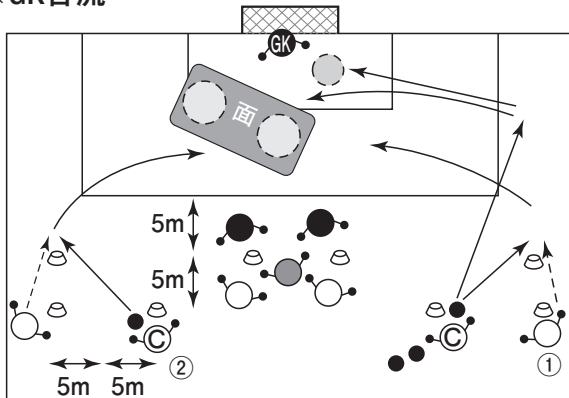


THEME 05 | 守備：クロスの攻防

W-up 1 基本のテクニックより抜粋

W-up 2 クロスドリル

※GK合流



【オーガナイズ】

●用具：ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス

●方法：

①攻撃2人

- ・コーチからのパスを受けてクロス
(配球の工夫：マーカー、スペース)
- ・GKはキャッチしたらコーチへ

②守備2人(GKとの連携)

- ・コーチからのパスを受けてクロス
(配球の工夫：マーカー)
- ・守備はクリア、ラインの押し上げ
- ・GKはキャッチしたらコーチへ

KEY FACTOR

【守備】

- ポジショニング(同一視)
- Be First(相手よりも先に触る)
- シュートブロック
- GKとフィールドプレーヤーとの連携(プロテクション&カバー)

【攻撃】

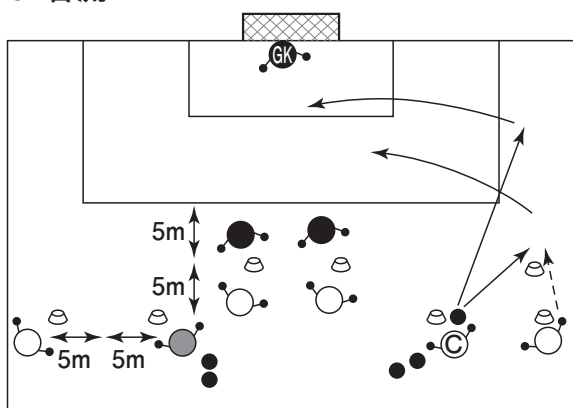
- シュートの意識
- マークを外す(タイミング)
- クロスの質
- クロスに対する入り方(ニアとファー)
- リバウンドの意識

トレーニングメニュー

THEME 05 | 守備：クロスへの攻防

Tr.1 ゴール前の攻防

※GK合流



【オーガナイズ】

- 用具：ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス
- 方法：2対2
 - ・ コーチからのパスを受けてクロス(配球の工夫)
 - ・ ①攻撃は入れ替わりなし、守備はマンツーマン
 - ・ ②攻撃は入れ替わりあり、守備は受け渡しあり
 - ・ GKはキャッチしたらコーチへ

KEY FACTOR

【守備】

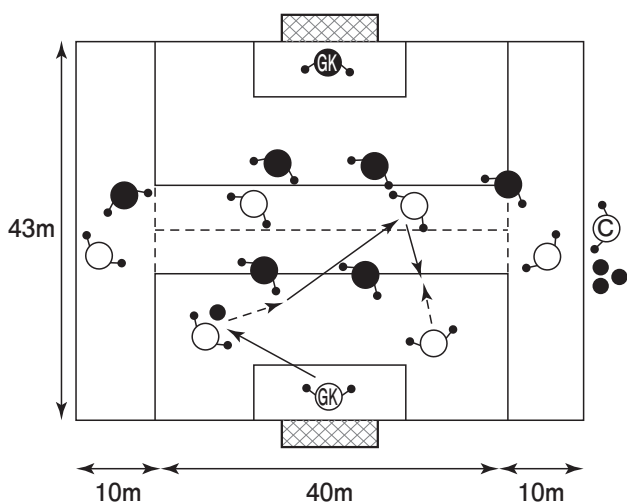
- ポジショニング(同一視)
- Be First(相手よりも先に触る)
- シュートブロック
- GKとフィールドプレーヤーとの連携(プロテクション&カバー)

【攻撃】

- シュートの意識
- マークを外す(タイミング)
- クロスの質
- クロスに対する入り方(ニアとファー)
- リバウンドの意識

Tr.2 2対2+2対2+2クロッサー+GK

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：43m×40m、サイドゾーン10m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：セパレートの4対4(サイドはセパレートなし)
 - ・ コーチからの配球でスタート
 - ・ GKから直接クロッサーへのパスはなし(流れの中ではOK)
 - ・ クロッサーもオフサイドあり

KEY FACTOR

【守備】

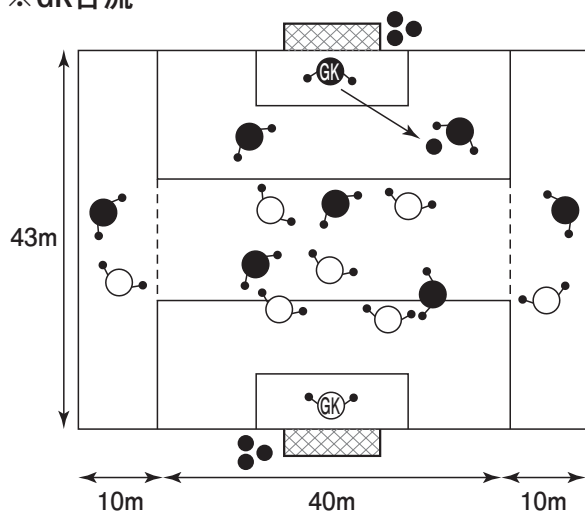
- ポジショニング(同一視)
- Be First(相手よりも先に触る)
- シュートブロック
- GKとフィールドプレーヤーとの連携(プロテクション&カバー)
- リスクマネジメント

【攻撃】

- シュートの意識
- マークを外す(タイミング)
- クロスの質
- クロスに対する入り方(ニアとファー)
- 動き直し
- リバウンドの意識

Game 6対6+2クロッサー → 8対8

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：43m×40m、サイドゾーン10m
- 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+2クロッサーで行う
 - ・アウト・オブ・プレー時はGKからスタート
 - ・GKから直接クロッサーへのパスはなし(流れの中ではOK)
 - ・クロッサーもシュート、オフサイドあり

KEY FACTOR

【守備】

- ポジショニング(同一視) ● Be First(相手よりも先に触る)
- シュートブロック
- GKとフィールドプレーヤーとの連携(プロテクション&カバー)
- リスクマネジメント

【攻撃】

- シュートの意識 ● マークを外す(タイミング)
- クロスの質 ● クロスに対する入り方(ニアとファー)
- 動き直し ● リバウンドの意識

Memo
