

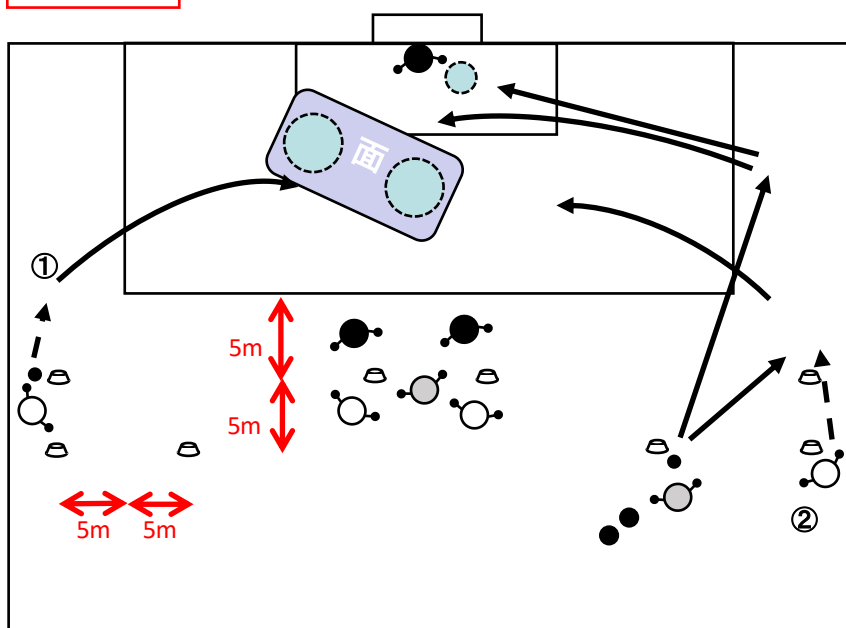
W-up1

キック・ヘディング
(基本のテクニックより抜粋)

W-up2

クロスドリル

GK合流



【オーガナイズ】

(1) 用具:

ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス

(2) 方法

①守備2人 (GKとの連携)

・マーカーから持ち出してクロス
(インフォメーション)

・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

②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)

・ニアとファーの入れ替わりなし
・GKはキャッチしたらコーチへ

KEY FACTOR

守備

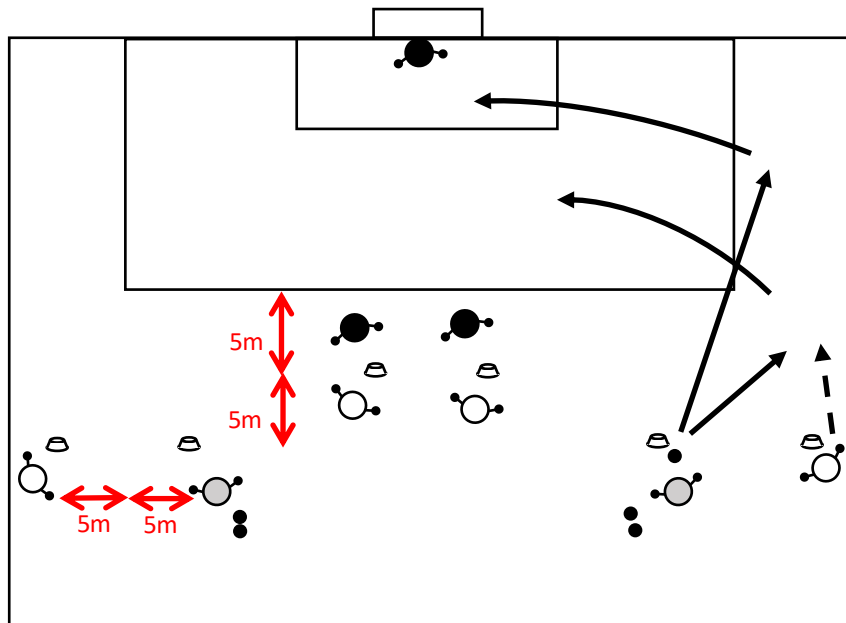
- ・ポジショニング (同一視)
- ・Be First (相手よりも先に触る)
- ・シュートブロック
- ・GKとフィールドプレイヤーとの連携 (プロテクション&カバー)

攻撃

- ・シュートの意識
- ・マークを外す (タイミング)
- ・クロス of 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.1 ゴール前の攻防

GK合流



【オーガナイズ】

(1) 用具:

ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス

(2) 方法

2vs2

・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

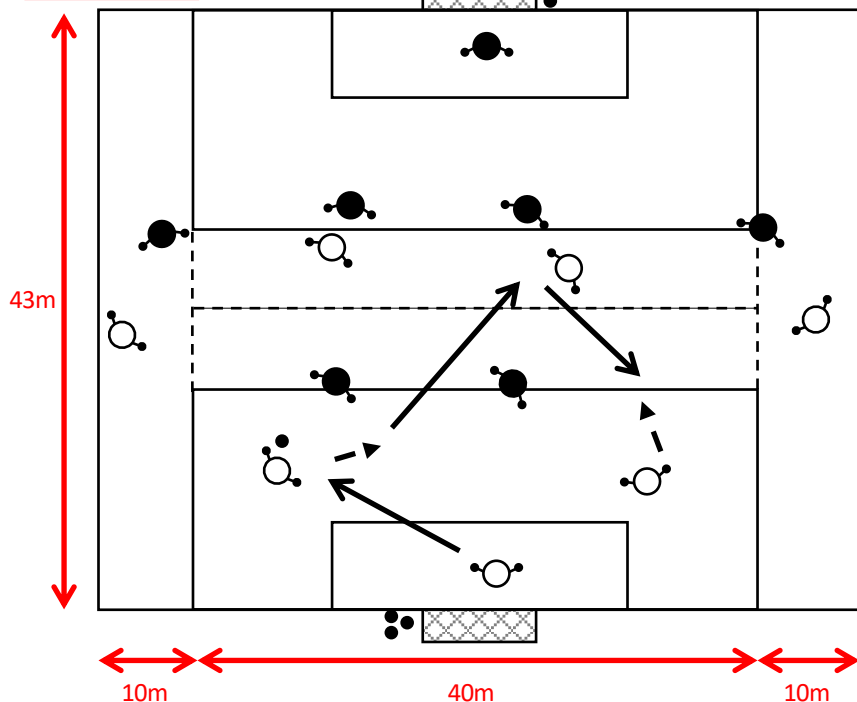
- ・ポジショニング (同一視)
- ・Be First (相手よりも先に触る)
- ・シュートブロック
- ・GKとフィールドプレイヤーとの連携 (プロテクション&カバー)

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 2vs2 + 2vs2 + 2クロッサー + GK

GK合流



【オーガナイズ】

(1) 大きさ: 43m x 40m サイドゾーン10m

(2) 用具: ボール、ゴール、マーカー、ビブス

(3) 方法:

・セパレートの4vs4 (サイドはセパレートなし)

・コーチからの配球でスタート (配球の工夫)

・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

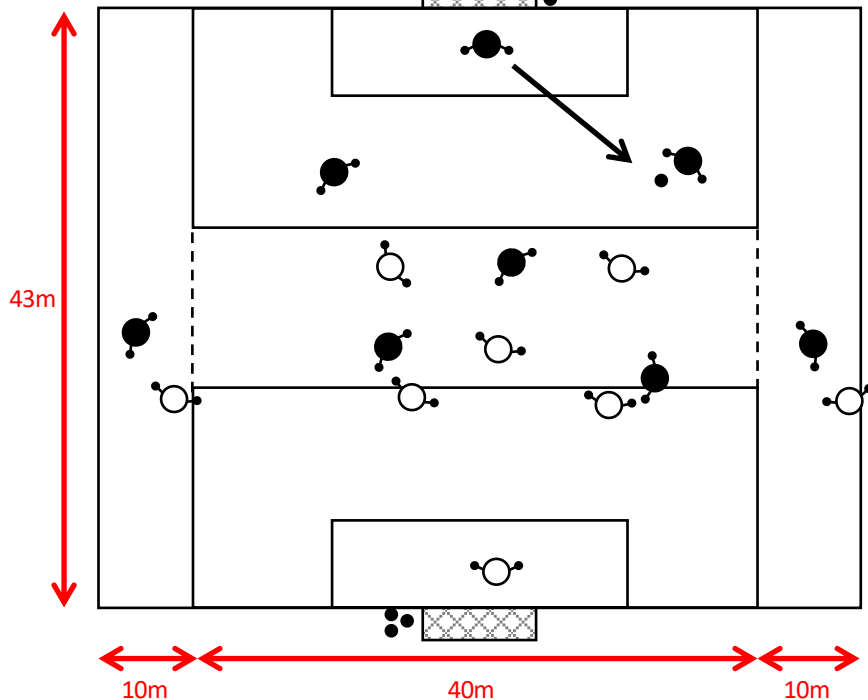
- ・ポジショニング (同一視)
- ・Be First (相手よりも先に触る)
- ・シュートブロック
- ・GKとフィールドプレイヤーとの連携 (プロテクション&カバー)
- ・リスクマネジメント

攻撃

- ・シュートの意識
- ・マークを外す (タイミング)
- ・クロス
- ・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 6vs6+2クロッサー

GK合流



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：43m×40m サイドゾーン10m
- (2) 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- (3) 方法：
 - ・1-2-1-2で行う
 - ・アウトオブプレーはGKからスタート
 - ・GKから直接フリーマンへのパスはなし
(流れの中ではOK)
 - ・クロッサーもシュートあり、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とフィールドプレイヤーとの連携
(プロテクション&カバー)
- ・リスクマネージメント

攻撃

- ・シュートの意識
- ・マークを外す (タイミング)
- ・クロス of 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