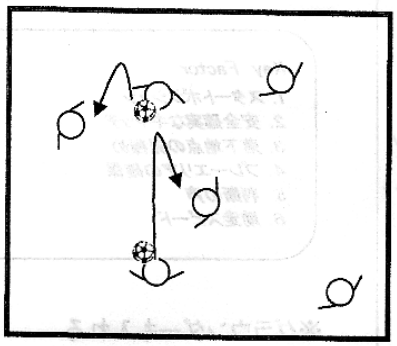
# ヴィッセル神戸(石末コーチ) (20090508:KFA TRANING CENTER COACHING SCHOOLより)

## テーマ 【Cross の対応】

### 1. ウォーミングアップ

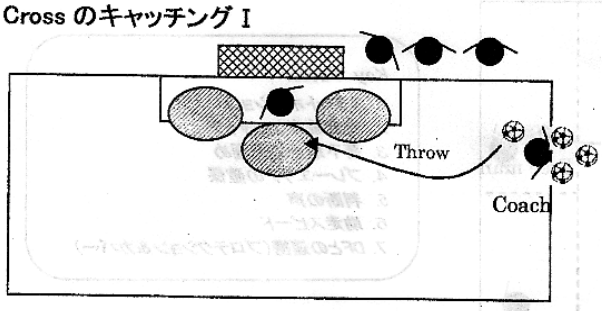


*Key Factor*
1. *周りを観る*
2. *コミュニケーション*
3. *声*
4. *ジャンピングの方法*

(1)大きさ 15m×15m
(2)用具 マーカー、ボール、ビブス
(3)方法 ①グリッド内でハンドパス
さまざまな動きを入れる
②名前を呼んでハイボール
コンタクトなし⇒コンタクトあり

### 2. トレーニング1

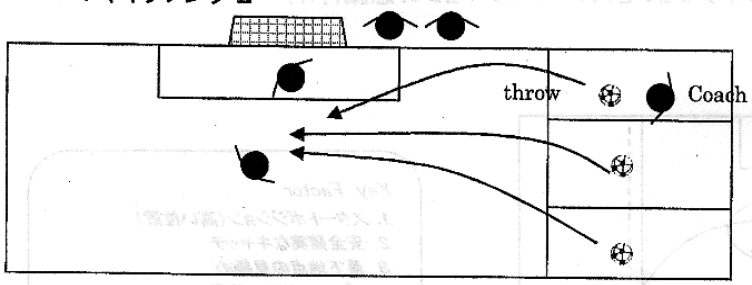
Cross のキャッチング Ⅰ




*Key Factor*
1. *スタートポジション*
2. *安全確実なキャッチ*
3. *落下地点の見極め*
4. *プレーエリアの確保*
5. *判断の声*
6. *助走スピード*

最初はフリーで
徐々にコンタクトを入れていく

Cross のキャッチング Ⅱ

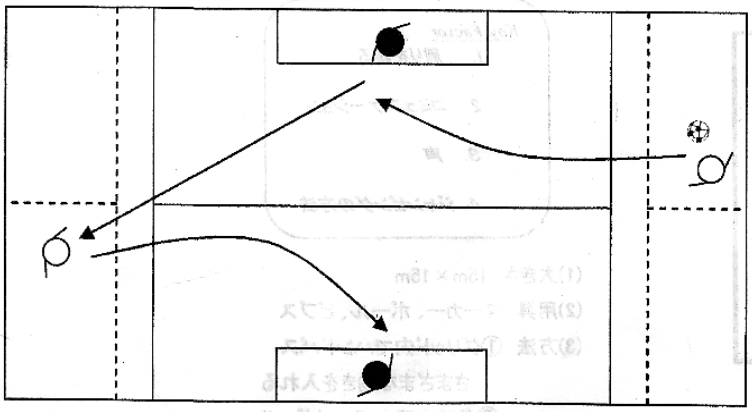



※ 左右から
※ グラウンダーも入れていく
※ キックも行う



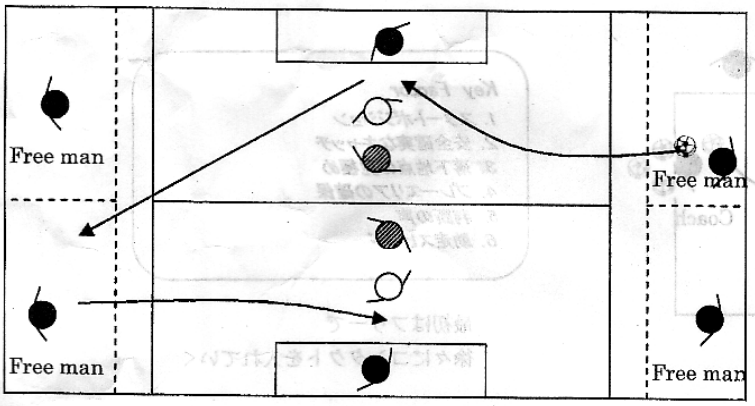
どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

4. Cross の対応 D・BOX



*Key Factor*
*1. スタートポジション*
*2. 安全確実なキャッチ*
*3. 落下地点の見極め*
*4. プレーエリアの確保*
*5. 判断の声*
*6. 助走スピード*

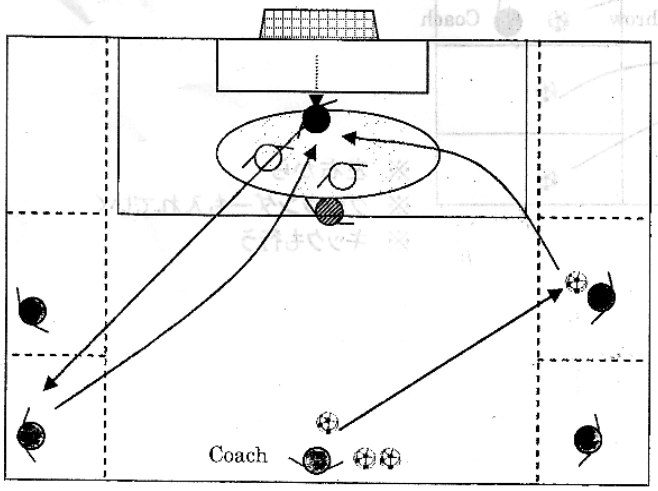
※グラウンダーも入れる




*Key Factor*
*1. スタートポジション*
*2. 安全確実なキャッチ*
*3. 落下地点の見極め*
*4. プレーエリアの確保*
*5. 判断の声*
*6. 助走スピード*
*7. DFとの連携(プロテクション&カバー)*

高い位置からのロングフィードの処理(ボールポジションとスタートポジションの意識付け)

2DF＋1FW＋GK




*Key Factor*
*1. スタートポジション(高い位置)*
*2. 安全確実なキャッチ*
*3. 落下地点の見極め*
*4. プレーエリアの確保*
*5. 判断の声*
*6. 助走スピード*
*7. DFとの連携(プロテクション&カバー)*

※ハーフウェーラインあたりのコーチから、サイドへ配球
その間にポジション修正していく。



どんな事でも、練習というものは、『しんどい』、『おもしろくない』、『つまらない』、『などなど』、そんなものです。
それぞれの練習には、ちゃんとした目的や意味があります。適当にしたり、形だけできたり、時間だけ過ごしていてもけっして身につきません。

① ポジショニング

何処に位置どるのか

状況からの判断

位置(距離) ・ 位置(エリア) ・ 角度 ・ 蹴り足 ・ 見方と相手の関係 ・ 球のパワー

良い準備

構え ・ フットワーク ・ 視野の確保

② ディフェンスとの連携

いつ声をかけるのか

状況からの判断

自分がアクションを起こすとき 「キーパー」 or 「クリアー」

ディフェンダーとの連携

グランダー ・ アーリークロス ・ ショートパス ・ 人数をかけた攻撃 には、連携が必須

飛び出した時には、ディフェンダーのゴール前の守備

球にパワーを感じなければ、落ち着いて自分自身でも対処できる

③ ラインコントロール

クロスの位置(距離・エリア)によっては、ラインアップの指示

シュートの後は素早くラインコントロール

球にパワーを感じなければ、ディフェンスに任せても大丈夫