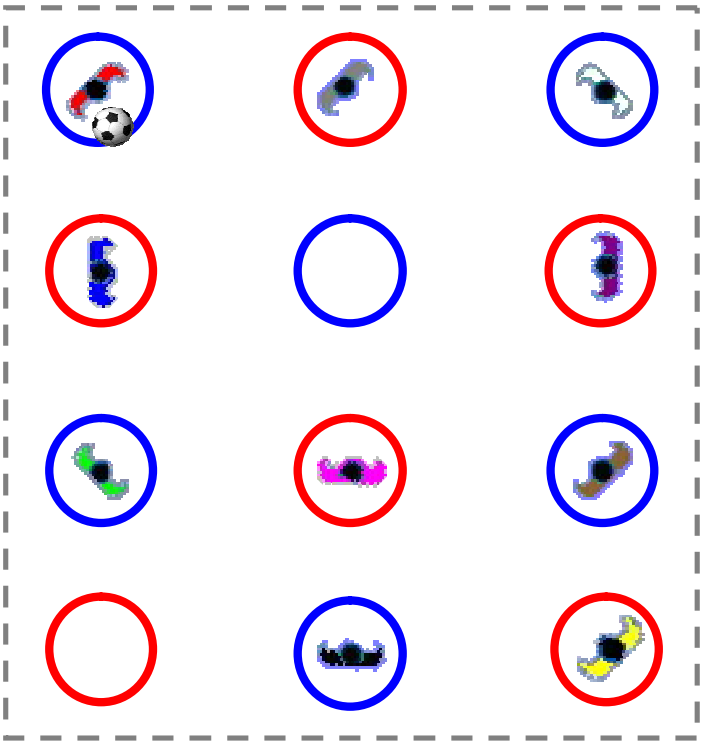
ボールトレーニング (動きの中でのボール･ワーク)

1, ボール回し(島を移動 : 鬼なし)

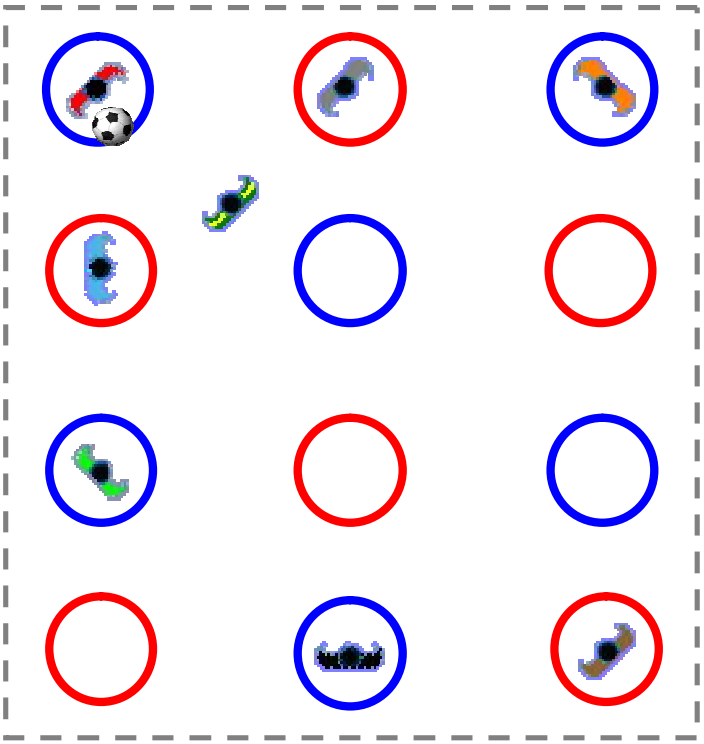


ルール
- 島(輪)から島へパス
- 隣の島へのパスは禁止
- パスを出したら空いた島へ移動
- パスを出す相手の名前を呼ぶ
- 10回パスをもらったら抜けていく(3人まで)

オーガナイズ
- 手で 、足で
- 同じ色の島へのパスは禁止
- 空いた島へパスを出しインターセプトで受け
- 空いた島を減らす

目的
- ボールを呼び込む
- 正確なパス(強さ･精度)
- 状況を確認･判断
- コミュニケーション
- 情報を得る

2, ボール回し(島を移動 : 鬼あり)



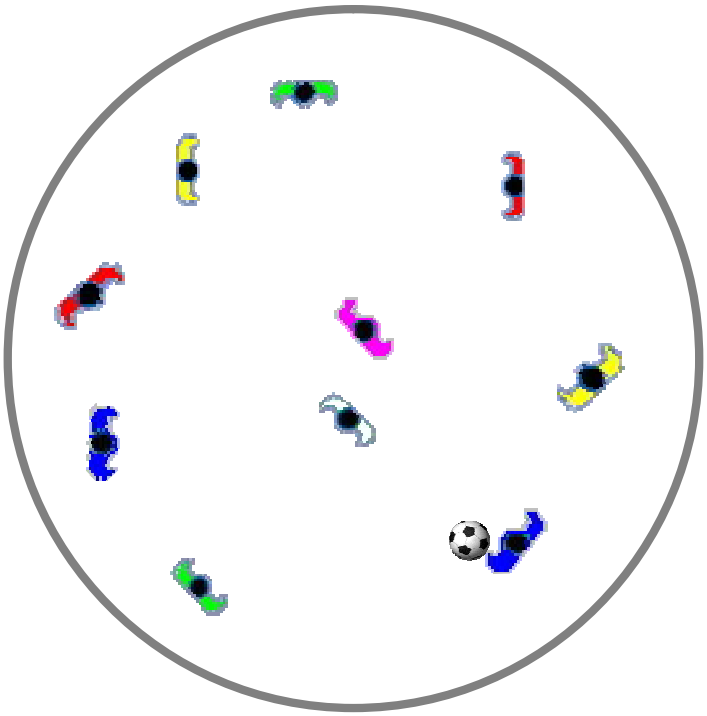
ルール
- 島(輪)から島へパス
- 隣の島へのパスは禁止
- パスを出したら空いた島へ移動
- 奪われたときパスを出したものが鬼になる
- 20回パスが通ったら終了

オーガナイズ
- 手で 、足で
- 同じ色の島へのパスは禁止
- 空いた島へパスを出しインターセプトで受け
- 空いた島を減らす

目的
- ボールを呼び込む
- マークを外して受ける動き
- 正確なパス(強さ･精度)
- 状況を確認･判断
- コミュニケーション
- 情報を得る

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。

3, ボール回し(コントロール：鬼あり)

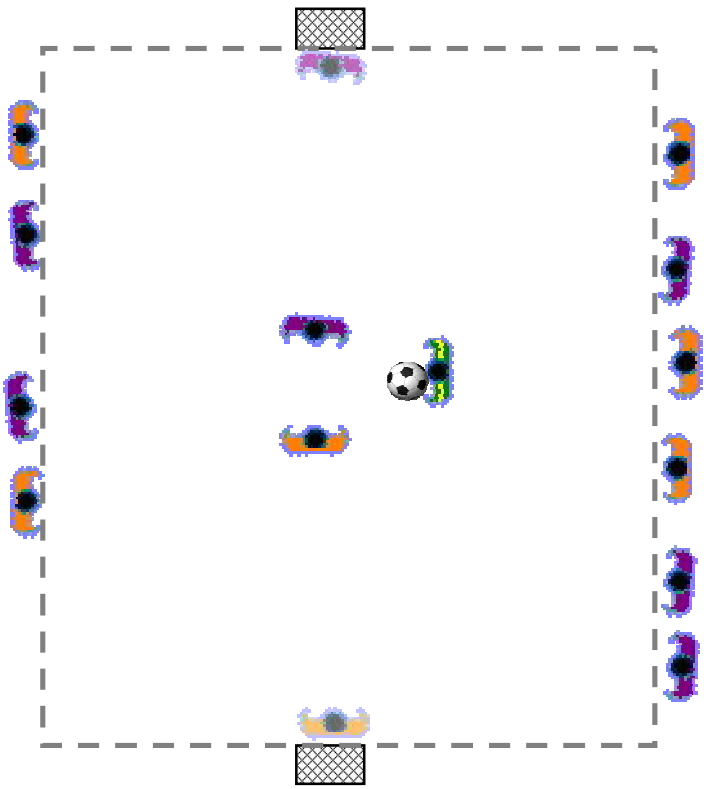


ルール
- センターサークルを利用
- 鬼は2人(白･桃)
- 赤→黄→緑→青　の順にパス回しを行なう
- 鬼はボールを奪う
- ボールを奪われた者とパスを出したものが鬼
- 20本つながれば終了
- 鬼を交代して再開

オーガナイズ
- 右足だけ、左足だけ、両足
- タッチ数の限定(2タッチ、1タッチ)

目的
- 常に動きながらプレー
- 動きながら考え･判断
- マークを外して受ける動き
- ボールに寄る(先に触る)意識
- 正確なパス(強さ･精度)
- コミュニケーション
- 情報を得る

4, 味方増やしシュートゲーム

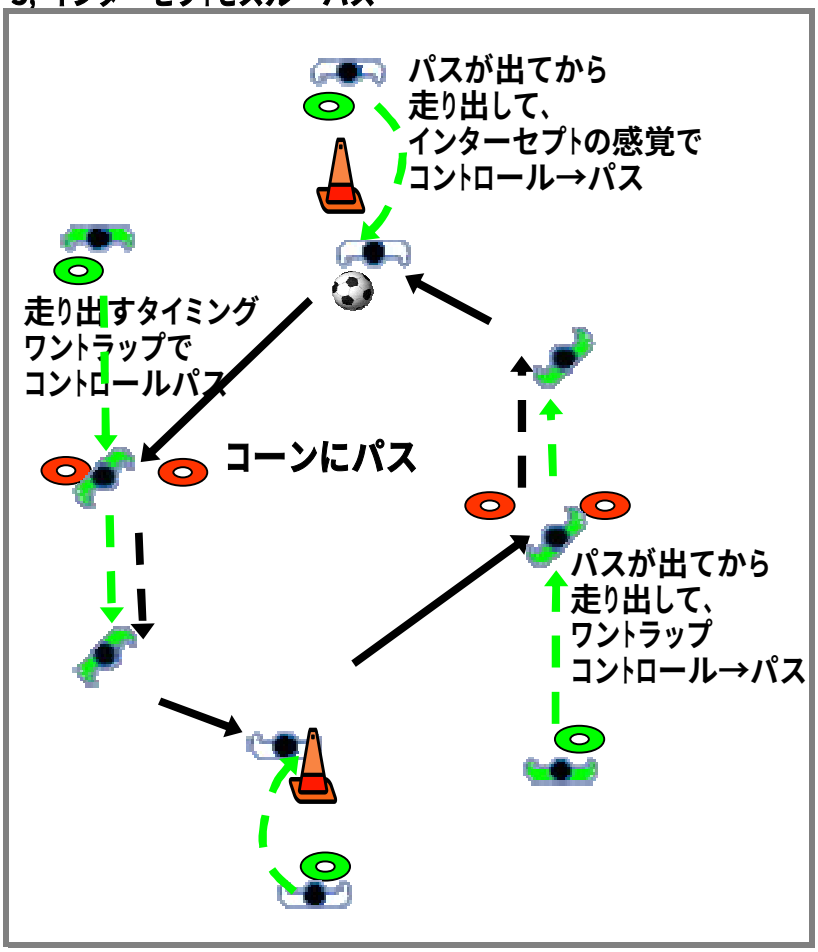


ルール & オーガナイズ
- コーチのドロップボールから開始
- 外の味方はタッチライン上は自由に動ける
- 左右の配置はチームの作戦で割り当てる
- エリア外でのボールの奪い合いは無し
- 1 on 1 からはじめラインの外の味方にパス
- パスを受けた味方はエリア内に入る事ができる
- 外の味方を全員エリア内に入れたらシュート
- GKは「あり」と「なし」と

目的
- 1 on 1
- 数的有利な状況
- 常に動きながらプレー
- 動きながら考え･判断
- 正確なパス(強さ･精度)
- コミュニケーション

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。

5, インターセプトとスルーパス



① パサー
コーンが『見方プレーヤー』
コーンにパスを出す

② リザーバー
コーンは『相手プレーヤー』
パスが出てから、インターセプト

※ すべての動きは、パスが出てから

※ 動き出し → ワントラップ → パス

※ コーンへのインターセプトは、
ボールに近い側

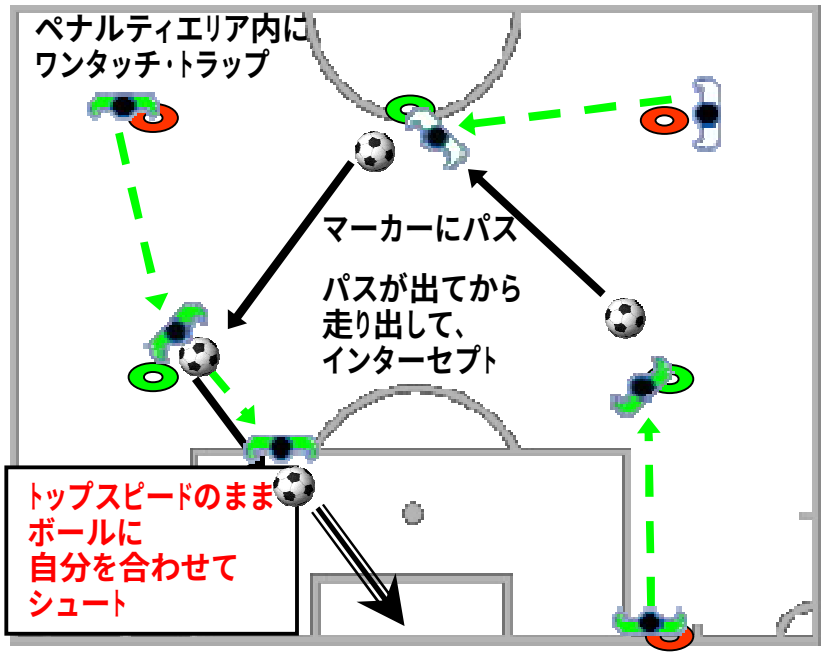
※ インターセプト → ワントラップ → パス

※ インターセプトの後のトラップは、
パスの方向(ラン・ウィズ・ザ・ボール)

※ 走り出すタイミング、ファーストタッチ、
インサイドパス、パス精度、パス速度、
動きの中でボールコントロール、

◎ 何度も繰り返す、ダイレクトプレー

6, シュート



① パサー
緑のマーカーが味方
緑のマーカーにパスを出す

② リザーバー
インターセプト(緑のマーカー)を意識
次の緑のマーカーにパスを出す

③ シューター
同様にインターセプト(緑のマーカー)
ペナルティエリア内にワントラップ
走り出したトップスピードで、シュート

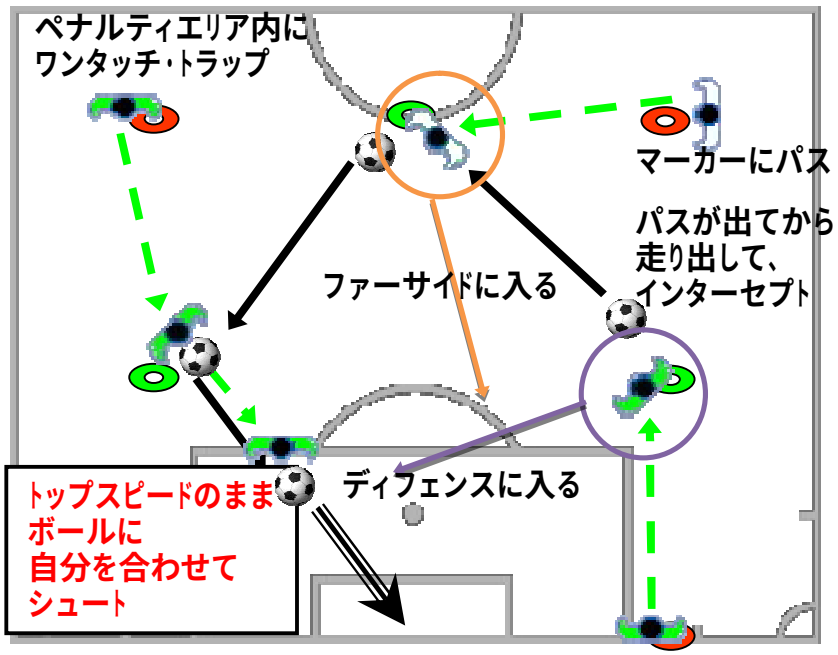
※ パスが出てから飛び出す
※ インターセプト → ワントラップ → パス
※ シューターは、自分にボールを合わせない
ボールに自分を合わせてシュートする
どんな体制でもトップスピードのままシュート

※ 走り出すタイミング、ファーストタッチ
インサイドパス、パス精度、パス速度、
トップスピードからのシュート、

※ 何度も繰り返す、ダイレクトプレー

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。

7, ストレス(プレッシャー)、カバー(サポート)つき



① パサー
緑のマーカーが味方
緑のマーカーにパスを出す
そのままディフェンスに入る

② リザーバー
インターセプト(緑のマーカー)を意識
次の緑のマーカーにパスを出す
そのままファーサイドにカバーリング

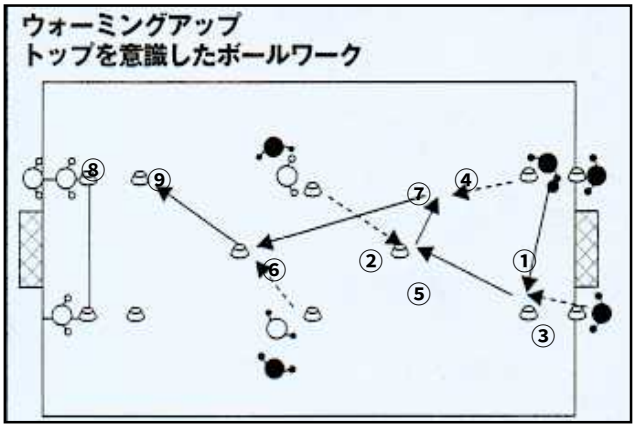
③ シューター
同様にインターセプト(緑のマーカー)
ペナルティエリア内にワントラップ
走り出したトップスピードで、シュート
ケースによってはクロス(orプルバック)

※ パスが出てから飛び出す
※ インターセプト → ワントラップ → パス
※ シューターは、自分にボールを合わせない
ボールに自分を合わせてシュートする
どんな体制でもトップスピードのままシュート

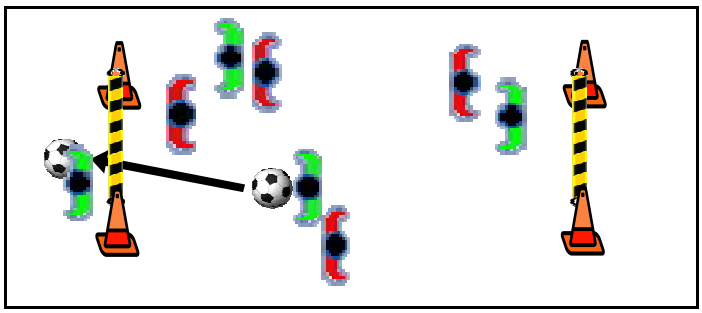
※ 走り出すタイミング、ファーストタッチ
インサイドパス、パス精度、パス速度、
トップスピードからのシュート、

※ 何度も繰り返す、ダイレクトプレー

8, トップを意識したボール・ワーク



9, ミニゲーム

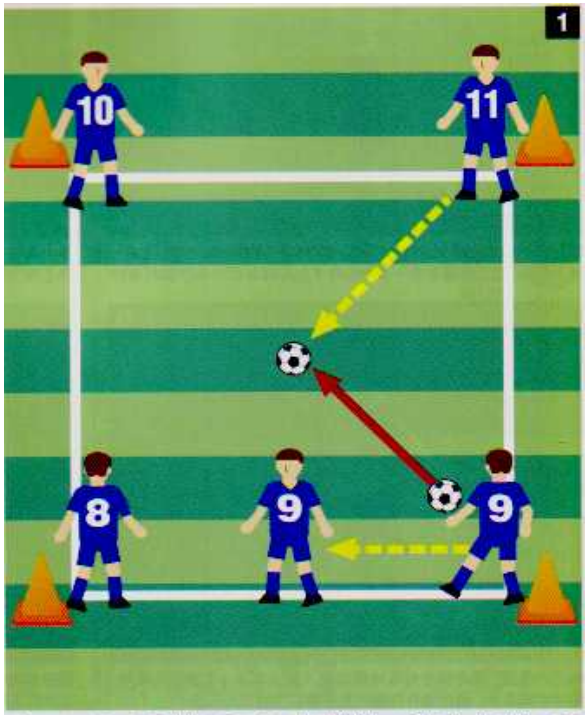


① コーンとバーをゴールとしたミニゲーム
シュートはバーの下をくぐる程度の高さに限定
② 得点は、ゴールを通過したボールを
味方が静止すれば1点
シュートする前にゲートの反対側で待っていたら
オフサイドとして得点無効

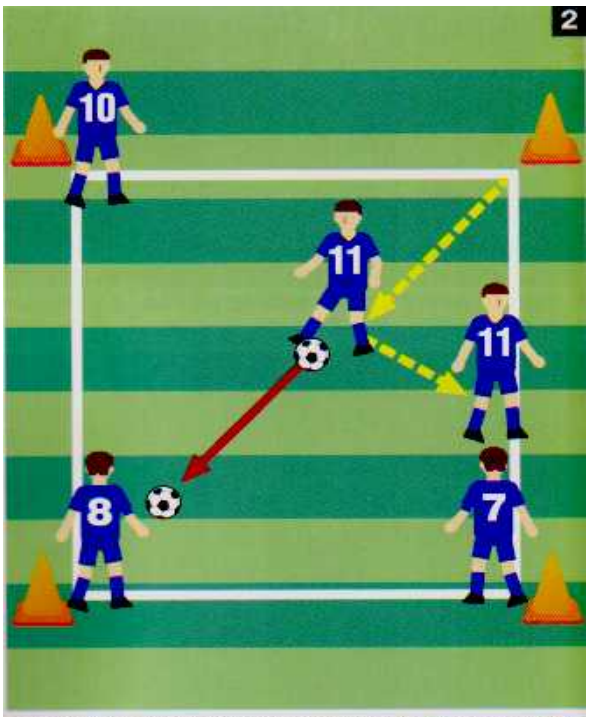
※ シュートしてゲートを通過したボールに追いついて
コントロール(ボールを停止)する

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。

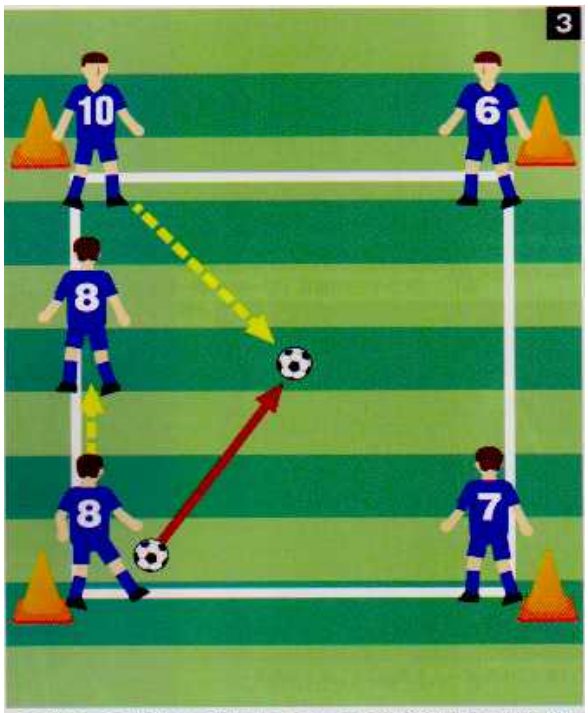
10, カルテット



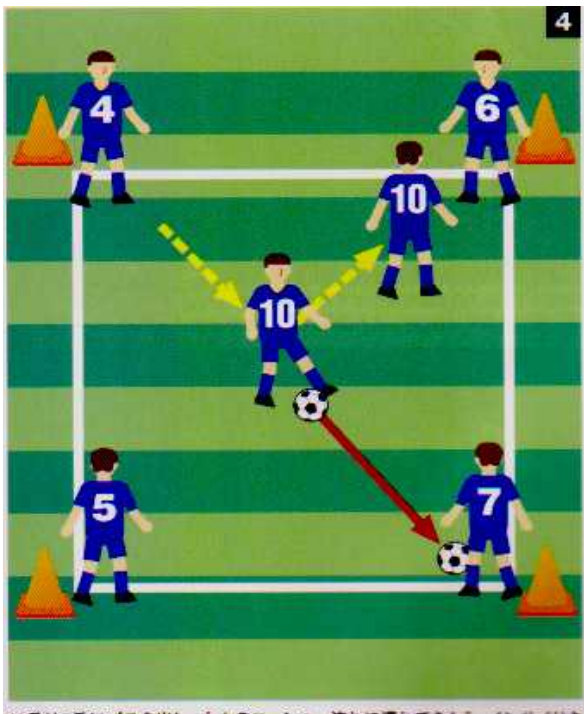
ボールホルダーの9番は中央のスペースに走り込む11番にインサイドキックでパスを出し、左下のコーンに向かってダッシュ



中央でパスを受けた11番はボールをコントロールして、8番へパス。と同時に7番のいる右下のコーンの後方へ抜ける

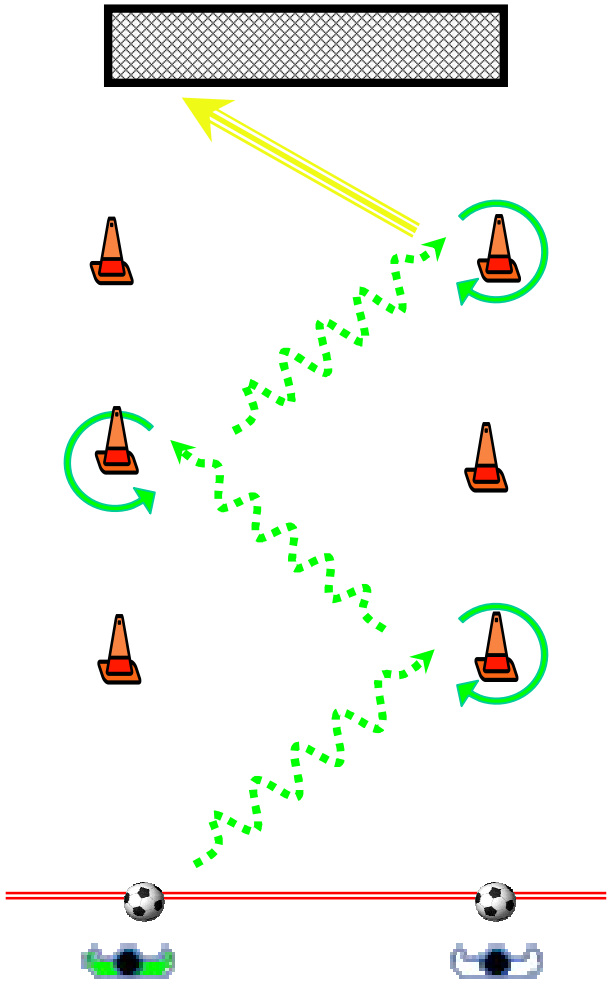


11番からのパスを受けた8番は中央のスペースに走り込む10番へとパスを出す。その後、左上のコーンへ抜ける



10番は7番にパスを出し、右上のコーンへ。流れに慣れてきたら、インサイドキック以外のキックも盛り込んでいく

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。



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。