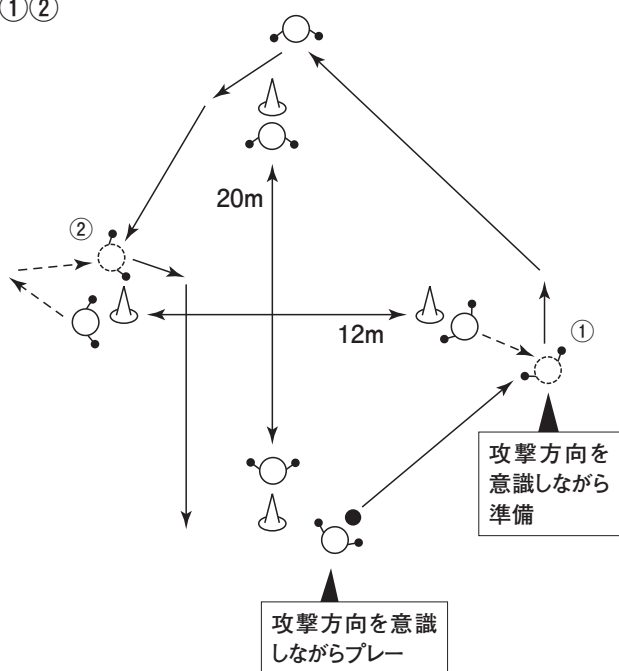


# トレーニングメニュー

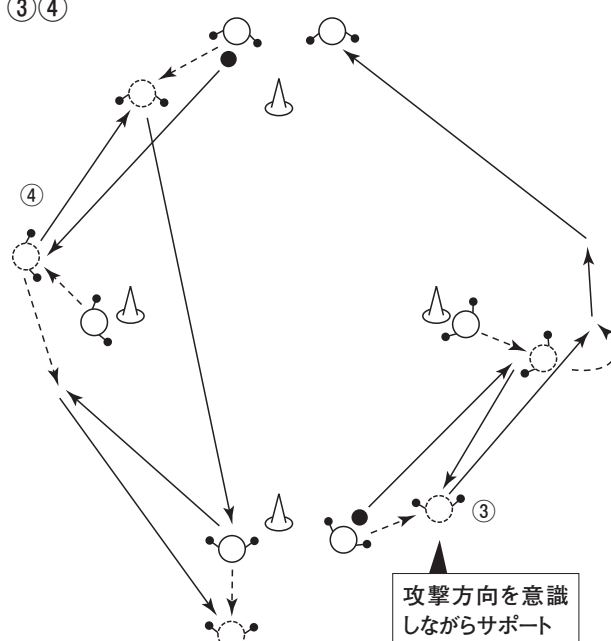
## THEME 04 | 攻撃：ゴールを目指す

### W-up パス&コントロール

①②



③④



#### 【オーガナイズ】

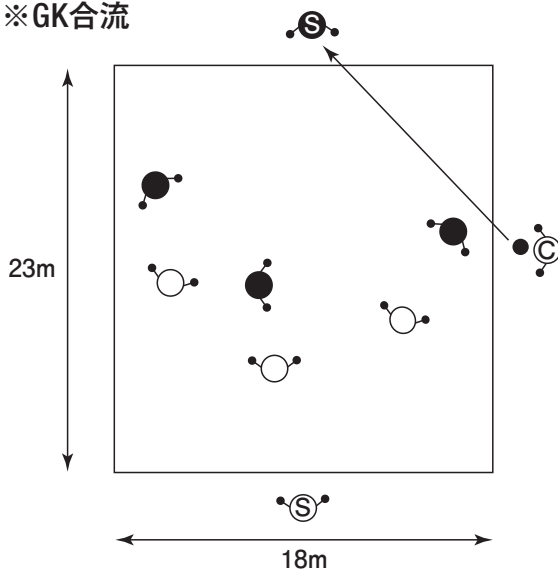
- 大きさ：12m×20m(ひし形)
- 用具：ボール、コーン
- 方法：
  - ① コーンの外側にステップしボールから遠い足で外側にコントロールしてパス
  - ② コーンの外側にステップし内側にコントロールしてパス
  - ③ 落とされたボールをもう一度足元へパス
  - ④ 落とされたボールを縦パス。縦パスに対してサポート

#### KEY FACTOR

- 観る、観ておく
- 動きながらのパス&コントロールの質
- 攻撃方向を意識しながらプレーする
- 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：

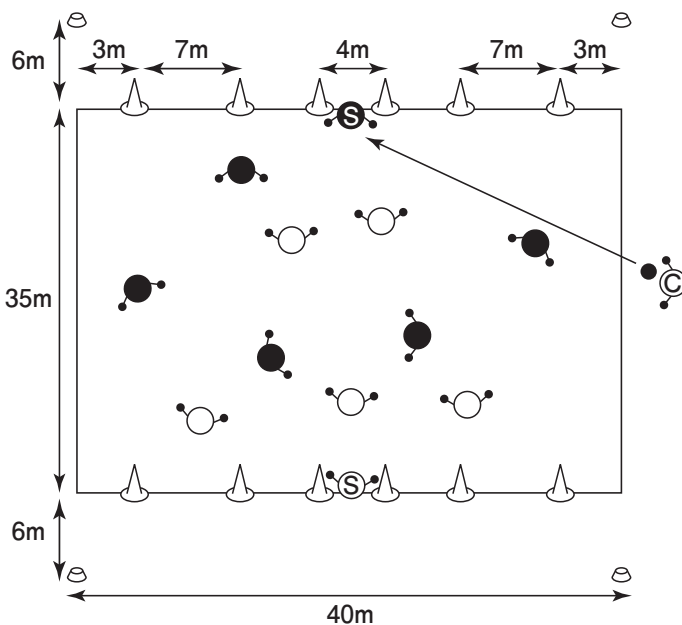
- ・サーバーからサーバーが攻撃方向
- ・ボールを保持しながら攻撃方向のサーバーへパス  
⇒攻撃方向が逆になる

### 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
- ①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(コート内に進入可)とライン上の守備に参加
- ②6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

