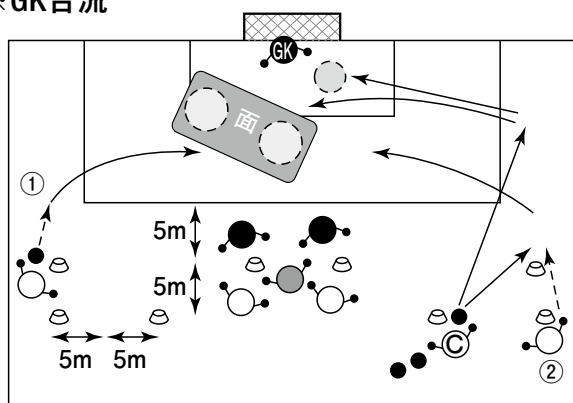


THEME 05 | クロスの対応(守備)

W-up1 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】

●用具：ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス

●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】

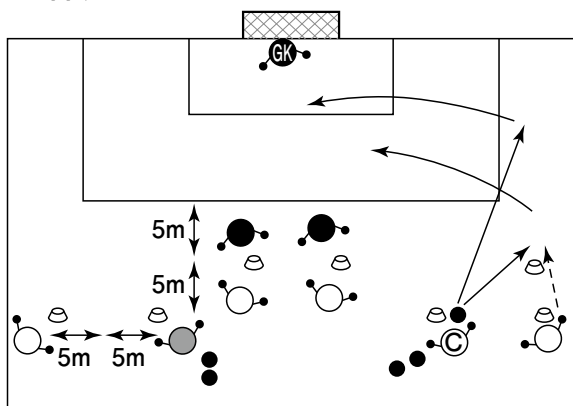
- シュートの意識
- マークを外す(タイミング)
- クロスの質
- クロスに対する入り方(ニアとファー)
- リバウンドの意識

▶ トレーニングメニュー

THEME 05 | クロスの対応 (守備)

Tr.1 ゴール前の攻防

※GK合流



【オーガナイズ】

- 用具：ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス
- 方法：2対2
 - ・ 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】

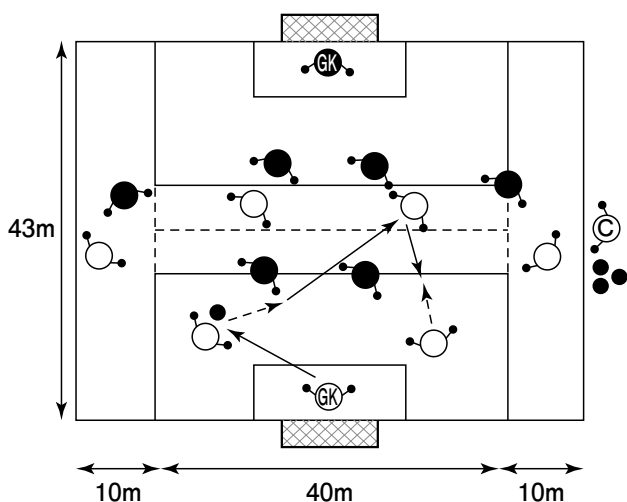
- ポジショニング (同一視)
- Be First (相手よりも先に触る)
- シュートブロック
- GKとフィールドプレーヤーとの連携 (プロテクション&カバー)

【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 2対2+2対2+2クロッサー+GK

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：43m×40m、サイドゾーン10m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：セパレートの4対4 (サイドはセパレートなし)
 - ・ コーチからの配球でスタート
 - ・ 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】

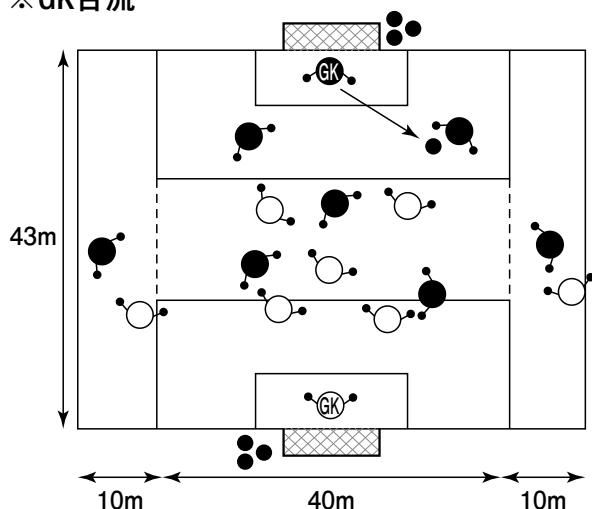
- ポジショニング (同一視)
- Be First (相手よりも先に触る)
- シュートブロック
- GKとフィールドプレーヤーとの連携 (プロテクション&カバー)
- リスクマネジメント

【攻撃】

- シュートの意識
- マークを外す (タイミング)
- クロスの質
- 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

Game 6対6+2クロッサー

※GK合流



【オーガナイズ】

- 大きさ：43m×40m、サイドゾーン10m
- 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GKからスタート
 - ・GKから直接クロッサーへのパスはなし(流れの中ではOK)
 - ・クロッサーもシュート、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とフィールドプレーヤーとの連携(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)
- クロスの質
- 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

Memo
