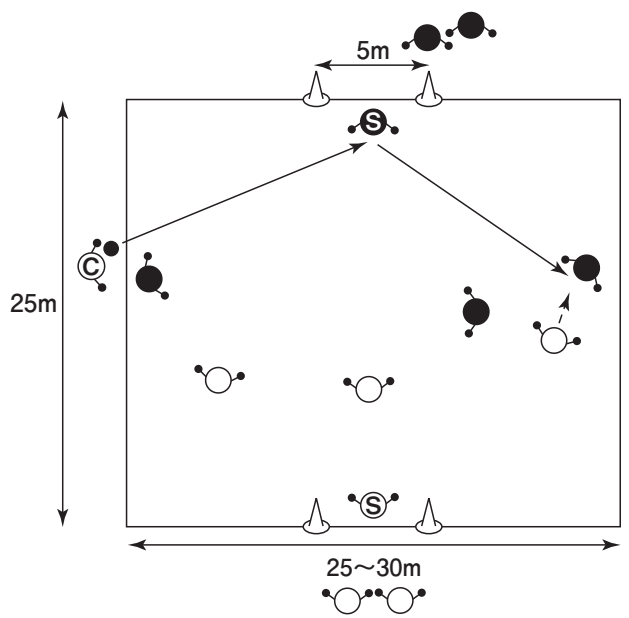


**THEME 03 | 守備② 積極的・意図的にボールを奪う**

**W-up** ボールアプローチ  
(パス&コントロール)

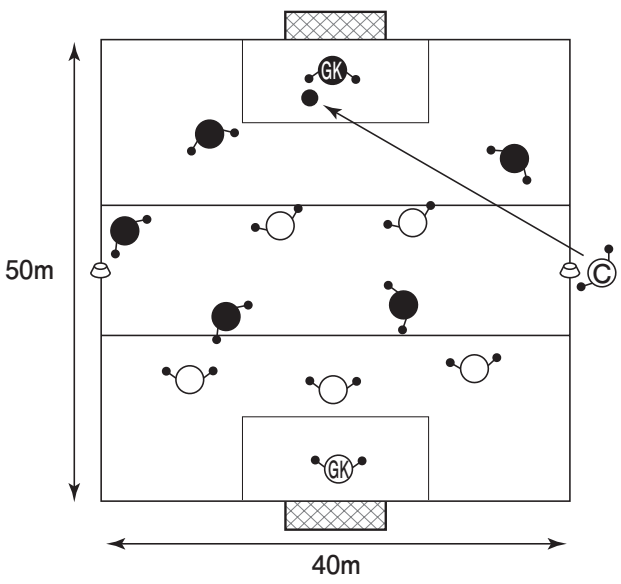


**Tr.1** 3対3+サーバー



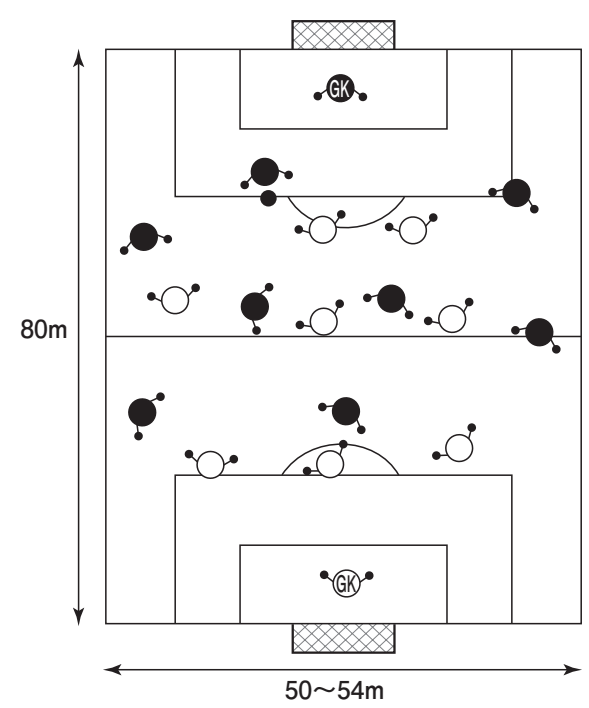
**Tr.2** 6対6

※GK合流



**Game** 9対9

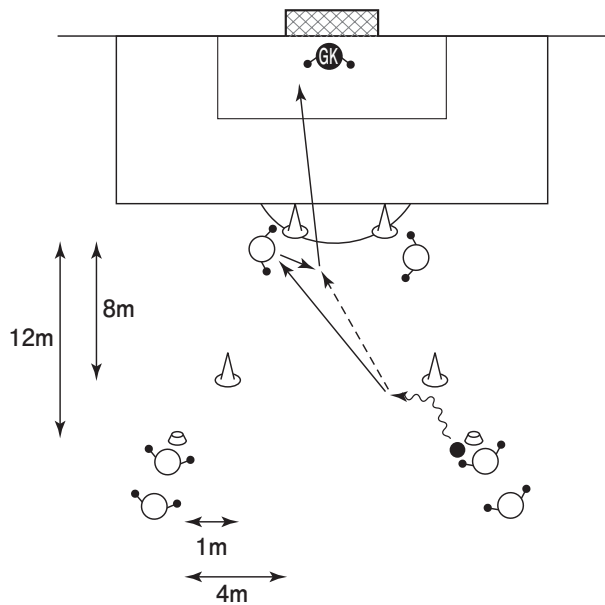
※GK合流



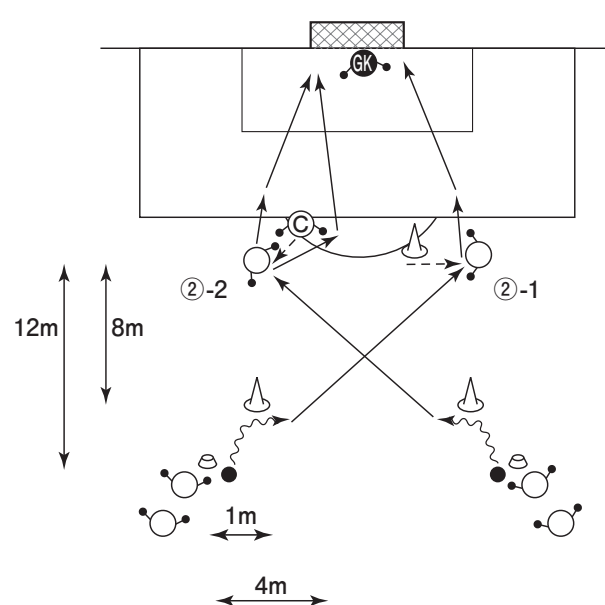
# W-up シュートドリル

※GK合流

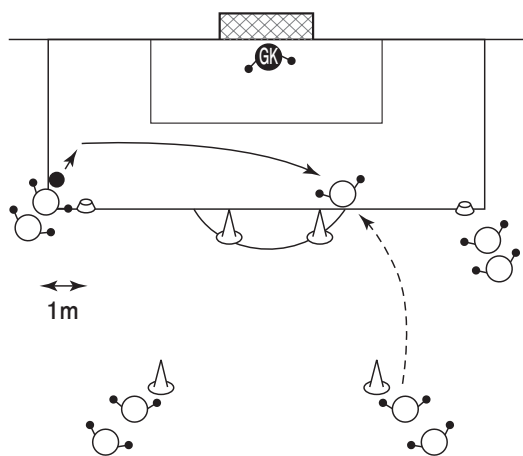
## ①ワンタッチシュート



## ②コントロールからシュート

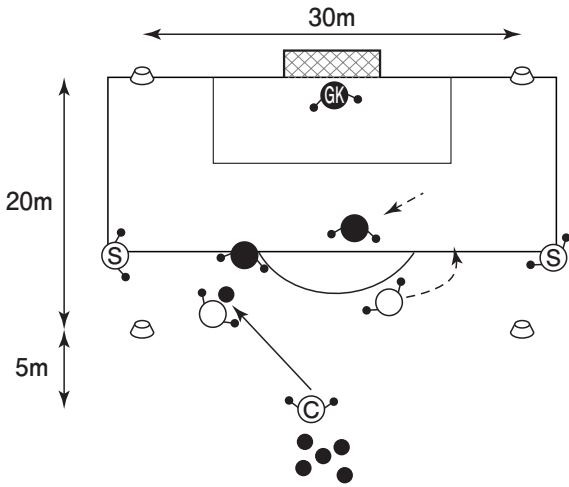


## ③横からのパスをシュート



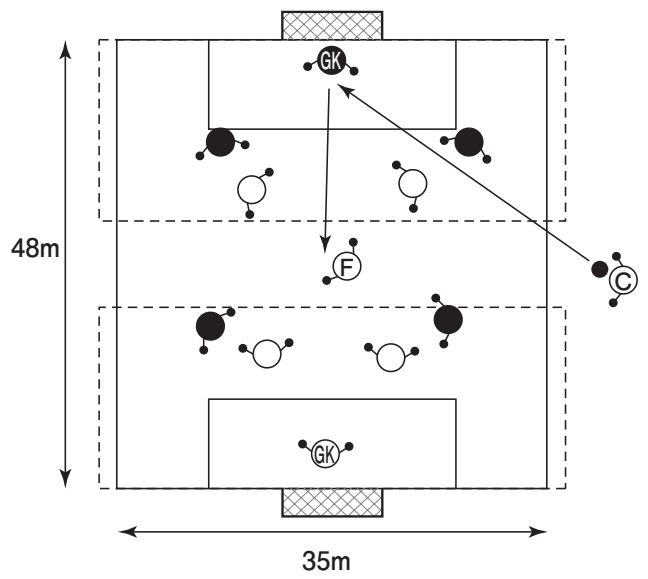
# Tr.1 2対2+3サーバー+GK

※GK合流



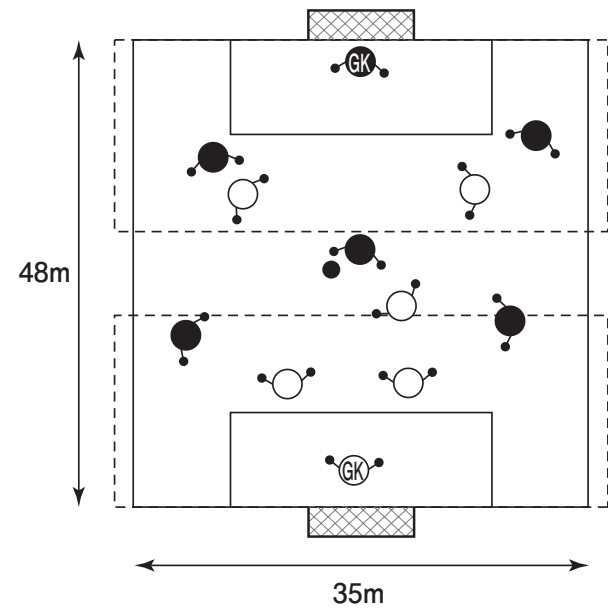
# Tr.2 4対4+フリーマン+GK

※GK合流



# Game 6対6

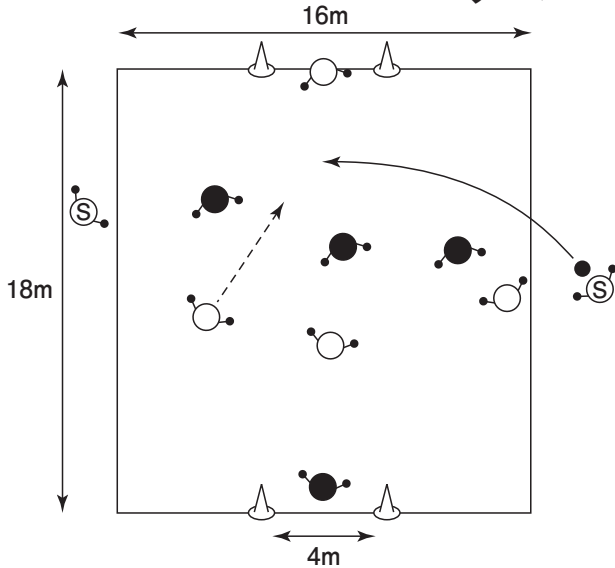
※GK合流



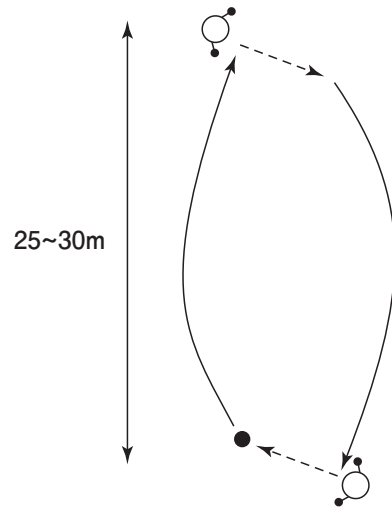


# THEME 05 | ゴール前の攻防～クロスへの対応～

## W-up 3対3+ターゲット +2サーバー

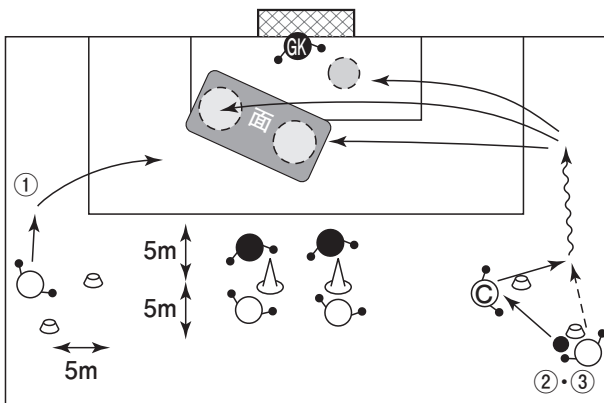


## W-up ロングキック



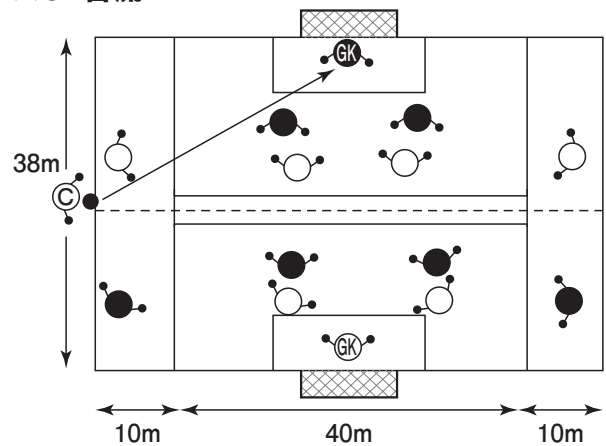
## Tr.1 クロスのドリル

※GK合流



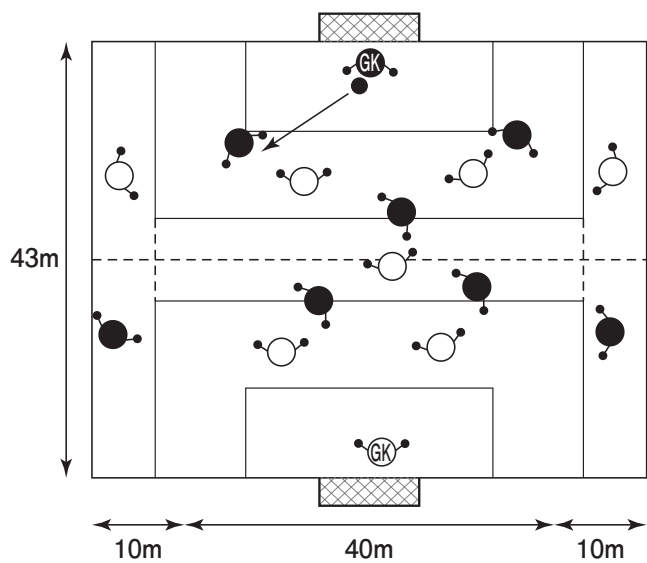
## Tr.2 2対2+2対2 +2サーバー+GK

※GK合流



# Game 5対5 + 2サーバー + GK

※GK合流

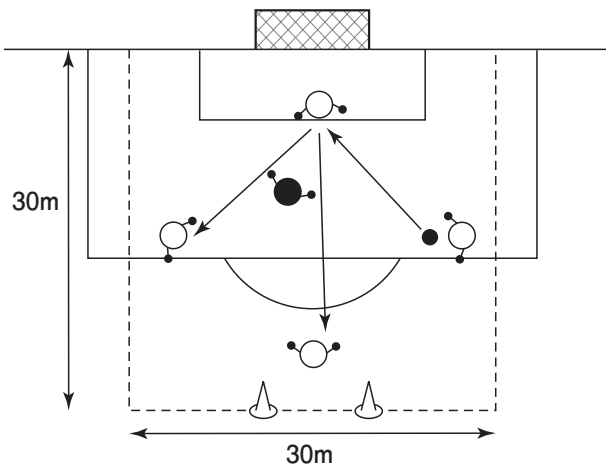


# 1 スローイング

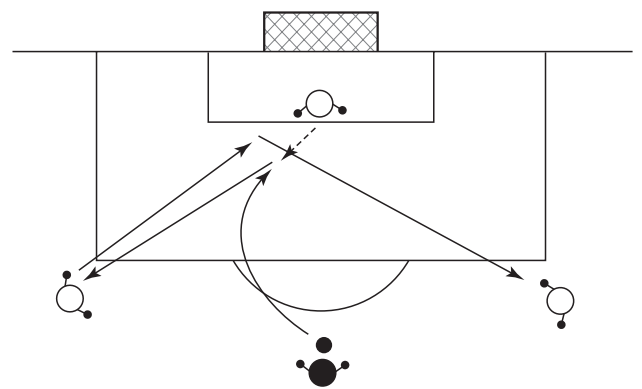
# 2 キック

# 3 パス&サポート

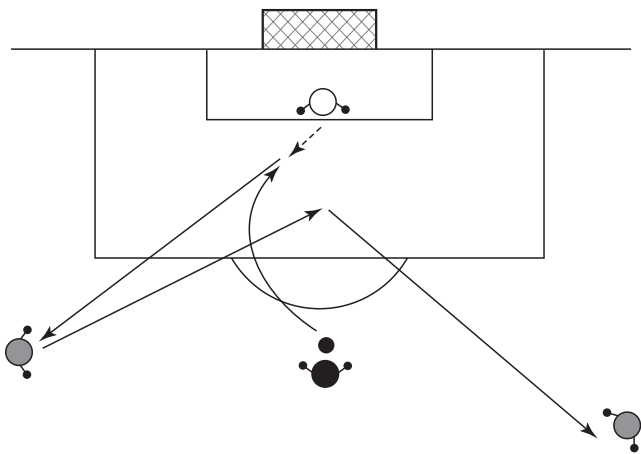
(1) 4対1



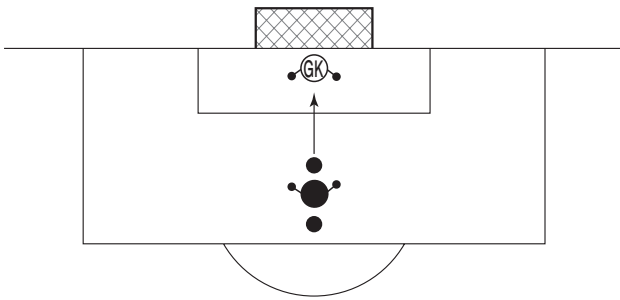
(2) アンダーアームスロー~パス



(3) オーバーアームスロー~ミドルパス

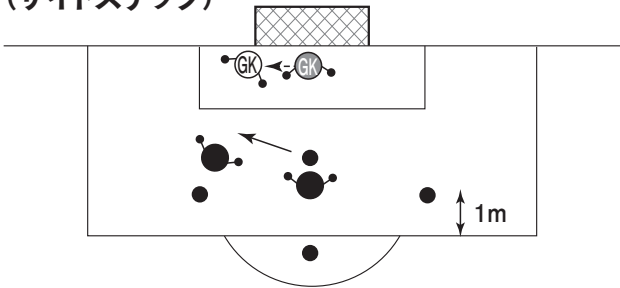


# 1 キャッチング

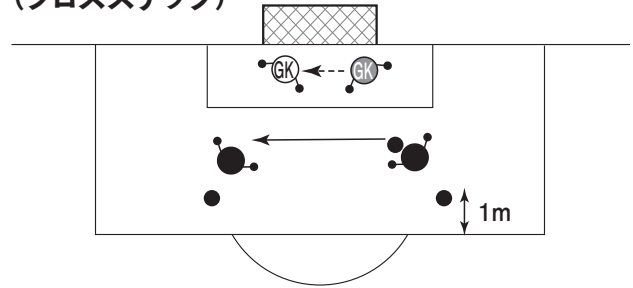


# 2 ステッピング

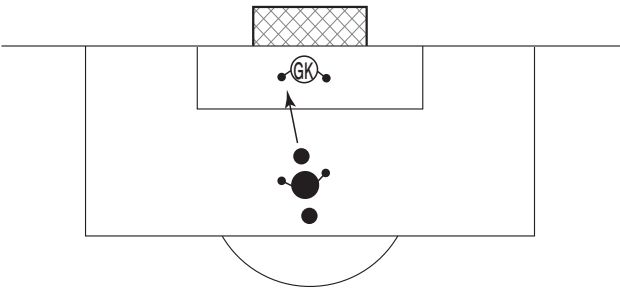
(サイドステップ)



(クロスステップ)



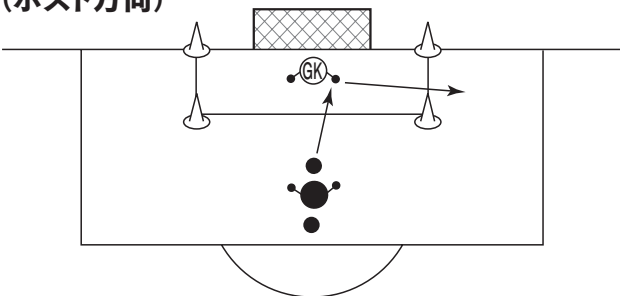
# 3 ローリングダウン



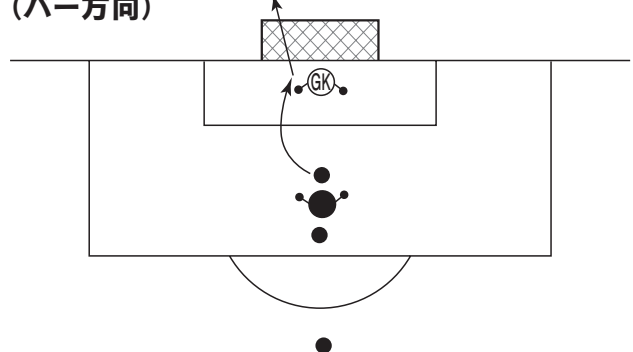
# 4 ダイビング

# 5 ディフレクティング

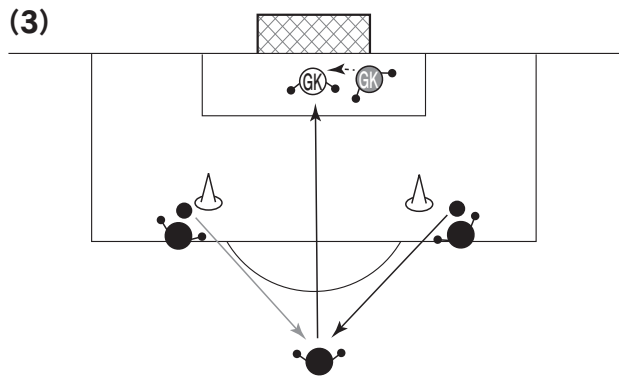
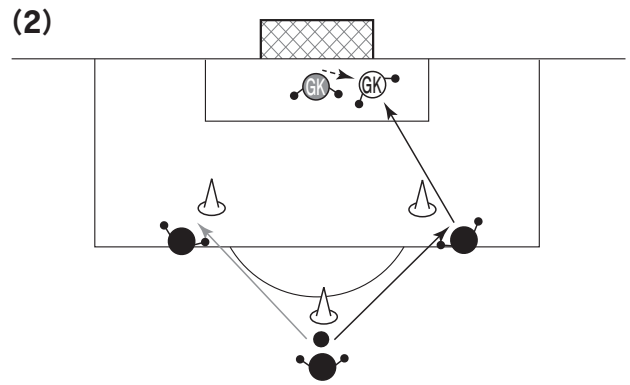
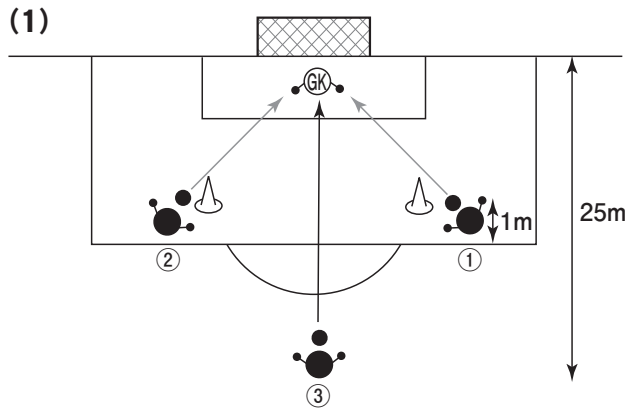
(ポスト方向)



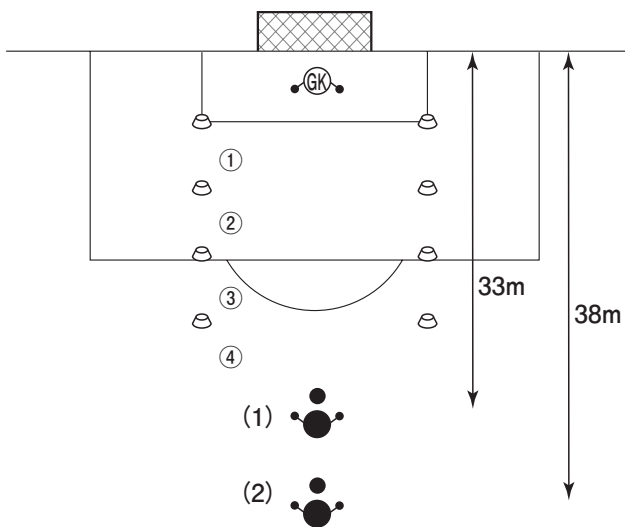
(バー方向)



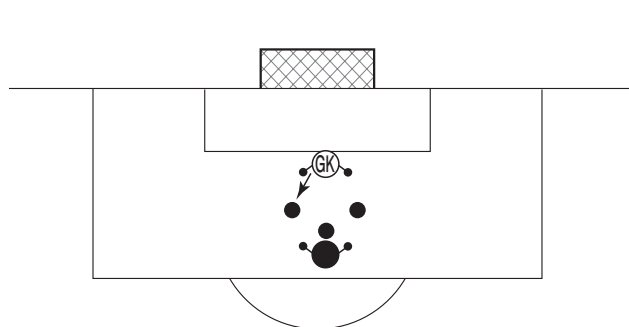
# 6 アンダールプレー



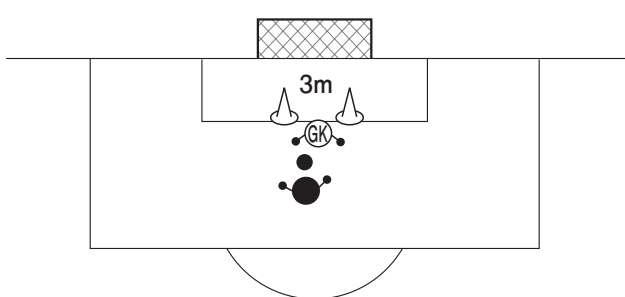
**1 ボール軌道の見極め**



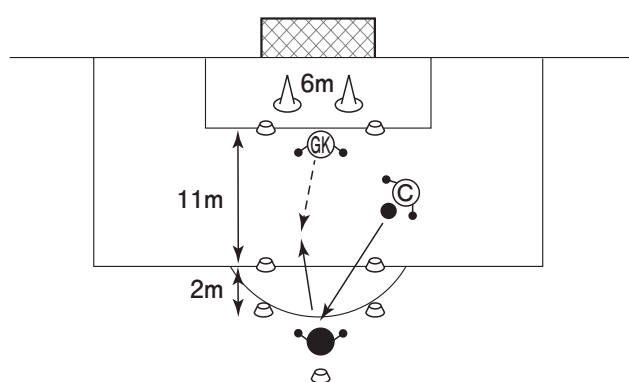
**2 フロントダイビング**



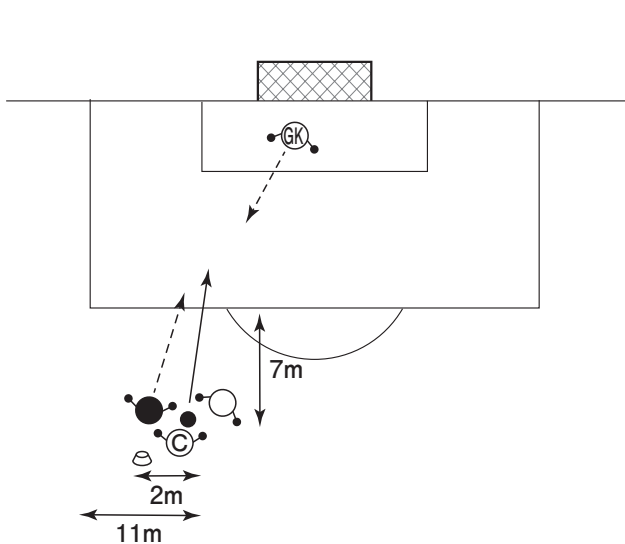
**3 ブロッキング**



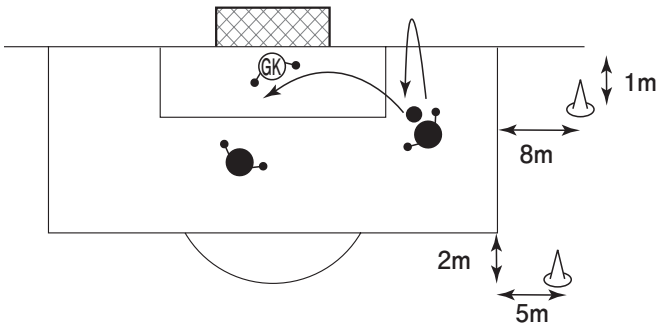
**4 1対1**



**5 スループスからの1対1**

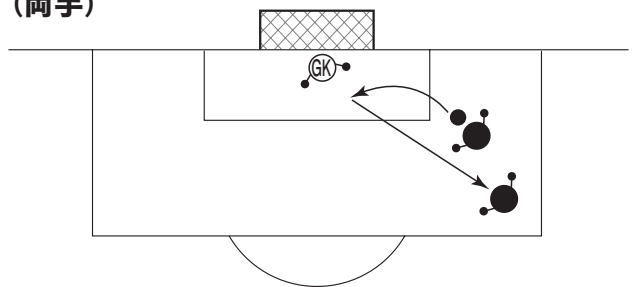


# 1 ジャンピングキャッチ

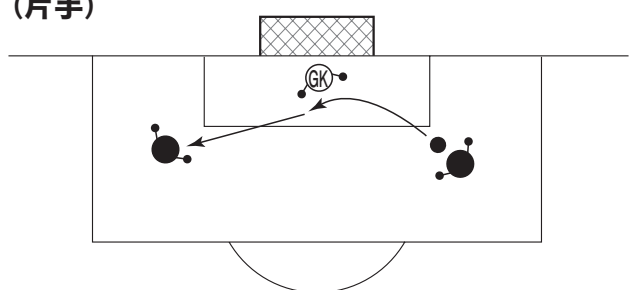


# 2 パンチング

(両手)



(片手)



# 3 クロス

