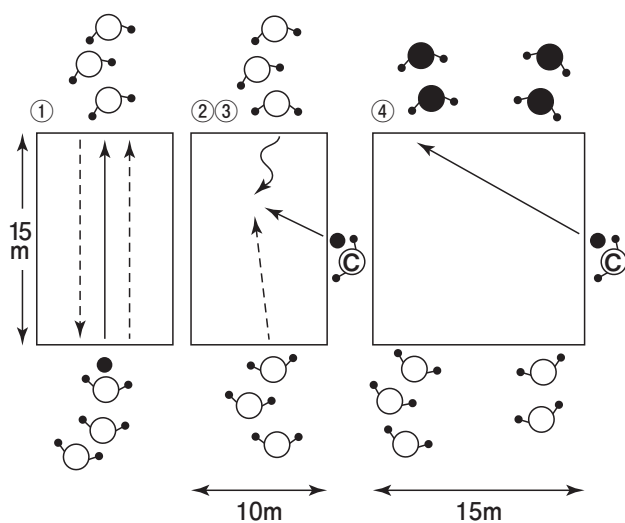


# トレーニングメニュー

## THEME 03 | 守備：ボールを奪う

### W-up パス&コントロール～1対1～2対2



#### 【オーガナイズ】

●大きさ：①～③15m×10m ④15m×15m

●用具：ボール、マーカー

●方法：5～6人組で対面パス

①対面パス：さまざまな条件を適宜加えながら(コントロールする部位、コントロールからフェイントを入れてパス、自分で浮かせてウェッジコントロールなど)

②1対1：コーチから配球

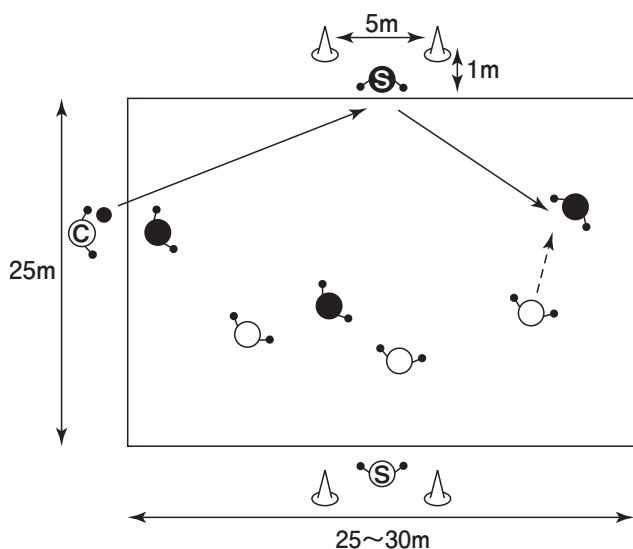
③1対1：長い距離のアプローチ

④2対2：ラインゴール

#### KEY FACTOR

- ステップワーク ●アプローチ、構え
- 粘り強い守備(最後まであきらめない)
- コミュニケーション

### Tr.1 3対3+サーバー



#### 【オーガナイズ】

●大きさ：25m×25～30m

●用具：ボール、コーン、マーカー、ピブス

●方法：

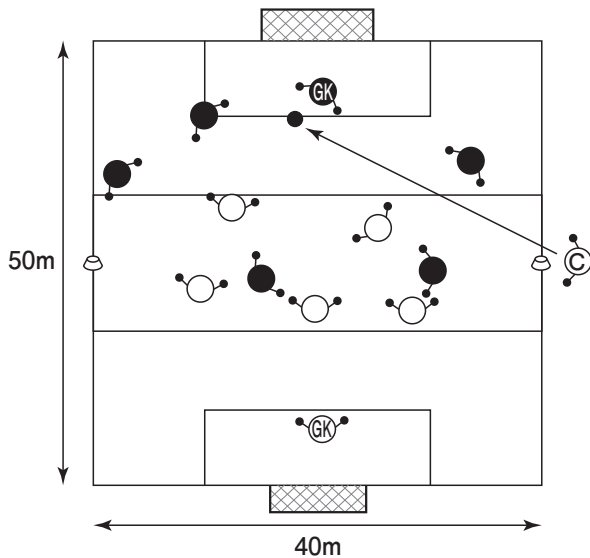
- ・コーチからサーバーへの配球でスタート
- ・攻撃側はラインをドリブル突破またはゲートへのパス
- ・サーバーは守備あり
- ・サーバーへの制限あり(バックパスなし⇒あり)

#### KEY FACTOR

- ポジショニング
- 観る、観ておく
- 予測
- ファーストDFの決定
- コミュニケーション
- ファーストDFの状況に応じたポジショニング、判断
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備(最後まであきらめない)
- 攻守の切り替え

## Tr.2 6対6

※GK合流



### 【オーガナイズ】

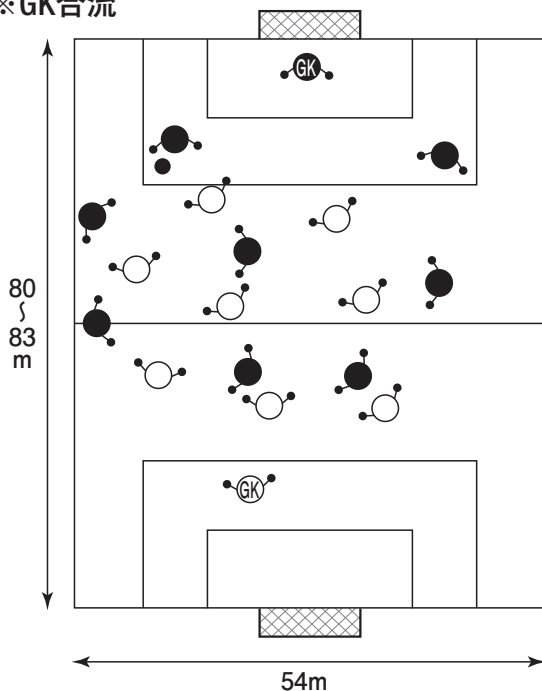
- 大きさ：50m×40m
- 用具：ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- 方法：
  - ・フォーメーションは1-3-2で行う
  - ・コーチからの配球でスタート
  - ⇒ゴールキックからスタート
- ※ゴールキックはゴールキックルールでスタート

### KEY FACTOR

- ポジショニング ● 観る、観ておく ● 予測
- ファーストDFの決定 ● コミュニケーション
- ファーストDFの状況に応じたポジショニング、判断
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備(最後まであきらめない)
- 攻守の切り替え ● GKとの連携

## Game 9対9

※GK合流



### 【オーガナイズ】

- 大きさ：80～83m×54m
- 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1-3-3-2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
- ※ゴールキックはゴールキックルールでスタート

### KEY FACTOR

- ポジショニング
- 観る、観ておく
- 予測
- ファーストDFの決定
- コミュニケーション
- ファーストDFの状況に応じたポジショニング、判断
- チャレンジ&カバー
- 粘り強い守備(最後まであきらめない)
- 攻守の切り替え
- GKとの連携