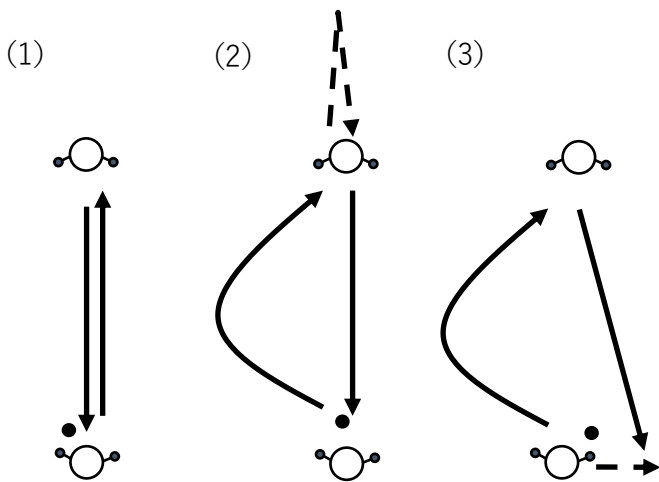


ボールフィーリング(スローイン)



【オーガナイズ】

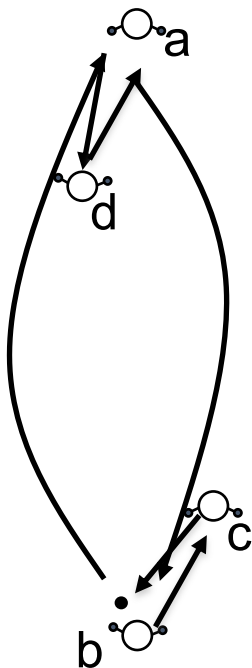
- (1) 用具：ボール
- (2) 方法：2人1組ボール1個
 - ・スローイン（パス）をボレー又はコントロール・パス
 - ・スローイン→ボレー
 - ・スローイン→ボレー→ヘディング
 - ・スローイン→グラウンダーパス
 - ・スローイン→コントロール（ターン）

- (1) 止まった状態で
- (2) 動きながら
(チェックの動きを入れてボールに寄りながら)
- (3) 動いた選手に正確にパス（投げた後左右に動く）
※スローインの種類を求める
(浮き球で遠くに、グラウンダーで足元に)

KEY FACTOR

- ・スローイン（パス）の質
- ・足の固定
- ・浮き球のコントロール
- ・観る
- ・ボールの中心をとらえる
- ・軸足の柔軟性
- ・動きながらのテクニック

ロングキック



【オーガナイズ】

- (1) 用具：ボール
- (2) 方法：4人1組ボール1個

- ・a→bへロングキック（aとdが入れ替わる）
- ・b→cでパス交換
- ・b→dへロングキック（bとcが入れ替わる）
- ・d→aでパス交換

繰り返し

ロングキックは

- (1) 落とされたボールをワンタッチで
- (2) 落とされたボールをワンコントロールして

KEY FACTOR

- ・アプローチ
- ・ボールを見る
- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を固定
- ・キックの種類に応じたインパクト箇所
- ・身体を上手く使う
- ・フォロースルー

ヘディング

①



【オーガナイズ】

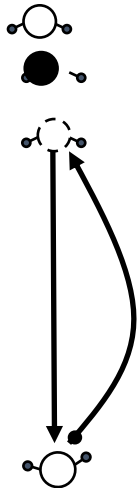
- (1) 用具：ボール
- (2) 方法：2人組ボール1個
 - ①手で投げられたボールを
 - ・正面でヘディング
 - ・ジャンプヘッド
 - ・左右に振ったボールをジャンプヘッド
 - ・後ろに下がりながら
 - ②パントキックをヘディング（距離をとって）
 - ③ロングキックに対するヘディング（さらに距離をとって）

KEY FACTOR

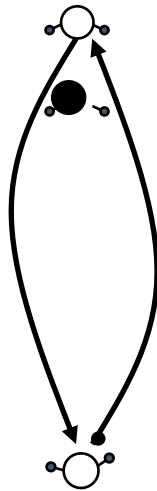
- ・ボールを正確にとらえる
- ・落下点の予測（空間認知）
- ・上半身の使い方
- ・ステップワーク（踏み切る足）

②

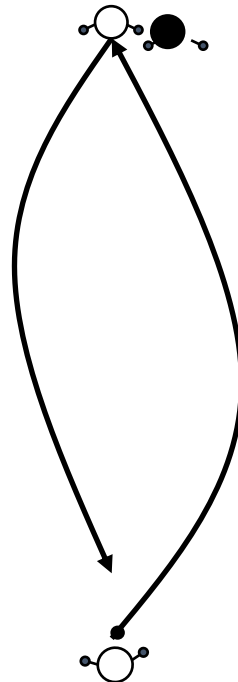
①



②



③



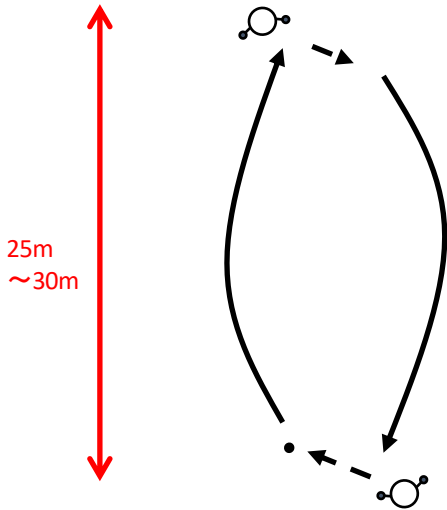
【オーガナイズ】

- (1) 用具：ボール
- (2) 方法：3人組ボール1個
 - ①手で投げられたボールを相手の前に出てヘディング（左右交互に）
 - ②手で投げられたボールを相手の背後から（相手は飛ばない）
 - ③蹴ったボールを競り合いながら（相手の動きをコントロールしながら）

KEY FACTOR

- ・ボールを正確にとらえる
- ・落下点の予測（空間認知）
- ・ステップワーク（踏み切る足）
- ・相手との駆け引き
- ・体をうまく使う（相手に手をかけない）

ヘディング、ロングキック



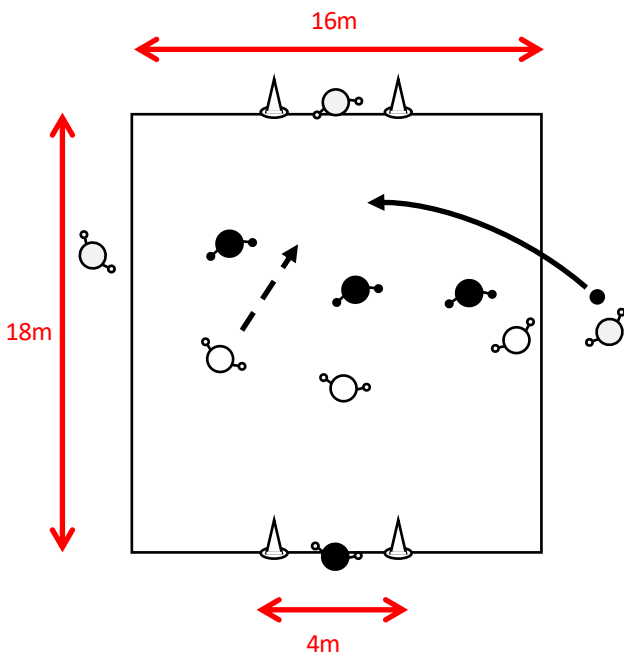
【オーガナイズ】

- (1) 用具：ボール
- (2) 方法：2人1組ボール1個
 - ・二人一組ヘディング
 - ・クロスイメージ（縦方向ではなく、横方向）しながら、コントロールしてからのキック（クロス）

キックの構成要素

- ・ボールへのアプローチ
- ・ボールを観る
- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を固定
- ・キックの種類に応じたインパクト箇所
- ・身体を上手く使う
- ・フォロースルー

3vs3+ターゲット+2サーバー



【オーガナイズ】

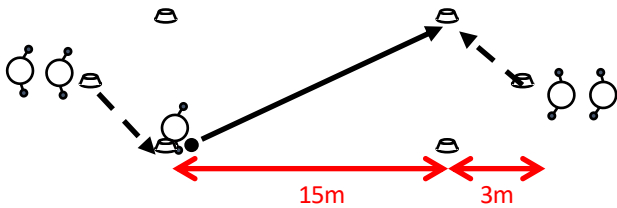
- (1) 大きさ：18m×16m コーン間4m
 - (2) 用具：ボール、コーン、マーカー、ピブス
 - (3) 方法
 - ・ハンドパスからヘディングまたはボレー
 - ・コーンの間にあるターゲットがキャッチで得点
 - ・サイドのサーバーを使ってもよい
 - ・インターセプトまたは両手タッチで攻守交代
 - ・マンツーマンで行う
- *はじめはサイドサーバーをコーチが行う
イメージができたなら選手がサーバーを行う

KEY FACTOR

- ・ポジショニング（同一視）
- ・Be First（相手よりも先に触る）
- ・マークを外す（タイミング）
- ・ステップワーク
- ・コミュニケーション

パス&コントロール

①



【オーガナイズ】

(1) 大きさ：3m+15m+3m

(2) 用具：ボール、マーカー

(3) 方法：5人1組ボール1個

・マーカーで人とボールが出会う

・パスした後はパスした方向に移動

①正面（対面）にパス

②正面（対面）または斜めにパス

・受け手が動いた方向へパス

KEY FACTOR

- ・パスの質
- ・動きながらのテクニックの質
⇒動きながらプレー
- ・観る、観ておく
- ・動き出しのタイミング

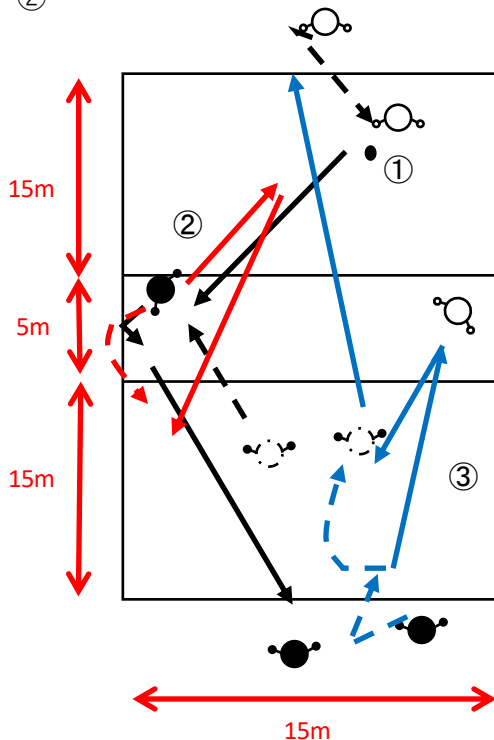
ボールコントロールの構成要素

- ・身体の前でボールをとらえる
- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を作る
- ・両足が使える
- ・ボールに寄る

キックの構成要素

- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を固定
- ・フォロースルー

②



【オーガナイズ】

(1) 大きさ：15m+5m+15m×15m

(2) 用具：ボール、マーカー

(3) 方法：

①中央のゾーン内でボールを受け、ターンして反対へパス
(図の左側)

②落とした選手がレイオフして受ける(中でワンツー)

③落して、サポートした選手がトップへパス(図の右側)

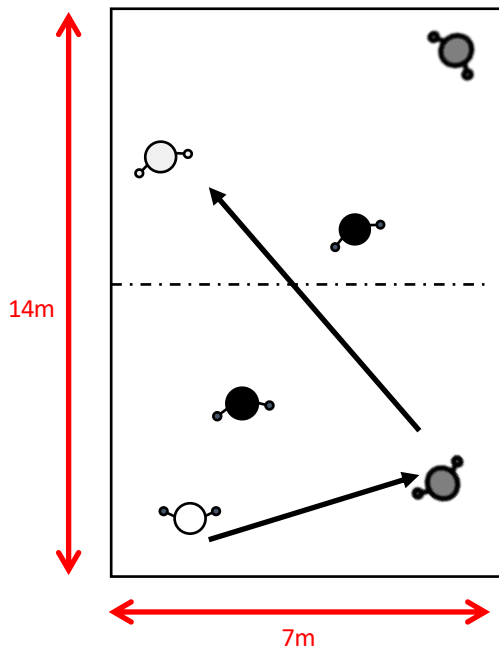
④複合

KEY FACTOR

- ・パスの質
- ・動きながらのテクニックの質
⇒動きながらプレー
- ・観る、観ておく
- ・サポートの質
(距離、角度、タイミング)

③

4vs2 (2vs2vs2)



【オーガナイズ】

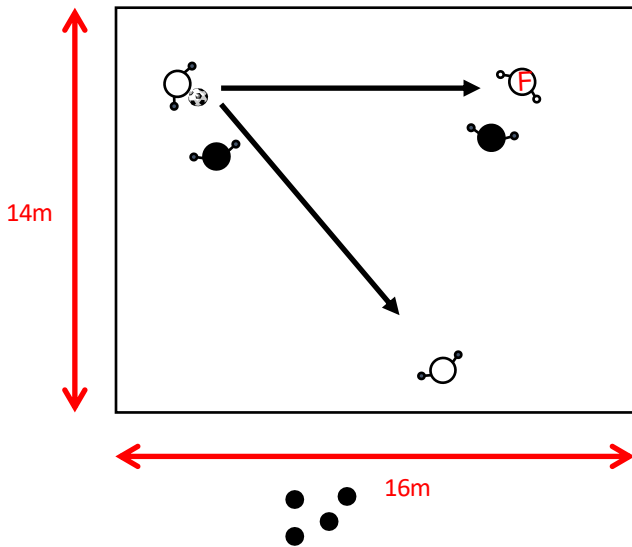
- (1) 大きさ：14m×7m
 - (2) 用具：ボール、マーカー、ビブス
 - (3) 方法：4vs2 (2vs1+2vs1)
- ・攻撃側はボールを保持しながら、パス交換
 - ・守備側は自分のゾーンで守備をする

KEY FACTOR

- ・パスの質
- ・動きながらのテクニックの質
⇒動きながらプレー
- ・観る、観ておく
- ・サポートの質
(距離、角度、タイミング)

④

2vs2+フリーマン



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：14m×16m
- (2) 用具：ボール マーカー ビブス
- (3) 方法：攻撃側はフリーマンを含め数的有利でボールを保持し続ける (3タッチ以内)

KEY FACTOR

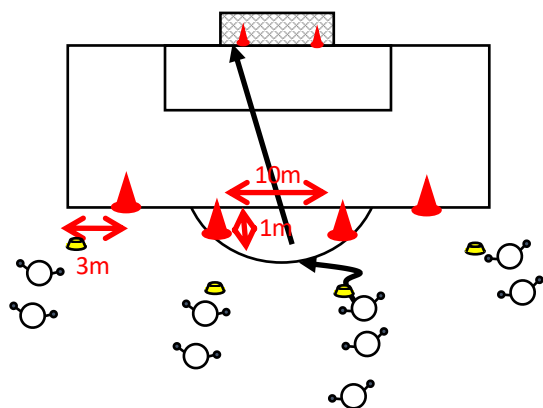
- ・動きながらのテクニックの質
- ・動き出しのタイミング
- ・サポートの質

留意点

- ・動き回るのではなくボール状況を見てサポートの距離と角度を判断してポジションを取る。
- ・動きながらプレーすることでプレッシャーを回避してパスコースを作りインフォメーションを出せる
- ・オフの選手はボール状況を観てポジションを取る。
- ・守備は奪いに行くことを促し、奪うチャンスを逃さないようにする。

シュートドリル

①仕掛け(外して)からのシュート



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール、コーン、マーカー

(2) 方法：

①ドリブルからコーンをかわしてシュート

②マーカーから持ち出してパス、中の選手はワンタッチシュート

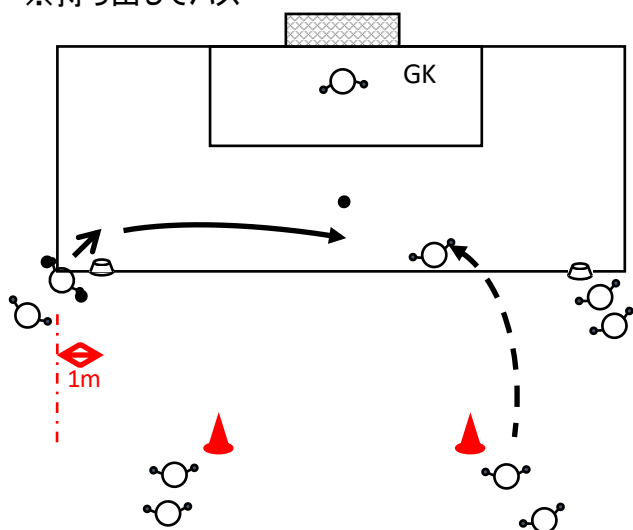
*横からのパスはペナルティエリアとPKマークの間に出す

KEY FACTOR

- ・四隅を狙う（ボールの置きどころ）
- ・ボールをしっかりとらえ、強く蹴る
- ・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
- ・リバウンドの意識
- ・動き出しのタイミング（*③）

②横からのパスをシュート

※持ち出してパス

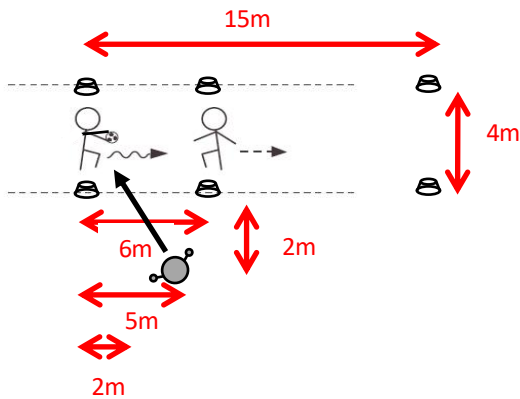


キックの構成要素

- ・アプローチ
- ・ボールを見る
- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を固定
- ・キックの種類に応じたインパクト箇所
- ・身体を上手く使う
- ・フォロースルー

ドジング、1vs1の対応、スライディング

(1) ドジング



【オーガナイズ】

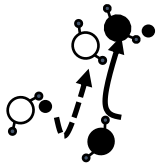
- (1) 大きさ：4m×15m
- (2) 用具：ボール、マーカー
- (3) 方法：人数9人

・攻撃側はボールを両手に持ち、守備側はボール保持者と一定の間合いを保って動きに合わせる

・正対しつつ、ステップワークで対応し、抜かれないようにする
(ウイークサイドをつくらない)

- ① コーチがボールを投げて(5m)スタートし、6mを過ぎたらスピードアップしマーカーの内側を走り抜ける。
- ② 6m過ぎたら1フェイント入れ抜き去る。
- ③ 1対1(スピードに乗った相手に対しての対応)
 - ・ コーチがボールを投げて(2m)受けたらすぐにスピードアップし攻撃する。守備側は、スピードを吸収し遅らせる、抜き去ろうとする相手に並走しながらファールをしないようにマーカーの外側へ押し出す
 - ・ 勝負にこだわらせる

(2) 1vs1の対応



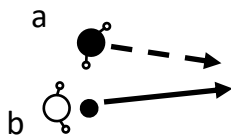
【オーガナイズ】

- ・ 攻撃側が1フェイント入れて相手を抜く。
ドリブルが大きくなったタイミングで体を入れて、完全にボールを奪う

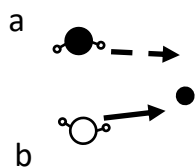
(3) スライディングの対応(3種類)

(A) スライディングからマイボールにする

(B) スライディングでボールを弾き出す(アウトサイド)



(C) シュートブロック(正対した状態からシュート動作に対して)



【オーガナイズ】

- (A) aはbが転がしたボールに対しスライディングし素早くbへパス
- (B) aはbが転がしたボールに対しアウトサイドスライディングしボールを弾き出す
- (C) 正対した状態からbは相手を外しシュート動作、aはそれに対しシュートブロック

KEY FACTOR

1stDFの質

【アプローチの質】(ボールを奪う意識)

【ドジングの構成要素】

- ・ ステップワーク
(サイドステップ、クロスステップの切り替え)

・ 構え(正対する)

・ 相手との間合い(重心)

【1対1の対応の構成要素】

・ 腰から相手とボールの間に身体を入れる

・ 腕の使い方

・ 脚の運び

・ スピード

【スライディングの構成要素】

・ 間合い、タイミング

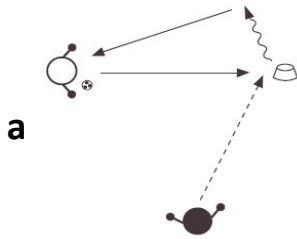
・ 低い姿勢から行う

・ 手のつき方(安全性の確保)

・ 素早く立つ(次のプレーに早く移る)

スライディング

①



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール、マーカー

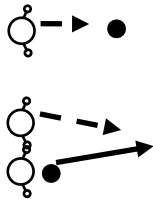
(2) 方法：2人1組

- ・マーカーに出されたボールに対して、スライディングでカットする
- ・ボールを自分のものにしてすぐに立ち上がり、aに返す
- ・左右両方向

KEY FACTOR

- ・間合い
- ・素早く立つ（次のプレーに移る）

②（難しい場合の導入）



【漸進性】

- ・ボールを抱えてスライディング姿勢から立ち上がる
- ・置いたボールへのスライディング
- ・動かしたボールへのスライディング

留意点

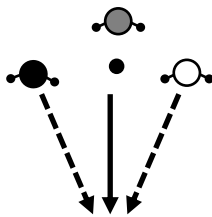
- ・コーディネーションの一環として入れる
- ・環境によっては、できない場合もある
- ・抱えたボールを見る（あごを引いて背中をつける）
- ・コーディネーション（倒れた姿勢から立ち上がる）

としての導入動作

- ・漸進性
- ・手のつき方（安全性の確保）

対人ドリル

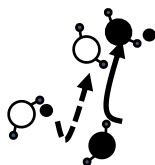
①



【1対1の対応の構成要素】

- ・腰から相手とボールの間に身体を入れる
- ・腕の使い方
- ・脚の運び
- ・スピード

②



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール

(2) 方法：下の条件でボールを5秒間キープしたら勝ち

- ① 転がして、ボールが止まる前に触れない
- ② 上に投げて、2バウンドするまで触れられない
- ③ ボールをキープしたらコーチにパス

KEY FACTOR

- ・身体をうまく使う（体軸で当たり、バランスを保つ）
- ・プレーエリアの確保
- ・ショルダーチャージ
- ・相手から遠い足でボールをキープ
- ・相手を意識する（周りを観る）

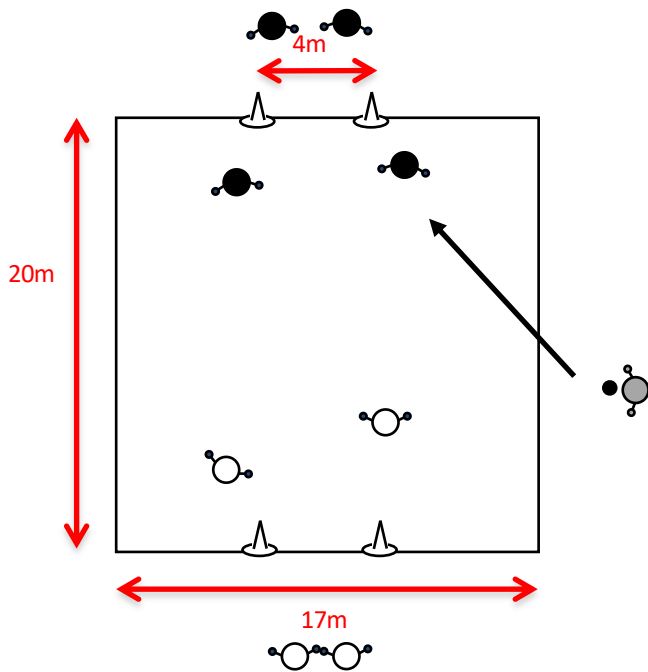
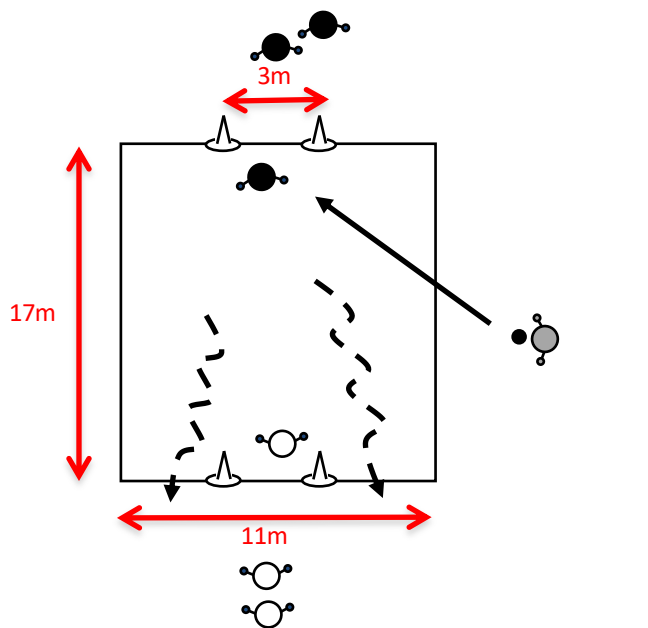
【オーガナイズ】

- ・攻撃側がワンフェイント入れて相手を抜く。ドリブルが大きくなったタイミングで身体を入れて、完全にボールを奪う

KEY FACTOR

- ・ステップワーク
- ・構え（正対する）
- ・相手との間合い

1vs1 ⇒ 2vs2



【オーガナイズ】

<1対1>

- (1) 大きさ：17×11m コーン間3m
- (2) 用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
- (3) 方法：人数9人
 - ・コーチからの配球でスタート
(コーチのボール状況によりポジショニング)

①コーン間をシュート

②上記①に加え、コーンの外側をドリブル突破

<2対2>

- (1) 大きさ：20×17m コーン間4m
- (2) 用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
- (3) 方法：コーチからの配球でスタート
 - ・コーン間をシュート、またはコーンの外側をドリブル突破

KEY FACTOR

【1stDFの質】

・ボール状況に応じたポジショニング

【アプローチの質】 (ボールを奪う意識)

- ・間合いを詰める
- ・粘り強い対応
- ・チャレンジの優先順位
(ボールを奪うチャンスを見逃さない)
- ・コミュニケーション
- ・攻守の切り替え

MEMO
