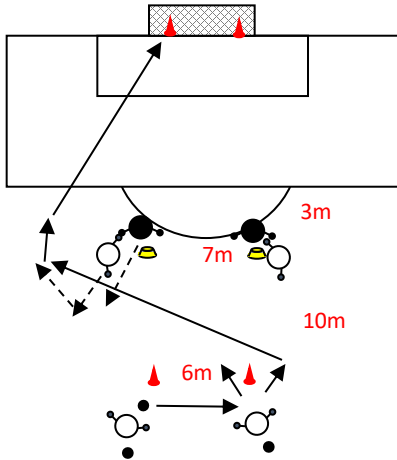
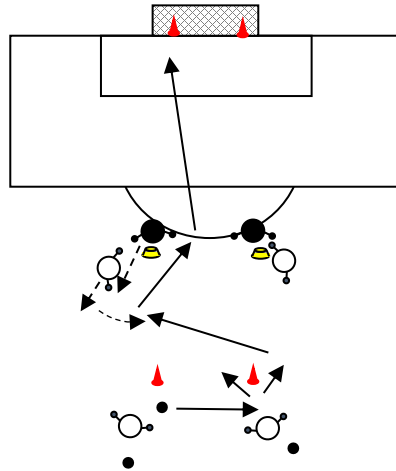


W-up シュートドリル (シュートの前にボールワークを入れる)

ドリル①



ドリル②



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール、ゴール、コーン、マーカー、フラットマーカー

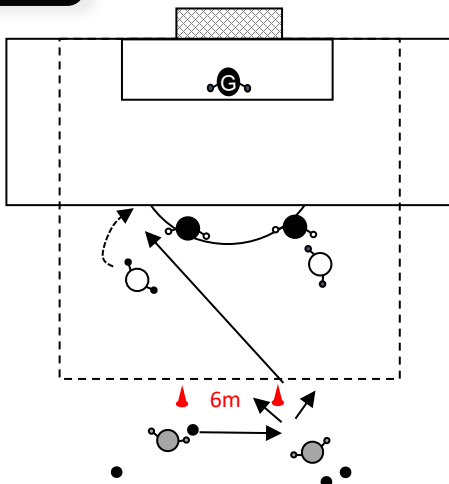
(2) 方法：

- 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本の間を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(相手)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 2vs2 + サーバー + GP



【オーガナイズ】

(1) 大きさ：28m×26m

(2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス

(3) 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 (パス1本して配球)
- ・ GPがキャッチした時はサーバーにパスで攻守交代

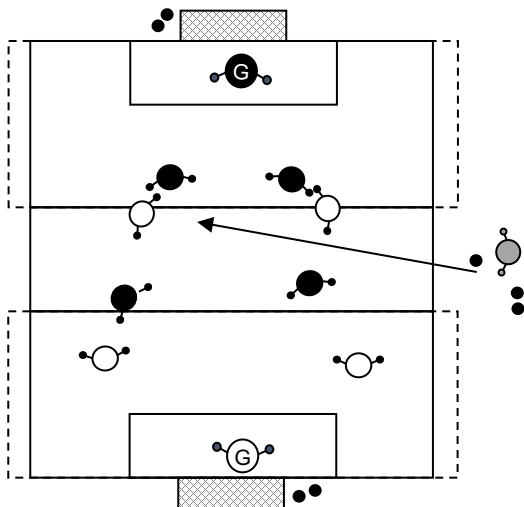
KEY FACTOR

- ・ 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

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

Tr.2 5vs5



【オーガナイズ】

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

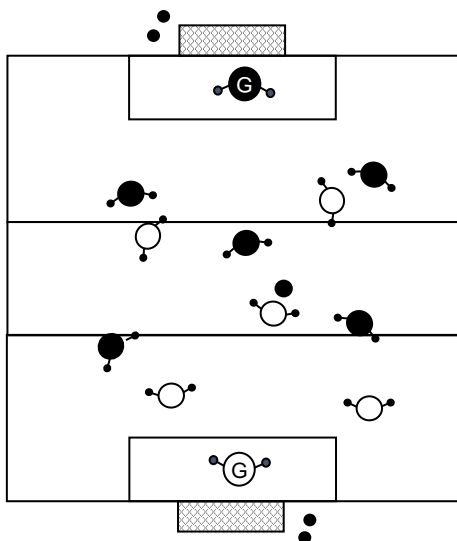
KEY FACTOR

- ・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

- 攻守におけるGPの役割を理解しプレーする
- 観る(状況把握)
- 状況に合わせた適切なポジションを攻守において取り続ける
- 味方とのコミュニケーション
- ボールを奪うチャンス逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢
- テクニックの発揮

GP
ポイント

Game 6vs6



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：48m×40m
- (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ピブス
- (3) 方法：
 - ・フォーメーションは1-2-1-2
 - ・アウト・オブ・プレー時はスローイン、GP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

GP
ポイント

- 攻守におけるGPの役割を理解しプレーする
- 観る(状況把握)
- 状況に合わせた適切なポジションを攻守において取り続ける
- 味方とのコミュニケーション
- ボールを奪うチャンス逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢
- テクニックの発揮