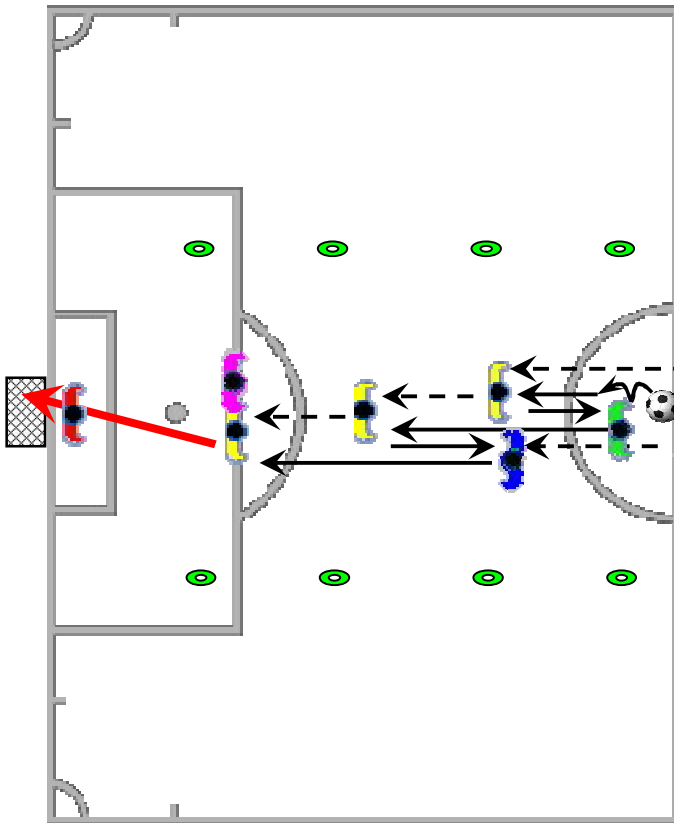


# 壁パス を 利用した シュート

## 1, ボールを運ぶ ~ 味方を利用して



### ルール

マーカーで層を区切り、少しずつ持ち上がる  
 (黄)・(青)はOF、ともに同じ高さから始まる  
 (桃)・(緑)はDF、最終と最前から(プレスのみ)  
 (青)はボールコントロールして(黄)にパス  
 (黄)は(青)がコントロールしている間に動き出す  
 パス→落とす→上がる→パス  
 (黄)・(青)ともにボールを交換しながら上がる  
 OFはタッチ数を少なく  
 ボックス内でシュート  
 (青)→(桃)→(緑)→(黄)のローテーション

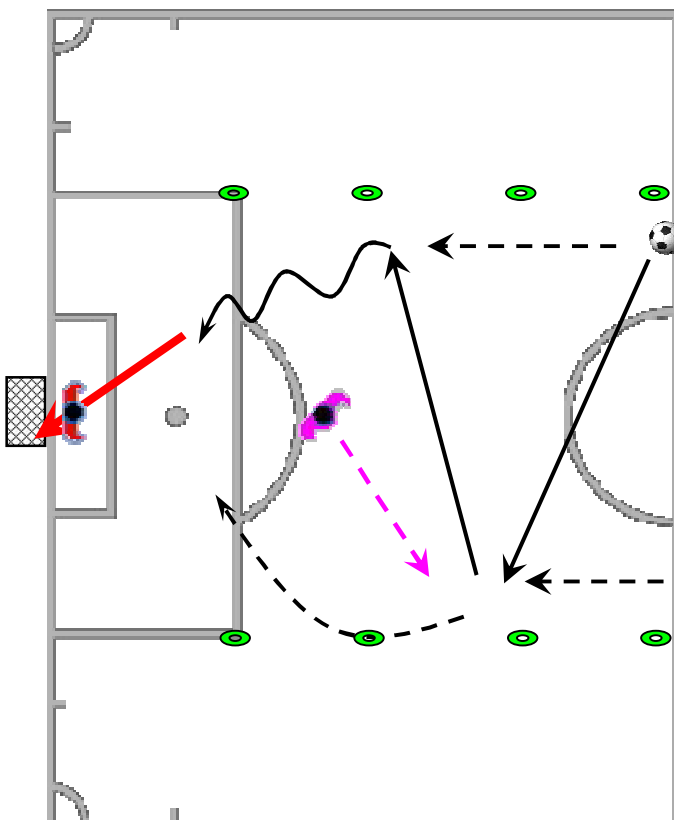
### オーガナイズ

マーカーで区切られたグリッドを2段以上超える  
 マーカーで区切られたグリッドを広く活用する  
 (緑)のボールを奪うところからスタート  
 OFのタッチ数の制限

### 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, ボールを運ぶ ~ ワン・ツー (DFをかわす)



### ルール

ペナルティエリアの延長線がグリッド  
 (桃)はDF・・・プレスのみ  
 (黄)は(青)とワンツー → エリア内でシュート  
 (青)は(桃)をしっかりひきつける  
 (青)はゴール前へ走りこむ  
 (黄)→(桃)→(青)の順にローテーション

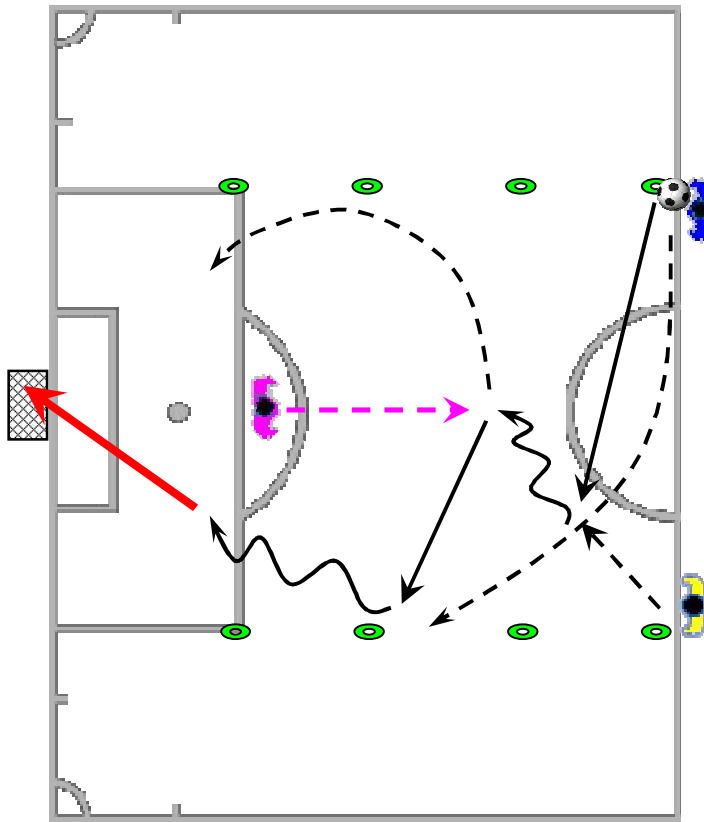
### オーガナイズ

左右

### 目的

常に動きながらプレー  
 ヘッドアップ  
 正確なパス(強さ・精度)  
 スペース(作り・利用)  
 出し手と受け手のコーディネーション  
 タイミング  
 相手をひきつける  
 コミュニケーション  
 ファーストタッチ

### 3, ボールを運ぶ ~ オーバーラップからのシュート (DFをかわす)



#### ルール

- ペナルティエリアの延長線がグリッド
- (桃)はDF・・・プレスのみ
- (青)はスペースで(黄)にパス
- (黄)はコントロール・ドリブル～DFをひきつける
- (青)は(黄)の後ろを追い越す
- (黄)は(青)にスループス
- (黄)は逆サイドからゴール前へ走りこむ
- (青)はコントロール・ドリブル～エリア内でシュート
- (青)→(桃)→(黄)の順にローテーション

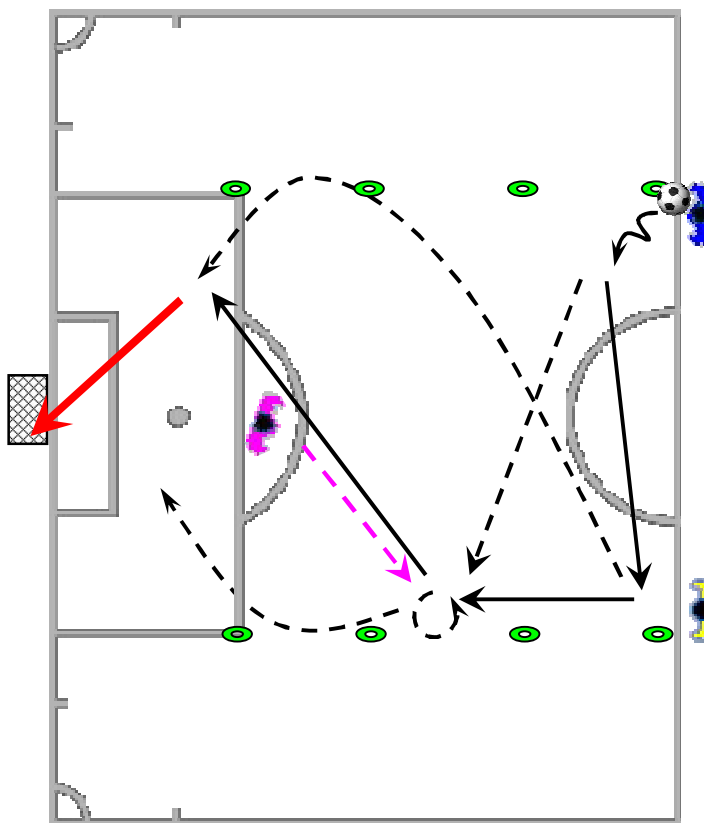
#### オーガナイズ

左右

#### 目的

- 常に動きながらプレー
- ヘッドアップ
- スペース(作り・利用)
- 正確なパス(強さ・精度)
- ファーストタッチ
- 出し手と受け手のコーディネーション
- 相手をひきつける
- タイミング
- コミュニケーション

### 4, ボールを運ぶ ~ 壁パス A (DFをひきつける)



#### ルール

- ペナルティエリアの延長線がグリッド
- (桃)はDF・・・プレスのみ
- (青)はドリブルから(黄)にパス → 走り出す
- (黄)は縦の(青)にショートパス～DFをひきつける
- (黄)は逆サイドへ走りこむ
- (青)は(桃)をスクリーンでかわし(黄)にスループス
- (青)はゴール前へ走りこむ
- (黄)はコントロール～エリア内でシュート
- (黄)→(桃)→(青)の順にローテーション

#### オーガナイズ

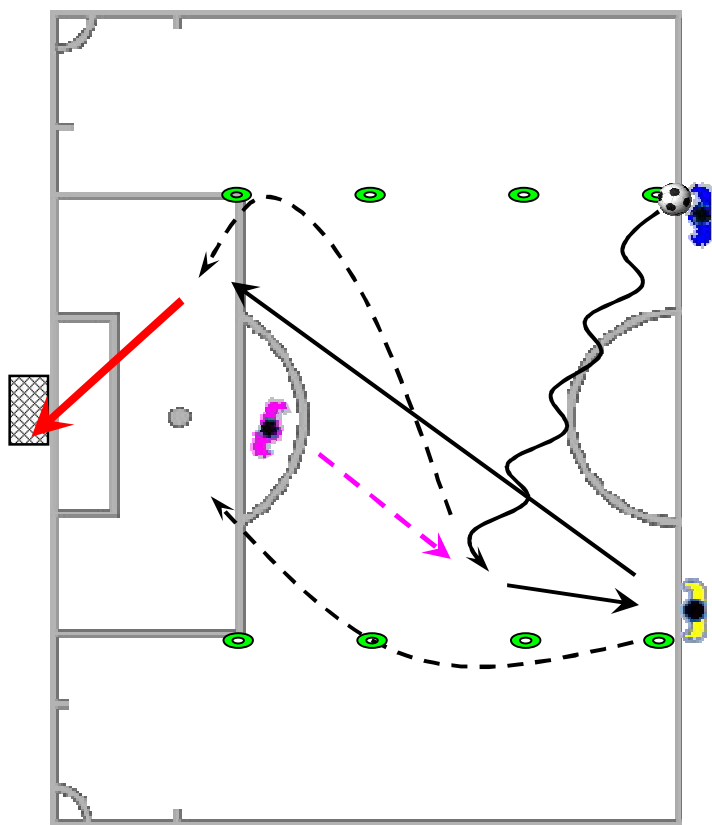
左右

#### 目的

- 常に動きながらプレー
- ヘッドアップ
- スペース(作り・利用)
- 正確なパス(強さ・精度)
- ファーストタッチ
- 出し手と受け手のコーディネーション
- スクリーン(アウトサイドターン)
- 相手をひきつける
- タイミング
- 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決して身につけません。

## 5, ボールを運ぶ ~ 壁パス B (DFをひきつける)



## ルール

ペナルティエリアの延長線がグリッド  
 (桃)はDF・・・プレスのみ  
 (青)はスクエアにドリブル～DFをひきつける  
 (青)は(黄)におとし、逆サイドに走る  
 (黄)は(青)にスルーパス  
 (黄)はゴール前へ走りこむ  
 (青)はコントロール～エリア内でシュート  
 (黄)→(桃)→(青)の順にローテーション

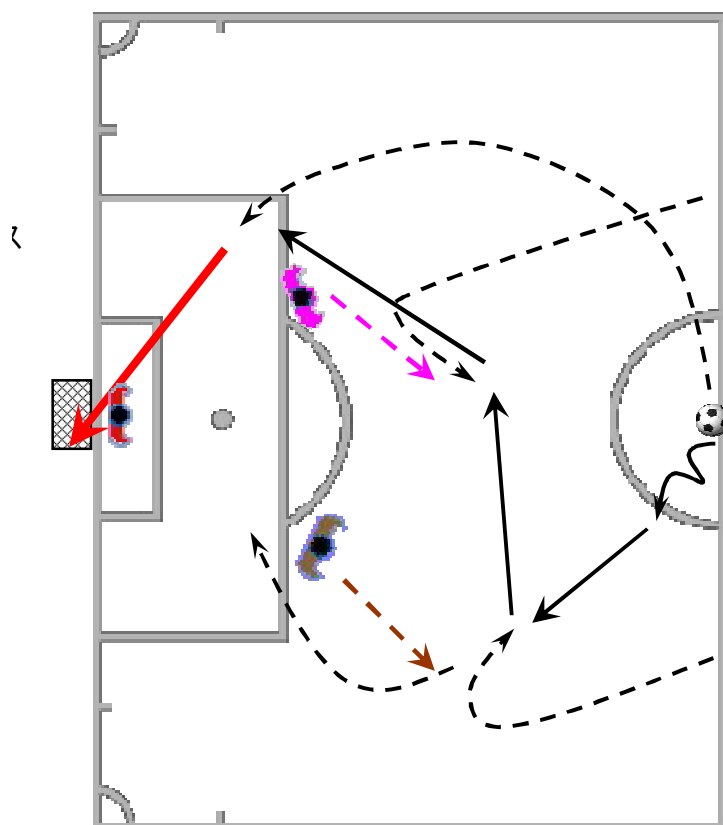
## オーガナイズ

左右

## 目的

常に動きながらプレー  
 ヘッドアップ  
 スペース(作り・利用)  
 正確なパス(強さ・精度)  
 ファーストタッチ  
 出し手と受け手のコーディネーション  
 相手をひきつける  
 タイミング  
 コミュニケーション

## 6, ボールを運ぶ ~ 壁パス C (DFを引きつける)



## ルール

(桃)・(茶)はDF・・・プレスのみ  
 (黄)・(青)・(緑)はOF  
 (青)はドリブルで動き始める  
 (緑)は外から中への動きで(茶)をひきつける  
 (青)は(緑)へパス  
 (黄)は外から中への動きで(桃)をひきつける  
 (青)は(黄)をオーバーラップしてゴール前へ  
 (緑)は(青)からのパスを受け(黄)にパス  
 (黄)は(青)にスルーパス  
 (青)はコントロール～エリア内でシュート  
 (青)→(茶)→(緑)→(桃)→(黄)のローテーション

## オーガナイズ

左右

## 目的

常に動きながらプレー  
 ヘッドアップ  
 スペース(作り・利用)  
 正確なパス(強さ・精度)  
 ファーストタッチ  
 出し手と受け手のコーディネーション  
 相手をひきつける  
 タイミング  
 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決して身につきません。