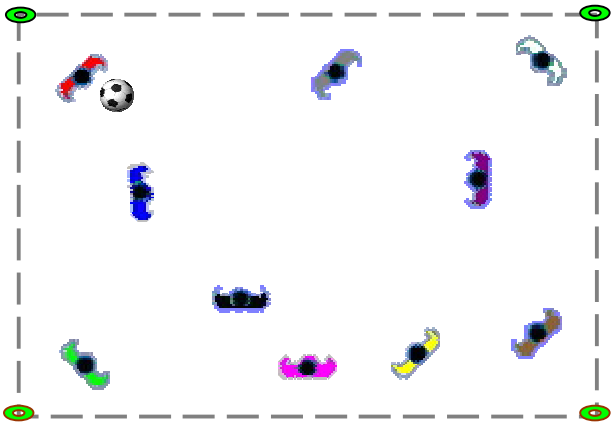
判断の伴ったボールコントロール (20080912KFA TRANING CENTER COACHING SCHOOLより)

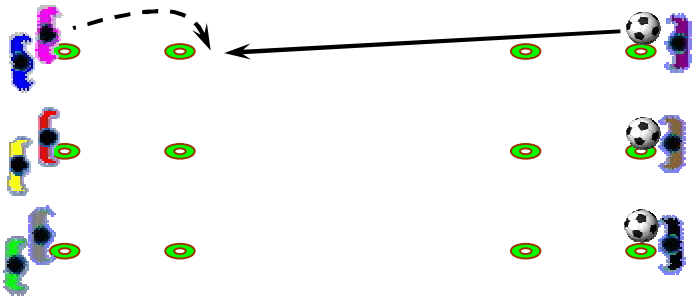
1, ウォーミングアップ



ルール
- フリーに移動(止まることなく)
- フリーにパス
- 持ちすぎない

目的
- 常に動きながらプレー
- ヘッドアップ
- ファーストタッチ
- 正確なパス(強さ・精度)
- ショートパス
- 素早いサポート

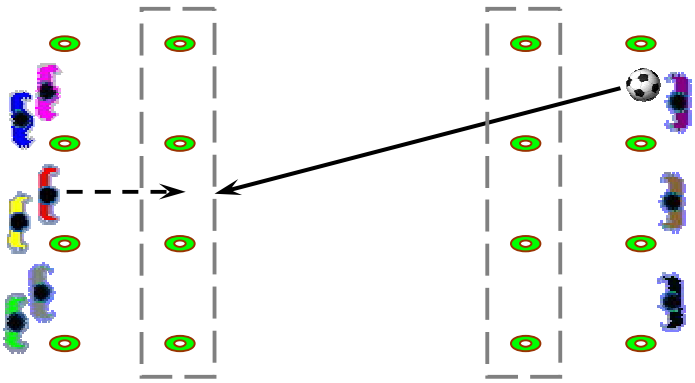
2, ボールワーク (1)



ルール
- ボールは1箇所に1個
- マーカーにパス
- マーカーでボールが受けられるように動き出す
- マーカーでコントロールし、前方へパス

目的
- ボールに寄る
- 動き出しのタイミング
- パスの質
- 動きながらのコントロール

3, ボールワーク (2)

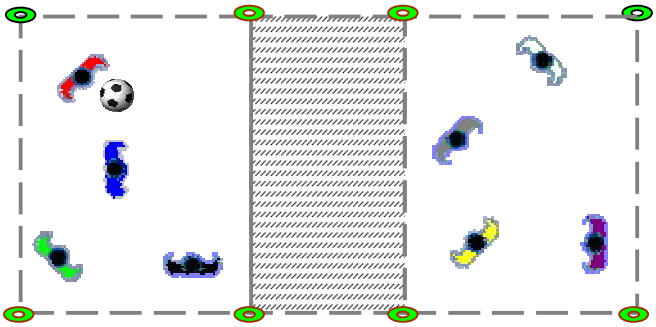


ルール
- ボールは1個
- グリッドでボールが受けられるように動き出す
- 前方のグリッドのどこに出しても良い
- パスを出したところへ移動する

目的
- 観る(見方の状況)
- ボールに寄る
- 動き出しのタイミング
- パスの質

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。

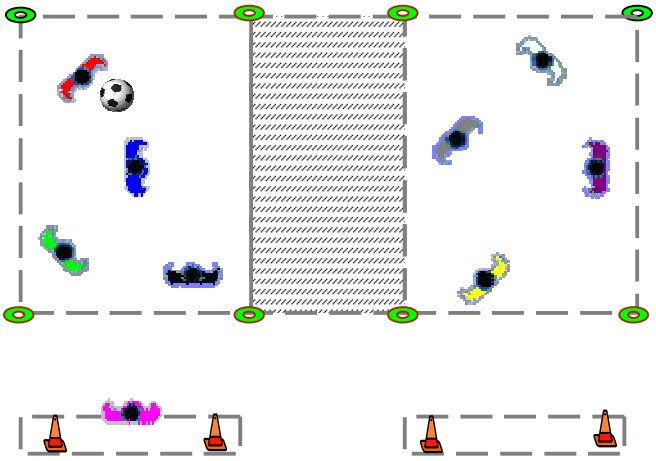
4, 3 vs 1 + 3 vs 1



ルール
- 2グリッド(それぞれのグリッドからはでられない)
- グリッド内で 3 vs 1
- ボールをまわしながら、逆サイドへボールを回す

目的
- 観る(ボール、見方、相手、スペース)
- 身体の向き
- サポートの質
- パスの質
- コミュニケーション
- 無理ならやめる・・・(無理をしない)

5, 3 vs 1 + 3 vs 1 + GK



ルール
- 2グリッド(それぞれのグリッドからはでられない)
- グリッド内で 3 vs 1
- ボールをまわしながら、逆サイドへボールを回す
- 逆サイドのゴールは狙えない
- GKは両方のゴールを守る

目的
- 観る(ボール、見方、相手、スペース)
- 身体の向き
- サポートの質
- パスの質
- コミュニケーション
- 状況判断
- 無理ならやめる・・・(無理をしない)

6, 4 vs 4 (4ゴール)

ルール
- 4 vs 4
- 4 ゴール
- ボール 1個

目的
- 観る(ボール、見方、相手、スペース)
- 身体の向き
- サポートの質
- パスの質
- コミュニケーション
- 無理ならやめる・・・(無理をしない)

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。