

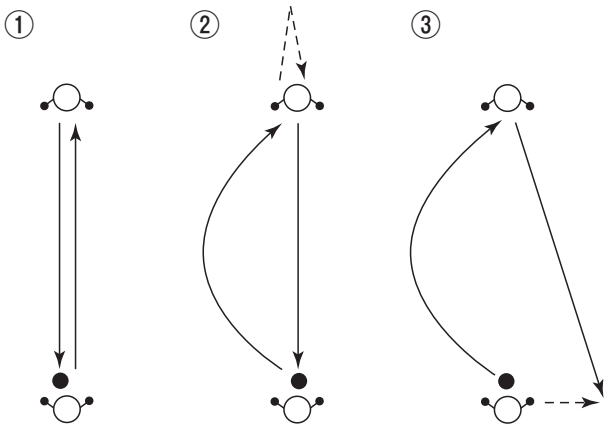
- (攻撃側の) 選手
- (守備側の) 選手
- ◎ コーチ

- Ⓜ GK ゴールキーパー
- Ⓢ サーバー
- ⓕ フリーマン

- ボール
- Ⓜ マーカー
- Ⓜ コーン
- > 人の動き
- > ボールの動き
- ~~~~~> ドリブル

Daily Work | 基本のテクニク

テクニク ボールフィーリング (スローイン)



【オーガナイズ】

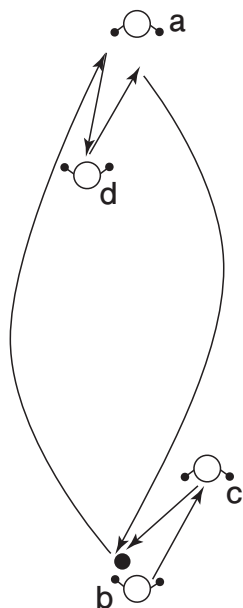
- 用具：ボール
- 方法：2人1組ボール1個
 - ・スローイン (パス) をボレーまたはコントロール・パス
 - ・スローイン→ボレー
 - ・スローイン→ボレー→ヘディング
 - ・スローイン→グラウンダーパス
 - ・スローイン→コントロール (ターン)

- ① 止まった状態で
 - ② 動きながら
(チェックの動きを入れてボールに寄りながら)
 - ③ 動いた選手に正確にパス (投げた後、左右に動く)
- ※スローインの種類を求める
(浮き球で遠くに、グラウンダーで足元に)

KEY FACTOR

- スローイン (パス) の質
- 足の固定
- 浮き球のコントロール
- 観る
- ボールの中心をとらえる
- 軸足の柔軟性
- 動きながらのテクニク

テクニク ロングキック



【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：4人1組ボール1個
 - 下記の繰り返し
 - ・a→bへロングキック (aとdが入れ替わる)
 - ・b→cでパス交換
 - ・b→dへロングキック (bとcが入れ替わる)
 - ・d→aでパス交換

キックの種類

- ① 落とされたボールをワンタッチでキック
- ② 落とされたボールをコントロールしてキック
- ③ クロスをイメージしたコントロールからのキック

キックの構成要素

- ボールへのアプローチ
- ボールを見る
- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- キックの種類に応じたインパクト箇所
- 身体をうまく使う
- フォロースルー

トレーニングメニュー

Daily Work | 基本のテクニック

テクニック ヘディング

(1)



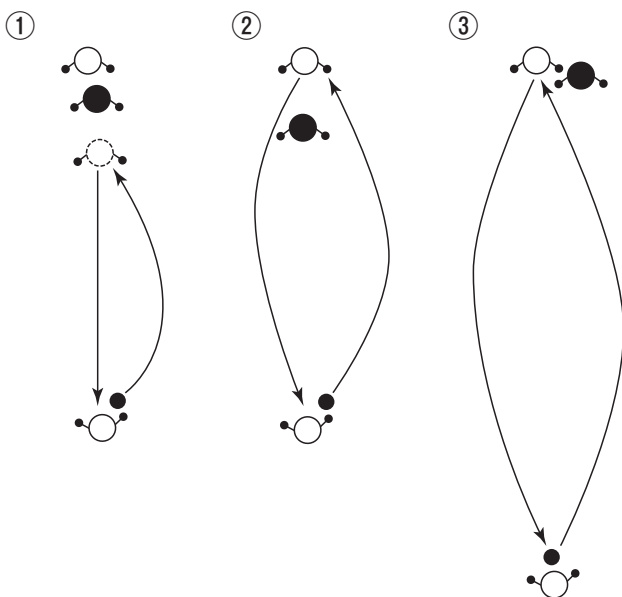
【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：2人1組ボール1個
 - ①手で投げられたボールを
 - ・正面でヘディング
 - ・ジャンプヘッド
 - ・左右に振ったボールをジャンプヘッド
 - ・後ろに下がりながら
 - ②キックに対するヘディング
(徐々に距離を伸ばしていく)

KEY FACTOR

- ボールを正確にとらえる
- 落下点の予測(空間認知)
- 上半身の使い方
- ステップワーク(踏み切る足)

(2)



【オーガナイズ】

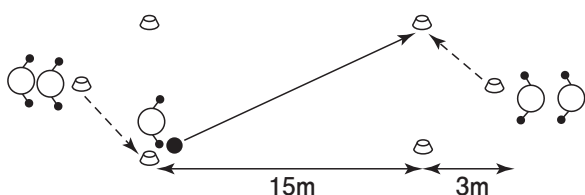
- 用具：ボール
- 方法：3人1組ボール1個
 - ①手で投げられたボールを相手の前に出てヘディング
(左右交互に)
 - ②手で投げられたボールを相手の背後から
(相手は飛ばない)
 - ③蹴られたボールを競り合いながら
(相手の動きをコントロールしながら)

KEY FACTOR

- ボールを正確にとらえる
- 落下点の予測(空間認知)
- ステップワーク(踏み切る足)
- 相手との駆け引き
- 身体をうまく使う(相手に手をかけない)

テクニック パス&コントロール

(1)



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

【オーガナイズ】

- 大きさ：3m+15m+3m
- 用具：ボール、マーカー
- 方法：5人1組ボール1個
 - ・マーカーで人とボールが出合う
 - ・パスした後はパスした方向に移動
- ①正面(対面)にパス
- ②正面(対面)または斜めにパス
- ・受け手が動いた方向へパス

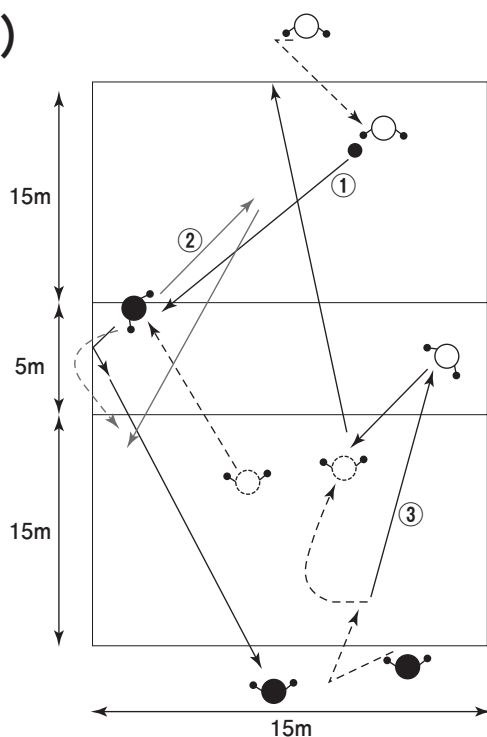
ボールコントロールの構成要素

- 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つくる
- 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

(2)



【オーガナイズ】

- 大きさ：15m+5m+15m×15m
- 用具：ボール、マーカー
- 方法：
 - ①中央のゾーン内でボールを受け、ターンして反対へパス(図の左側)
 - ②落とした選手が再度受ける(中でワンツー)
 - ③落として、サポートした選手がトップへパス(図の右側)
 - ④複合

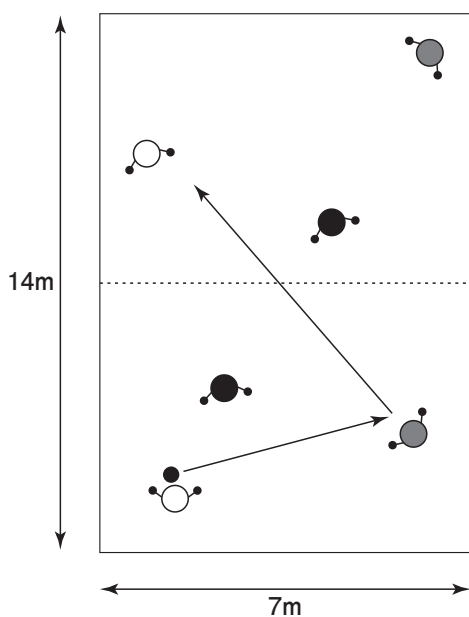
KEY FACTOR

- 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
- サポートの質(距離、角度、タイミング)

トレーニングメニュー

Daily Work | 基本のテクニック

(3) 4対2 (2対2対2)



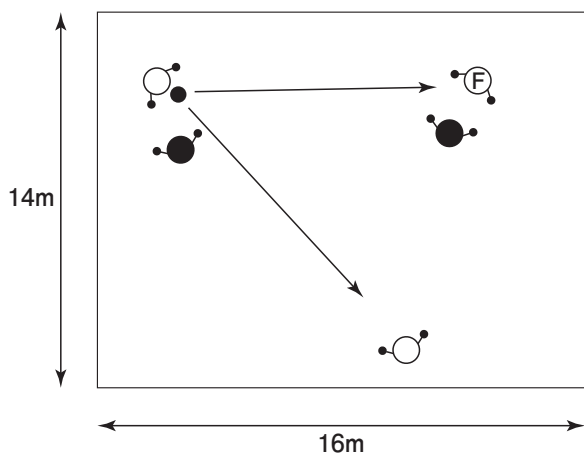
【オーガナイズ】

- 大きさ：14m×7m
- 用具：ボール、マーカー、ビブス
- 方法：4対2 (2対1+2対1)
 - ・ 攻撃側はボールを保持しながらパス交換
 - ・ 守備側は自分のゾーンで守備をする

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
- サポートの質 (距離、角度、タイミング)

(4) 2対2+フリーマン



【オーガナイズ】

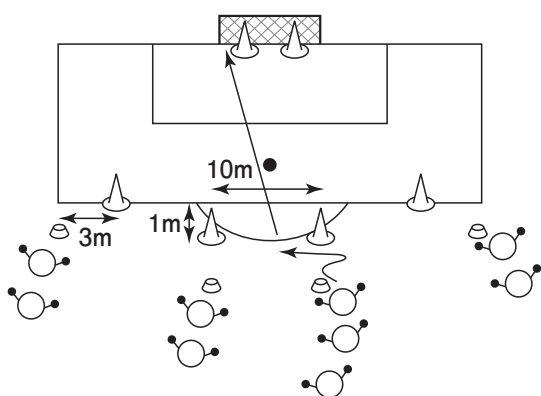
- 大きさ：14m×16m
- 用具：ボール、マーカー、ビブス
- 方法：
 - ・ 攻撃側はフリーマンを含めて数的優位でボールを保持し続ける (3タッチ以内)

KEY FACTOR

- 動きながらのテクニックの質
- 動き出しのタイミング
- サポートの質

テクニック シュートドリル

(1) 仕掛け(外して)からのシュート



【オーガナイズ】

●用具：ボール、コーン、マーカー

●方法：

①ドリブルからコーンをかわしてシュート

②マーカーから持ち出してパス、中の選手はワンタッチシュート

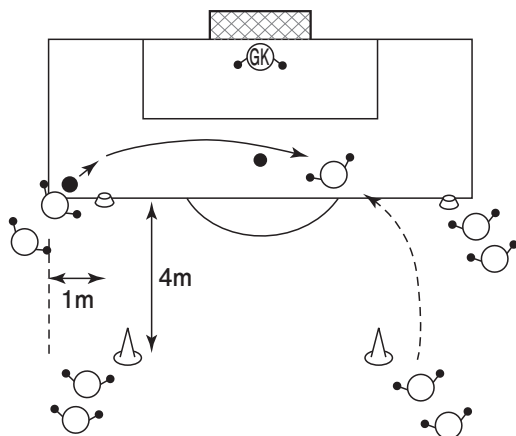
※横からのパスはペナルティーエリアとPKマークの間に出す

KEY FACTOR

- 四隅を狙う
- ボールをしっかりとらえ、強く蹴る
- 動きながらのテクニックの質(ボールの置きどころ)
- リバウンドの意識

(2) 横からのパスをシュート

※持ち出してパス



キックの構成要素

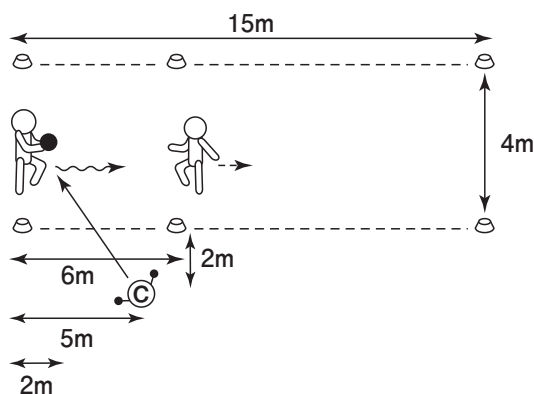
- ボールへのアプローチ
- ボールを見る
- 立ち足の位置、向き、柔軟性
- ボールを当てる面を固定
- キックの種類に応じたインパクト箇所
- 身体をうまく使う
- フォロースルー

トレーニングメニュー

Daily Work | 基本のテクニック

テクニック ドジング、スライディング、対人、クロスの対応

(1) ドジング



KEY FACTOR

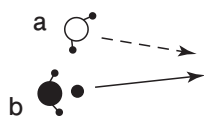
- アプローチの質 (ボールを奪う意識)
- ステップワーク (サイドステップ、クロスステップの切り替え)
- 構え (重心、正対)
- 相手との間合い

【オーガナイズ】

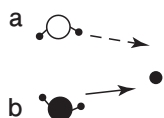
- 大きさ：4m×15m
 - 用具：ボール、マーカー
 - 方法：人数9人
- ・ 攻撃側はボールを両手に持ち、守備側はボール保持者と一定の間合いを保って動きに合わせる
 - ・ 正対しつつ、ステップワークで対応し、抜かれないようにする (ウィークサイドをつくらない)
- ① コーチがボールを投げて (5m) スタートし、6mを過ぎたらスピードアップしマーカーの内側を走り抜ける
 - ② 6m過ぎたらワンフェイントを入れて抜き去る
 - ③ 1対1 (スピードに乗った相手に対しての対応)
- ・ コーチがボールを投げて (2m) 受けたらすぐにスピードアップし攻撃する。守備側は、スピードを吸収し遅らせる、抜き去ろうとする相手に並走しながらファウルをしないようにマーカーの外側へ押し出す
 - ・ 勝負にこだわらせる

(2) スライディング

- (A) スライディングからマイボールにする
- (B) スライディングでボールをはじき出す (アウトサイド)



- (C) シュートブロック (正対した状態からシュート動作に対して)



【オーガナイズ】

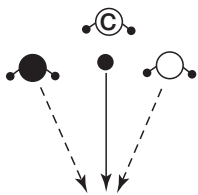
- (A) aはbが転がしたボールに対してスライディングし、素早くbへパス
- (B) aはbが転がしたボールに対してアウトサイドスライディングし、ボールをはじき出す
- (C) 正対した状態から、bは相手を外してシュート動作、aはそれに対してシュートブロック

KEY FACTOR

- 間合い、タイミング
- 低い姿勢から行う
- 手のつき方 (安全性の確保)
- 素早く立つ (次のプレーに早く移る)

(3) 対人ドリル

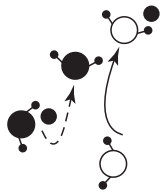
(A)



1対1の対応の構成要素

- 腰から相手とボールの間に身体を入れる
- 腕の使い方
- 足の運び
- スピード

(B)



【オーガナイズ】

- 用具：ボール
- 方法：下記の条件でボールを5秒間キープしたら勝ち
 - ① 転がして、ボールが止まる前に触れない
 - ② 上に投げて、2バウンドするまで触れられない
 - ③ ボールをキープしたらコーチにパス

KEY FACTOR

- 身体をうまく使う(体軸で当たり、バランスを保つ)
- プレーエリアの確保 ●シールドチャージ
- 相手から遠い足でボールをキープ
- 相手を意識する(周りを観る)

【オーガナイズ】

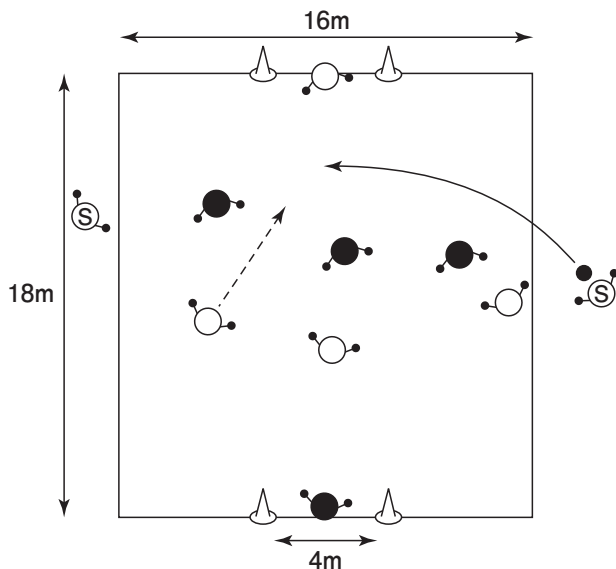
- 方法：
 - ・攻撃側がワンフェイントを入れて相手を抜く。守備側はドリブルが大きくなったタイミングで身体を入れて、完全にボールを奪う

KEY FACTOR

- ステップワーク ●構え(正対する) ●相手との間合い

(4) クロスの対応

3対3+ターゲット+2サーバー



【オーガナイズ】

- 大きさ：18m×16m、コーン間4m
- 用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
- 方法：
 - ・ハンドパスからヘディングまたはボレー
 - ・コーンの中にあるターゲットがキャッチで得点
 - ・サイドのサーバーを使ってもよい
 - ・インターセプトまたは両手タッチで攻守交代
 - ・マンツーマンで行う
 ※最初はサイドのサーバーをコーチが行う。イメージができたら選手がサーバーを行う

KEY FACTOR

- ポジショニング(同一視) ●Be First(相手よりも先に触る)
- マークを外す(タイミング) ●ステップワーク
- コミュニケーション