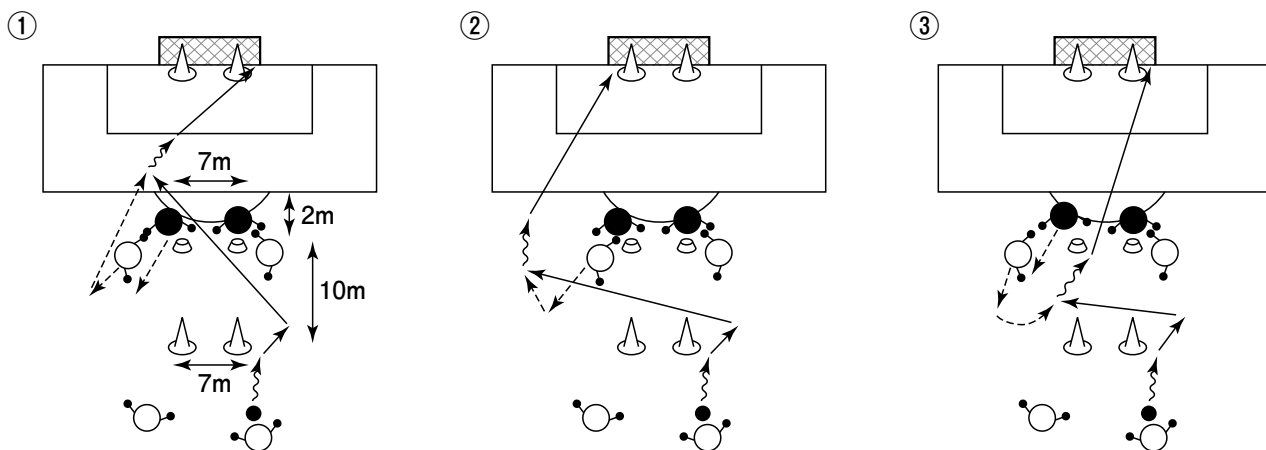


▶ トレーニングメニュー

THEME 02 | ゴールを奪う

W-up シュートドリル



【オーガナイズ】

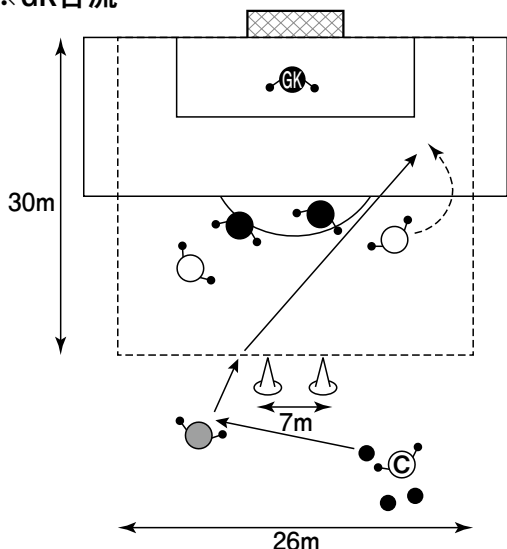
- 用具：ボール、ゴール、コーン、マーカー、フラットマーカー
- 方法：コーチが守備役を行う
 - ・ドリブルの間に受け手が準備の動きをしてボールを受ける
 - ①相手の背後でコントロールしてシュート
 - ②相手から離れながらコントロールしてシュート
 - ③相手から遠い足でコントロールしてシュート
 - ④状況を観てプレーを選択する(GK合流)

KEY FACTOR

- 攻撃の優先順位 (チャンスを逃さない)
- 四隅を狙う(ボールの置きどころ)
- 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
- キックの構成要素

Tr.1 2対2+サーバー+GK

※GK合流



【オーガナイズ】

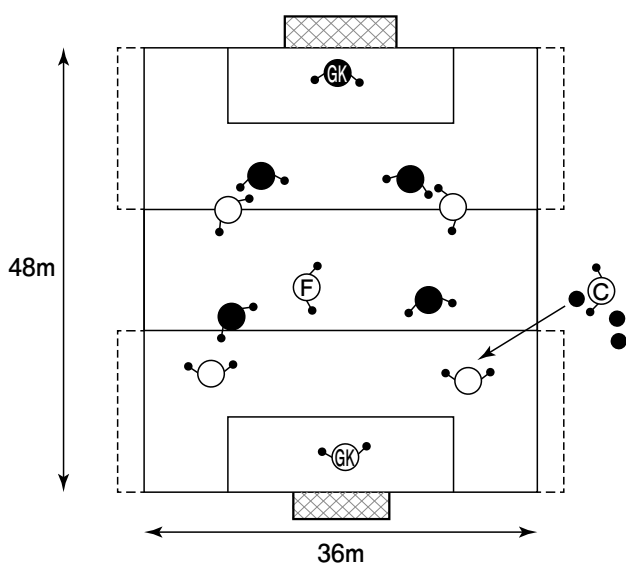
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
 - ・サーバーから配球(サーバー間パス1本)
 - ・攻撃側はゴールを奪う
 - ・守備側はボールを奪ったらサーバーにパスで攻守交代(パス1本して配球)
 - ・GKがキャッチした時はサーバーにパスで攻守交代

KEY FACTOR

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

Tr.2 4対4+フリーマン+GK

※GK合流



【オーガナイズ】

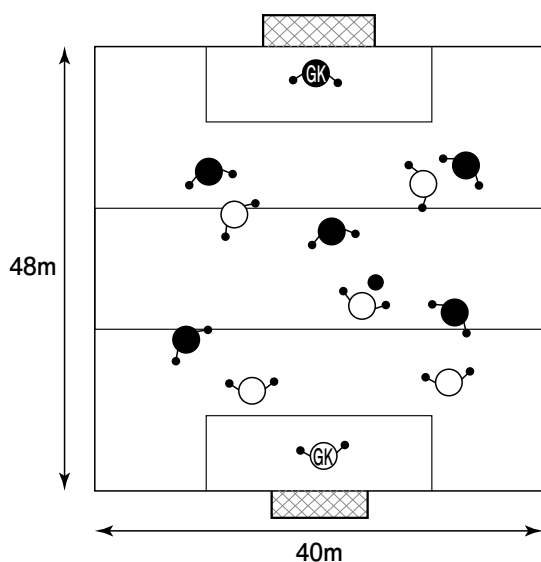
- 大きさ：48m×36m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
 - ・ コーチからの配球でスタート
 - ・ フリーマンはフリータッチ、シュートあり

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)
- 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
- キックの構成要素

Game 6対6

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：48m×40m
- 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1-2-1-2で行う
 - ・ アウト・オブ・プレー時はスローイン、GKから再開する

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)
- 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
- キックの構成要素