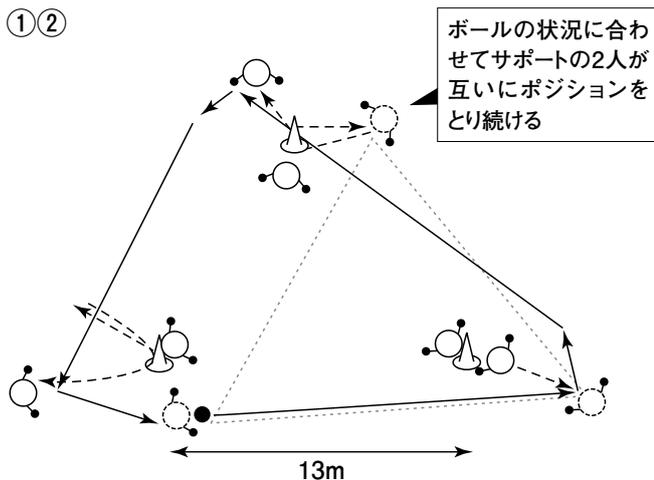


▶ トレーニングメニュー

THEME 04 | ゴールを目指す

W-up パス&コントロール

①②



【オーガナイズ】

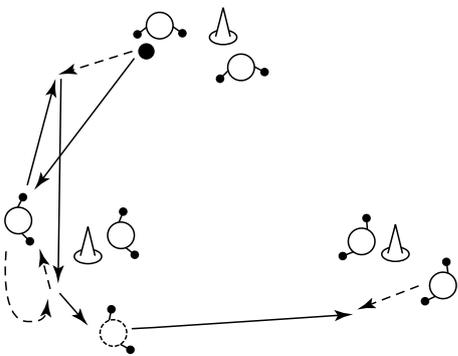
● 大きさ：13m (正三角形)

● 用具：ボール、コーン

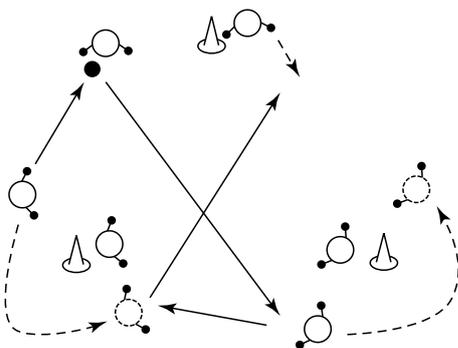
● 方法：

- ① コーンから外側にステップしてボールから遠い足で外側にコントロールしてパス
- ② 形にとらわれず、ボールの状況で判断してできるようにする (パスが来た方向にコントロールして逆回り、斜めのパス)
- ③ 落とされたボールをもう一度足元へパス
- ④ 3人目に斜めのパス。ボール保持者に対して選択肢をつくりながらサポートする

③



④

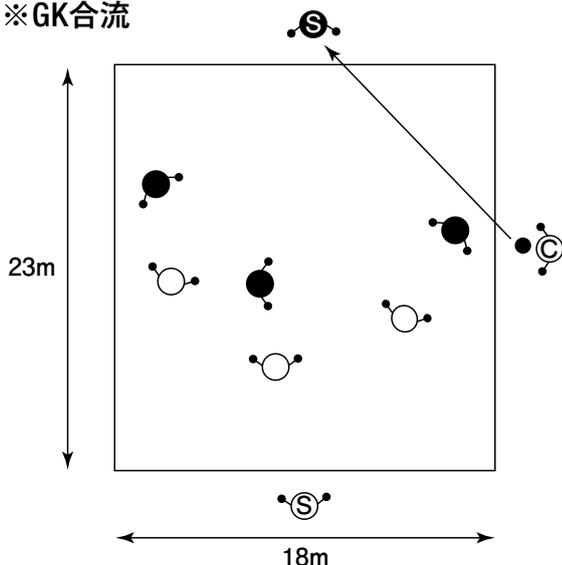


KEY FACTOR

- 観る、観ておく
- 動きながらのパス&コントロールの質
- 選択肢を持ちながらプレーする
- サポートの質 (距離、角度、タイミング)
- ボール状況に応じたサポート

Tr.1 3対3+サーバー

※GK合流



【オーガナイズ】

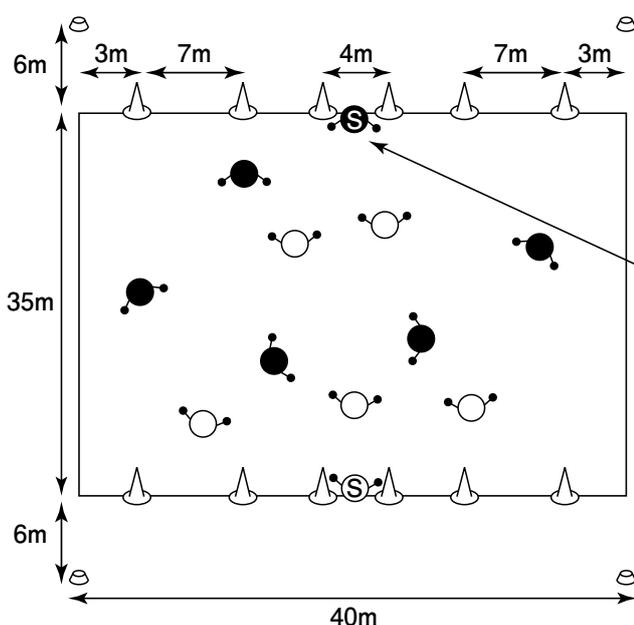
- 大きさ：23m×18m
- 用具：ボール、マーカー、ビブス
- 方法：
 - ・サーバーからサーバーが攻撃方向
 - ・ボールを保持しながら攻撃方向のサーバーへパス ⇒ 攻撃方向が逆になる

KEY FACTOR

- 観る、観ておく ● 攻撃の優先順位
- 動きながらのパス&コントロールの質
- 選択肢を持ちながらプレーする
- 動き出しのタイミング
- サポートの質 (距離、角度、タイミング)
- 攻守の切り替え

Tr.2 5対5+サーバー → 6対6

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：35m×40m
- 用具：ボール、マーカー、コーン、ビブス
- 方法：
 - ・コーチからの配球でスタート
 - ・中央のゴールはシュート、両サイドのゴールはドリブル通過
 - ・サーバーはビルドアップ(コート内に入場可)とライン上の守備に参加

【発展】

- ・5対5+サーバー(GK) ⇒ 6対6
- ・コーン間を人orボールが通過、またはドリブル進入でゴールを目指す

KEY FACTOR

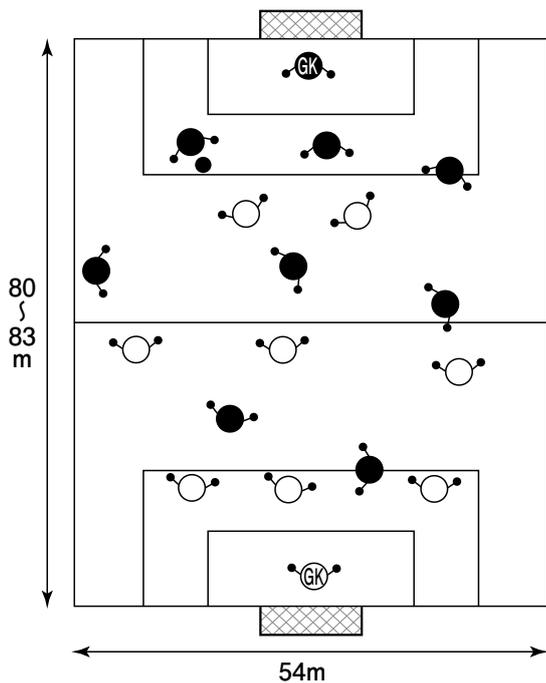
- 観る、観ておく ● 攻撃の優先順位
- 動きながらのパス&コントロールの質
- 選択肢を持ちながらプレーする
- 動き出しのタイミング ● サポートの質 (距離、角度、タイミング)
- スクリーン&ターン ● 攻守の切り替え

▶ トレーニングメニュー

THEME 04 | ゴールを目指す

Game 9対9

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：80～83m×54m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
 - ・フォーメーションは1-3-3-2で行う
 - ・アウト・オブ・プレー時はスローイン、ゴールキック、コーナーキックで再開する

KEY FACTOR

- 観る、観ておく
- 攻撃の優先順位
- 動きながらのパス&コントロールの質
- 選択肢を持ちながらプレーする
- 動き出しのタイミング
- サポートの質(距離、角度、タイミング)
- スクリーン&ターン
- 攻守の切り替え

Memo