

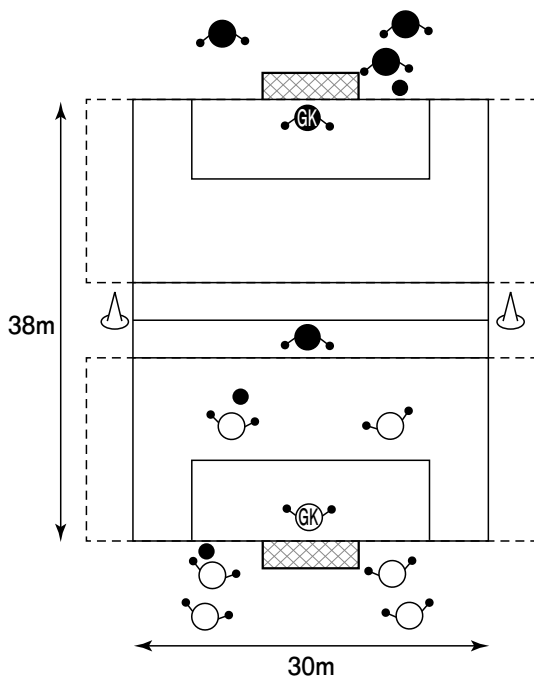
# ▶ トレーニングメニュー

## THEME 01 | ゲーム

### W-up 基本のテクニックより抜粋

#### Tr.1 2対1+GK → 3対2+GK

※GK合流



#### 【オーガナイズ】

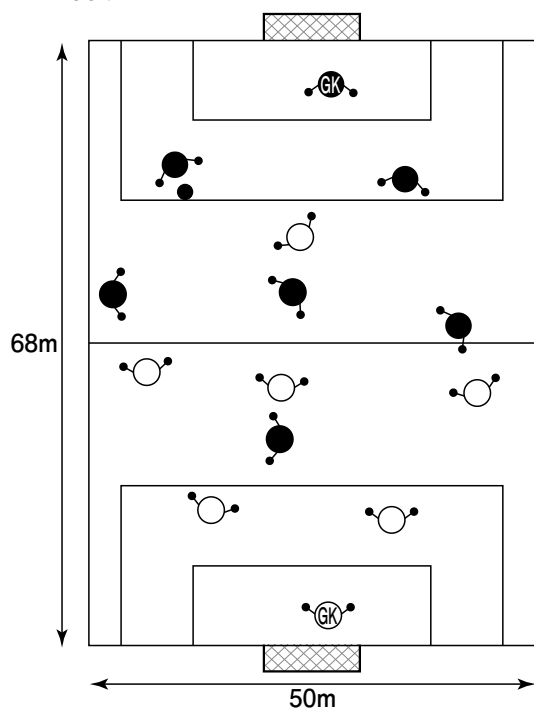
- 大きさ：38m×30m
- 用具：ボール、マーカー
- 方法：攻撃側の2人がゴール両脇からスタート
  - ・シュートを打った選手がアウトする
  - ・シュートしなかった選手が守備に残る
  - ・守備を終えた後、次の2人が参加する（アウト・オブ・プレー、GKのキャッチで切り替え）
  - ・オフサイドあり

#### KEY FACTOR

- ゴールを目指す
- ゴールを奪う、シュートチャンスを逃さない
- ボールを奪う
- ゴールを守る
- 攻守の切り替え

# Game 7対7

※GK合流



## 【オーガナイズ】

- 大きさ：68m×50m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・フォーメーションは1-2-3-1で行う
  - ・アウト・オブ・プレー時はスローイン、ゴールキック、コーナーキックで再開する

## KEY FACTOR

- ゴールを目指す
- ゴールを奪う、シュートチャンスを見逃さない
- ボールを奪う
- ゴールを守る
- 攻守の切り替え

## Memo

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---