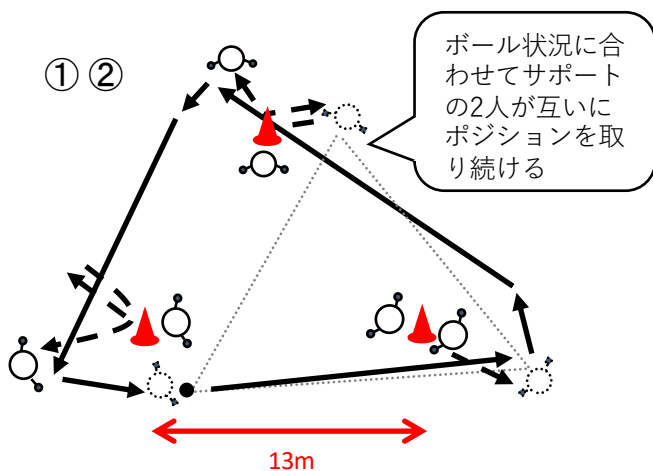


W-up パス&コントロール(関わりながら)

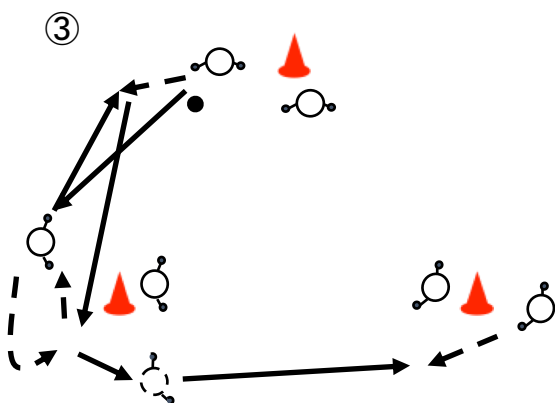


【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：13m 正三角形
- (2) 用具：ボール、コーン
- (3) 方法：

- ①コーンから外側にステップしてボールから遠い足で外側にコントロールしてパス。
- ②形にとらわれず、ボールの状況で判断してできるようにする。(パスが来た方向にコントロールして逆回り、斜めのパス)
- ③落とされたボールをもう一度足下へパス。
- ④3人目に斜めのパス。保持者に対して選択肢を作りながらサポートする。

13m



KEY FACTOR

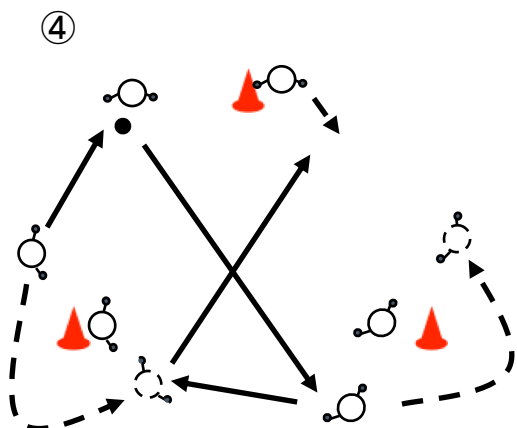
- ・パスの質
- ・動きながらのテクニックの質
⇒動きながらプレー
- ・観る、観ておく
- ・動き出しのタイミング

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



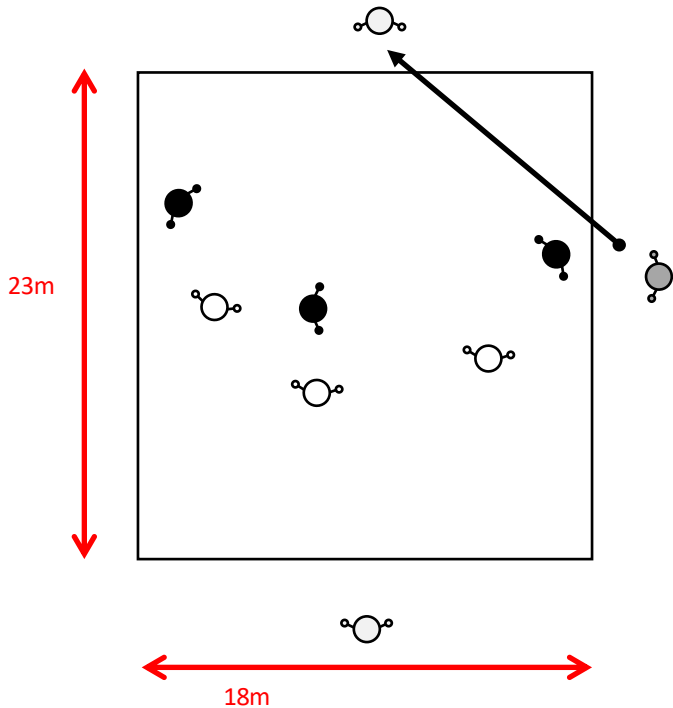
留意点

- ・ボール保持者の状況(コントロール)に応じて、サポート(距離、角度、タイミング)を考えさせる
- ・攻撃方向を意識してサポート
- ・お互いを観る(選択肢を持つ)
- ・パスナーは、常に2方向のパスコースを意識する(コントロール、観る)
- ・ボール状況でタイミングをとる

Tr.1

3vs3+サーバー

GK合流



【オーガナイズ】

(1) 大きさ：23m×18m

(2) 用具：ボール、マーカー、ビブス

(3) 方法：

①サーバーからサーバーが攻撃方向

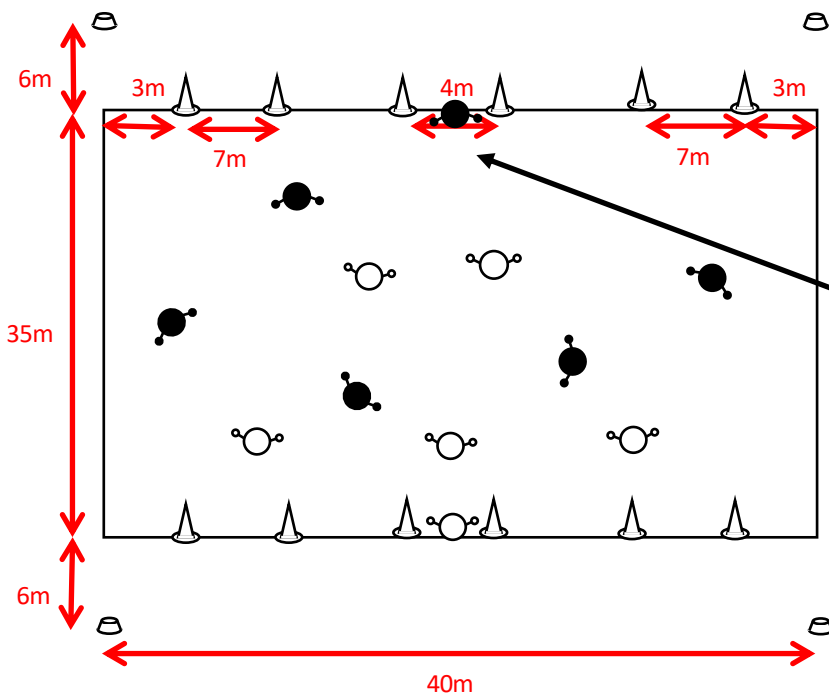
- ・ボールを失わずに攻撃方向のサーバーへパス
- 攻撃方向が逆になる

KEY FACTOR

- ・攻撃の優先順位
- ・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
- ・動き出しのタイミング
- ・観る、観ておく
- ・サポートの質（角度、距離、タイミング）
- ・攻守の切り替え

Tr.2

5vs5+サーバー⇒6vs6



【オーガナイズ】

(1) 大きさ：35×40m

(2) 用具：ボール、マーカー、コーン、ビブス

(3) 方法：

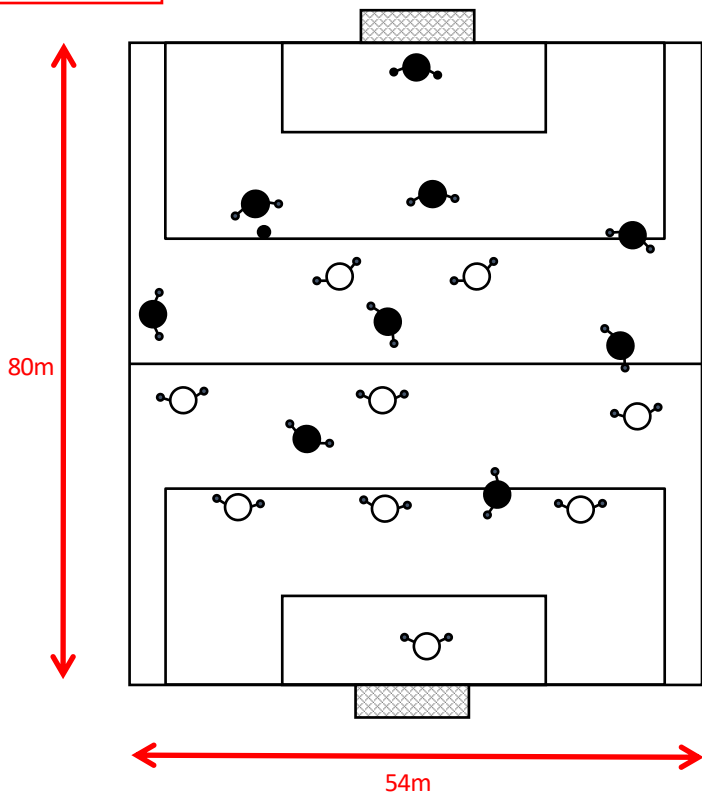
- ・コーチの配球でスタート
- ・中央ゴールはシュート、両サイドのゴールはドリブル通過
- ・サーバーはビルドアップ（コート内進入可）とライン上の守備に参加
- 発展
- ・5vs5+サーバー（GK）⇒6vs6
- ・コーン間を人orボールが通過、またはドリブル進入でゴールを目指す

KEY FACTOR

- ・攻撃の優先順位
- ・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
- ・動き出しのタイミング
- ・観る、観ておく
- ・サポートの質（角度、距離、タイミング）
- ・攻守の切り替え

Game 9vs9

GK合流



【オーガナイズ】

(1) 大きさ：80m×54m

(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1-3-3-2
- ・アウト・オブ・プレーはスローイン、ゴールキック、コーナーキックで行う

KEY FACTOR

- ・攻撃の優先順位
- ・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
- ・動き出しのタイミング
- ・観る、観ておく
- ・サポートの質（角度、距離、タイミング）
- ・攻守の切り替え