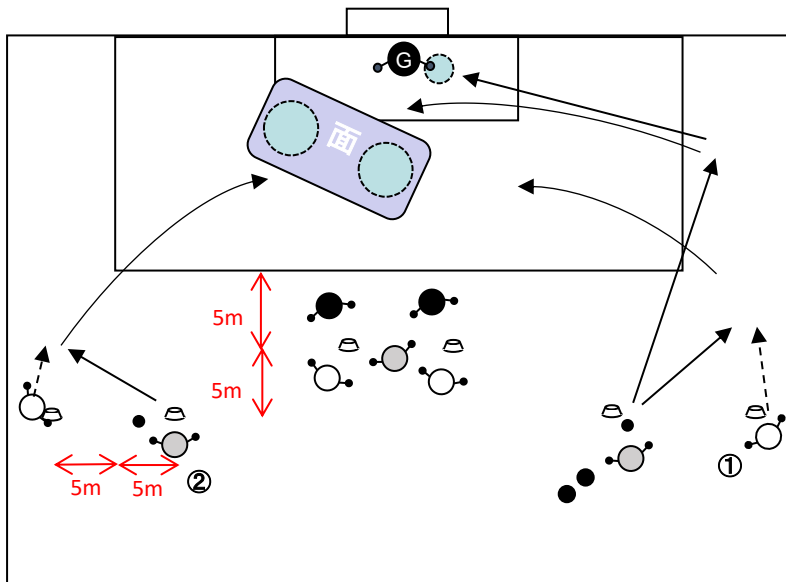


W-up

クロスドリル (クロスドリルの前にボールワークを入れる)



GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

【オーガナイズ】

- (1) 用具：
ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス
- (2) 方法：
- ①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)
 - ・GPはキャッチしたらコーチへ
 - ②守備2人 (GPとの連携)
 - ・コーチからのパスを受けてクロス (配球の工夫：マーカー)
 - ・守備はクリア、ラインの押し上げ
 - ・GPはキャッチしたらコーチへ

KEY FACTOR

守備

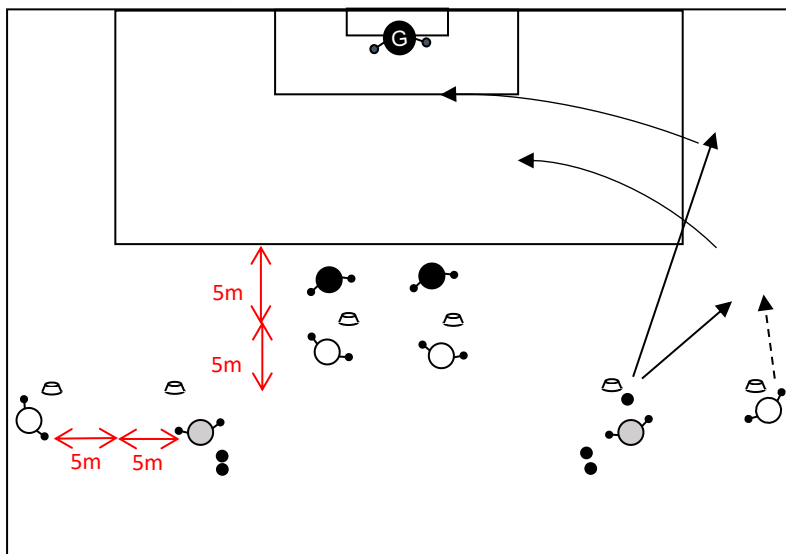
- ・ポジショニング (同一視)
- ・Be First (相手よりも先に触る)
- ・シュートブロック
- ・GPとフィールドプレイヤーとの連携 (プロテクション&カバー)

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

Tr.1

ゴール前の攻防



GP
ポイント

- 観る(状況把握)
- 状況に合わせた適切なポジションを取り続ける
- 味方とのコミュニケーション ● ボールを奪うチャンスを逃さない
- 構えるタイミングとその姿勢 ● テクニックの発揮

【オーガナイズ】

- (1) 用具：
ボール、ゴール、コーン、マーカー、ビブス
- (2) 方法：2vs2
- ・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
 - ・GPはキャッチしたらコーチへ

KEY FACTOR

守備

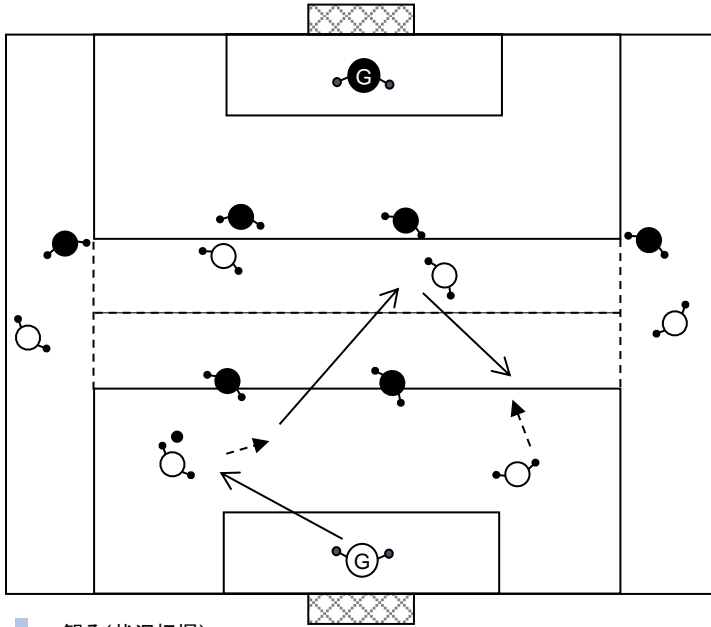
- ・ポジショニング (同一視)
- ・Be First (相手よりも先に触る)
- ・シュートブロック
- ・GPとフィールドプレイヤーとの連携 (プロテクション&カバー)

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

Tr.2

2vs2 + 2vs2 + 2クロスサー + GP ⇒ 5vs5 + 2クロスサー + GP



- 観る(状況把握)
 - 状況に合わせた適切なポジションを攻守において取り続ける
 - 味方とのコミュニケーション ● ボールを奪うチャンスを見逃さない
 - 構えるタイミングとその姿勢 ● テクニックの発揮
- GP
ポイント

【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：
 - 2 vs 2 + 2 vs 2 + 2 クロスサー + GP
 - ・セパレートの4 vs 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
 - ・GPから直接クロスサーへのパスはなし (流れの中ではOK)
 - ・クロスサーもオフサイドあり
 - 5 vs 5 + 2 クロスサー + GP
 - ・1-2-1-2+2クロスサーで行う
 - ・アウトオブプレーはGPからスタート
 - ・クロスサーもシュートあり、オフサイドあり

KEY FACTOR

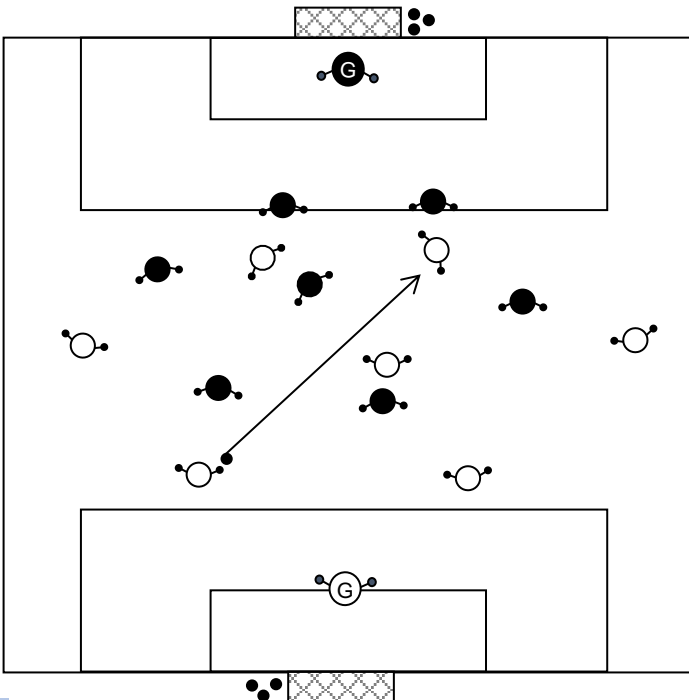
守備

- ・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
- ・GP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 8vs8



- 攻守に関わり続ける意識(コミュニケーション・ポジショニング)
- GP
ポイント

【守備】スペースとゴールを守る 【攻撃】優先順位

【オーガナイズ】

- 大きさ：52.5m×60m
- 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1-2-3-2
 - ・アウト・オブ・プレーはスローイン、ゴールキック、コーナーキックで行う

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
- ・GP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