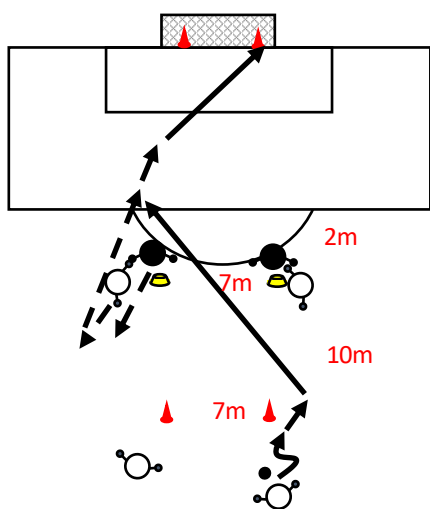
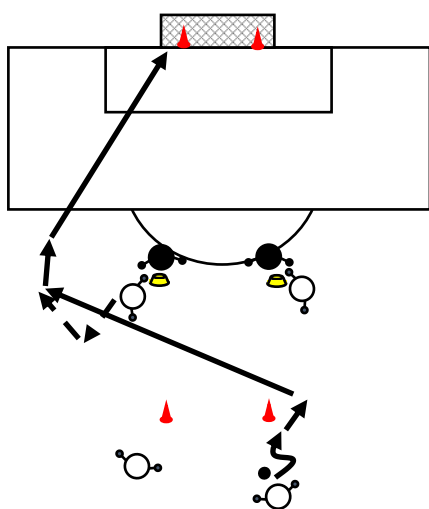


W-up シュートドリル

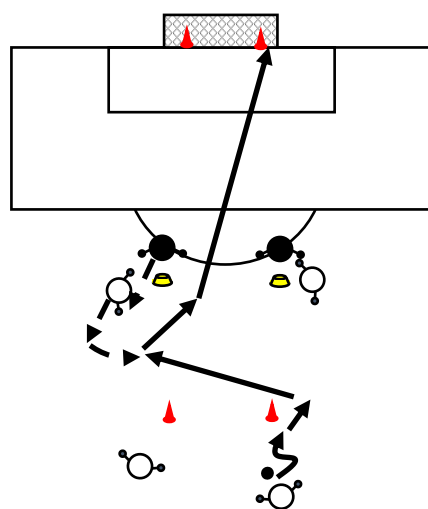
ドリル①



ドリル②



ドリル③



【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：

コーチが守備役を行う

ドリブルの間に受け手が準備の動きをしてボールを受ける

- ①相手の背後でコントロールしてシュート
- ②相手から離れながらコントロールしてシュート
- ③ボールに寄りながらコントロールしてシュート
- ④状況を見てプレーを選択する (GK合流)

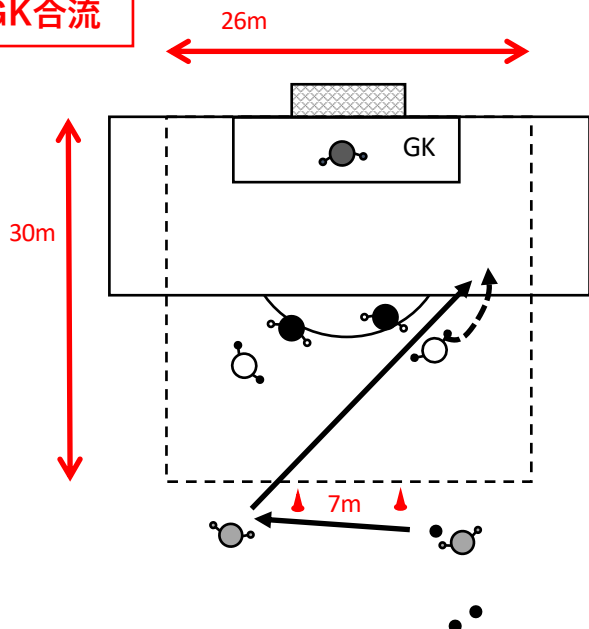
KEY FACTOR

- ・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)
- ・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
- ・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

Tr.1

2vs2+サーバー+GK

GK合流



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス

(2) 方法：

- ・サーバーはコーチが行う (2タッチ以下) パス1本してから配球
- ・攻撃側はゴールを目指す
- ・攻撃側は両方のサーバーを使って良い
- ・ペナルティーエリアのラインからオフサイドあり
- ・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)
- ・GKがキャッチした時はサーバーにパスで攻守交代

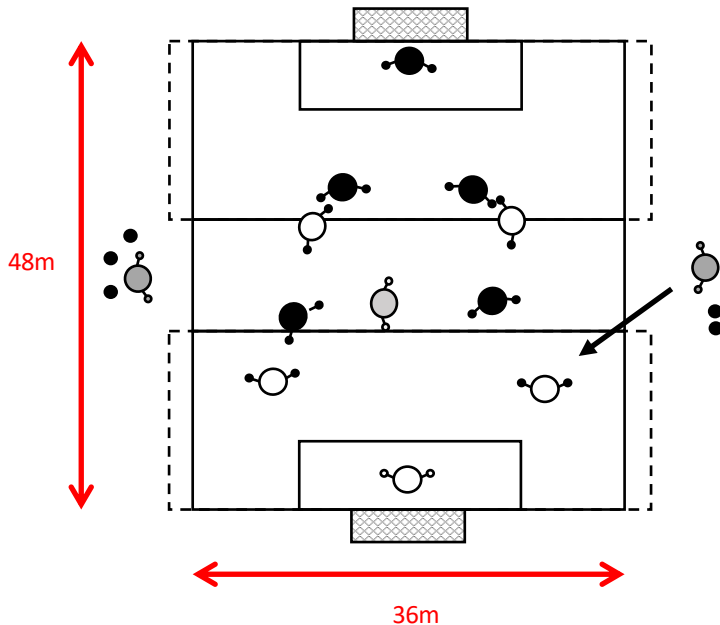
KEY FACTOR

- ・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
- ・ゴールへの積極性
- ※キックの構成要素
- ※個でフィニッシュに向かう反復

Tr.2

4vs4+フリーマン+GK

GK合流



【オーガナイズ】

(1) 大きさ：48×36m

(2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス

(3) 方法：

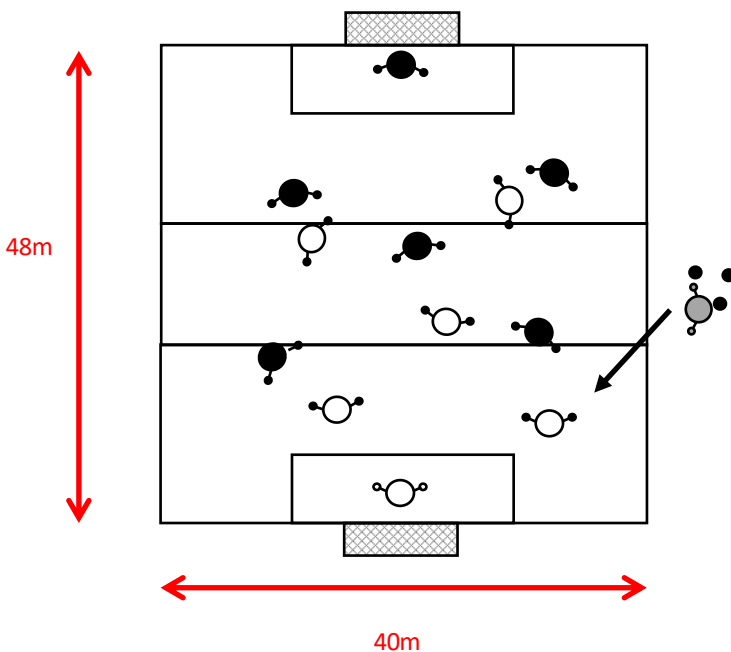
- ・コーチの配球でスタート(配球でゴールへ向かわせる)
- ・フリーマンはフリータッチ、シュートあり

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)
- ・ボールをしっかりとりえ、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
- ・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

Game 6vs6

GK合流



【オーガナイズ】

(1) 大きさ：48×40m

(2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス

(3) 方法：

- ・フォーメーションは1-2-1-2
- ・コーチの配球でスタートする

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)
- ・ボールをしっかりとりえ、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
- ・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