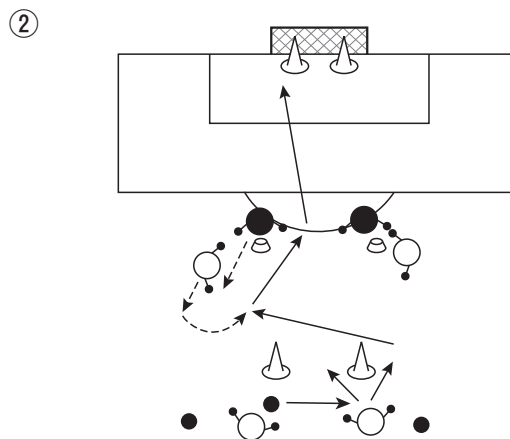
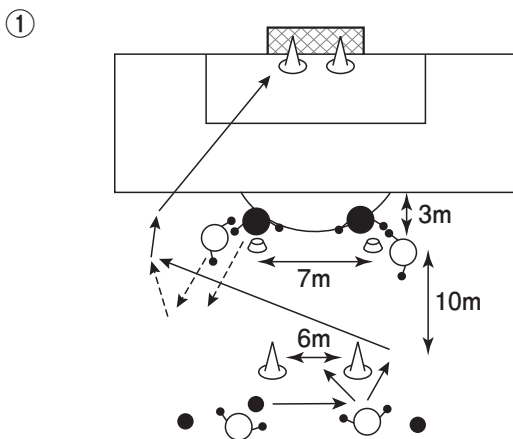


トレーニングメニュー

THEME 02 | 攻撃：ゴールを奪う

W-up シュートドリル (シュートの前にボールワークを入れる)



【オーガナイズ】

●用具：ボール、ゴール、コーン、マーカー、フラットマーカー

●方法：

- ・コーチもしくは待っている選手が守備役を行う
- ・横パス1本の間に受け手が準備の動きをしてボールを受ける

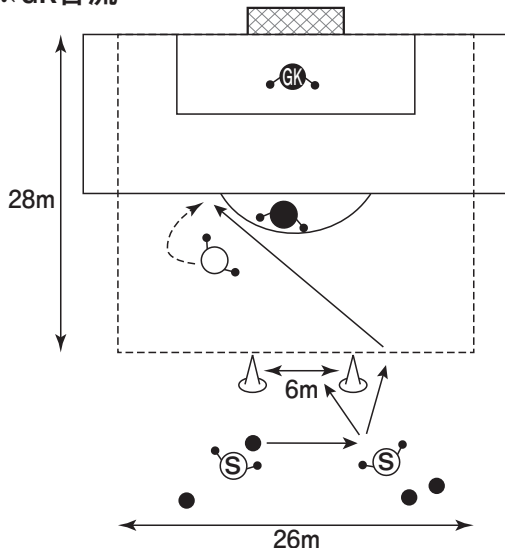
- ①相手から離れながらコントロールしてシュート
- ②相手から遠い足でコントロールしてシュート
- ③状況を観てプレーを選択する

KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位 (チャンスを逃さない)
- 四隅を狙う (ボールの置きどころ)
- 動きながらのテクニックの質 (コントロールからシュートまで速く)
- 動き出しのタイミング (マークを外すオフの動き)
- リバウンドの意識
- キックの構成要素

Tr.1 1対1+サーバー+GK → 2対2+サーバー+GK

※GK合流



【オーガナイズ】

●用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス

●方法：

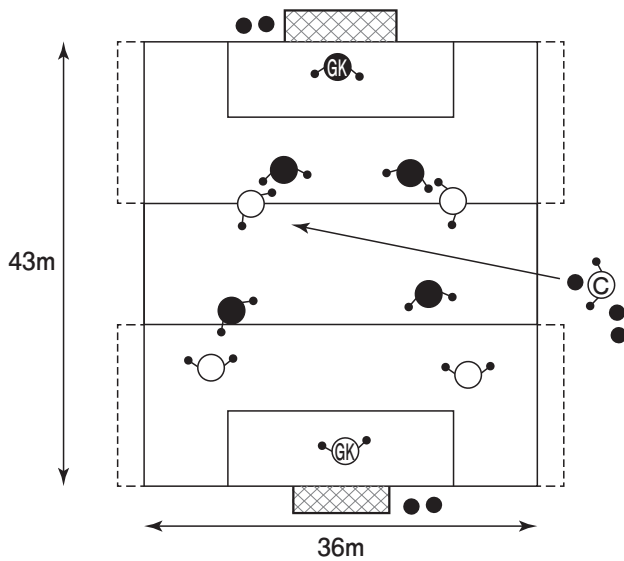
- ・サーバーから配球 (サーバー間パス1本)
- ・攻撃側はゴールを奪う
- ・守備側はボールを奪ったらサーバーにパスで攻守交代 (1本のパスをして配球)
- ・GKがキャッチした時はサーバーにパスで攻守交代

KEY FACTOR

- ゴールへの積極性 (個でフィニッシュに向かう反復)
- 観る、観ておく (ゴール・ボール・味方・相手・スペース)
- 動きながらのテクニックの質 (コントロールからシュートまで速く)
- 動き出しのタイミング (マークを外すオフの動き)
- キックの構成要素

Tr.2 5対5

※GK合流



【オーガナイズ】

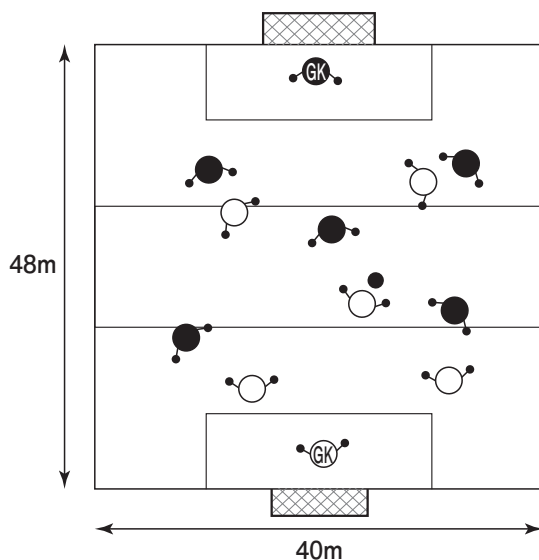
- 大きさ：43m×36m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
 - ・フォーメーションは1-2-2で行う
 - ・コーチの配球で工夫

KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位 (チャンス逃さない)
- 四隅を狙う (ボールの置きどころ)
- 動きながらのテクニックの質
(コントロールからシュートまで速く)
- 動き出しのタイミング (マークを外すオフの動き)
- リバウンドの意識
- 攻守の切り替え
- キックの構成要素

Game 6対6

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：48m×40m
- 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1-2-1-2で行う
 - ・アウト・オブ・プレー時はスローイン、GKから再開する

KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位 (チャンス逃さない)
- 四隅を狙う (ボールの置きどころ)
- 動きながらのテクニックの質
(コントロールからシュートまで速く)
- 動き出しのタイミング (マークを外すオフの動き)
- リバウンドの意識
- 攻守の切り替え
- キックの構成要素