

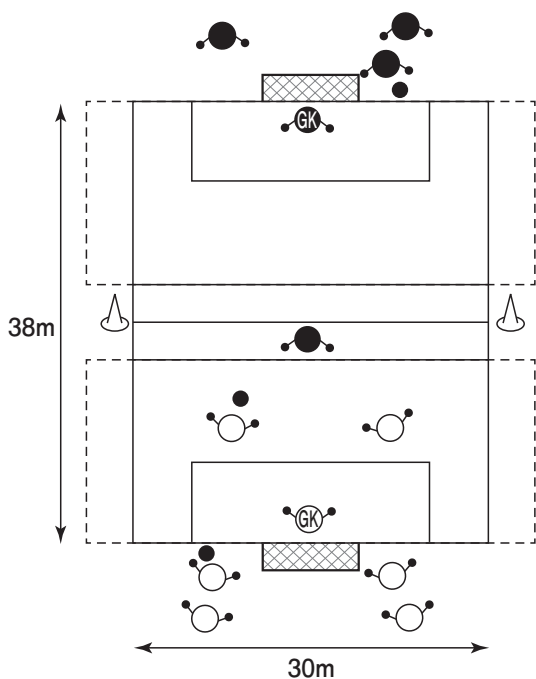
トレーニングメニュー

THEME 01 | ゲーム

W-up 基本のテクニックより抜粋

Tr.1 2対1+GK → 3対2+GK

※GK合流



【オーガナイズ】

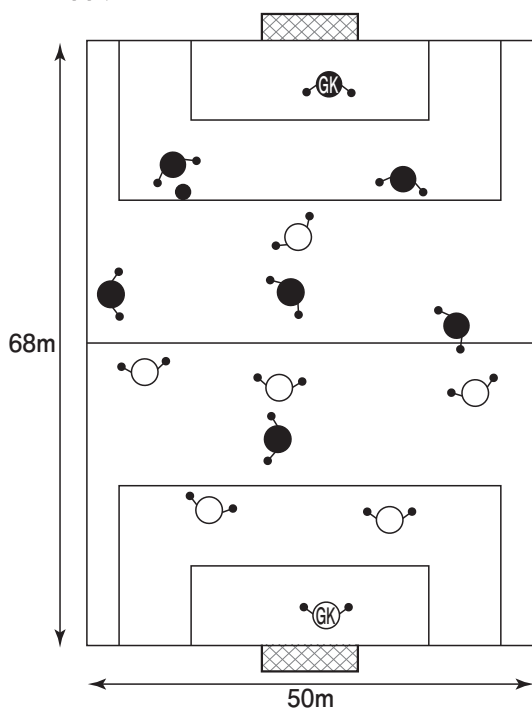
- 大きさ：38m×30m
- 用具：ボール、マーカー、コーン
- 方法：攻撃側の2人がゴール両脇からスタート
 - ・シュートをうった選手がアウトする
 - ・シュートをうたなかった選手が守備に残る
 - ・守備を終えた後、次の2人が参加する
(アウト・オブ・プレー、GKのキャッチで切り替え)
 - ・オフサイドあり

KEY FACTOR

- ゴールを目指す
- ゴールを奪う、シュートチャンスを逃さない
- ボールを奪う
- ゴールを守る
- 攻守の切り替え

Game 7対7

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：68m×50m
- 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1-2-3-1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

- ゴールを目指す
- ゴールを奪う、シュートチャンス逃さない
- ボールを奪う
- ゴールを守る
- 攻守の切り替え

Memo
