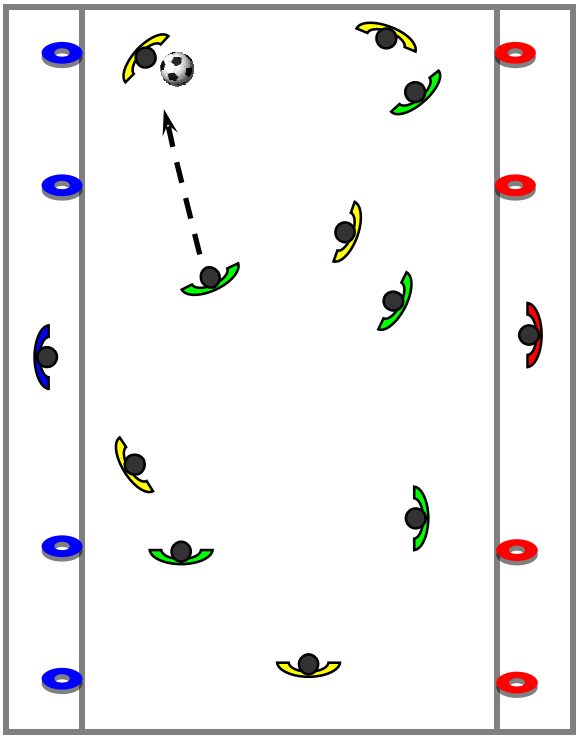
ゴールを奪う 突破

1, ターゲットゲーム ・・・ グリッド：20m×25m (35m×25m)



rule

ゾーンゴールゲーム
ゾーンの中の選手(青&赤)にボールをつなぐ
攻撃方向を限定しない
手で → 足で

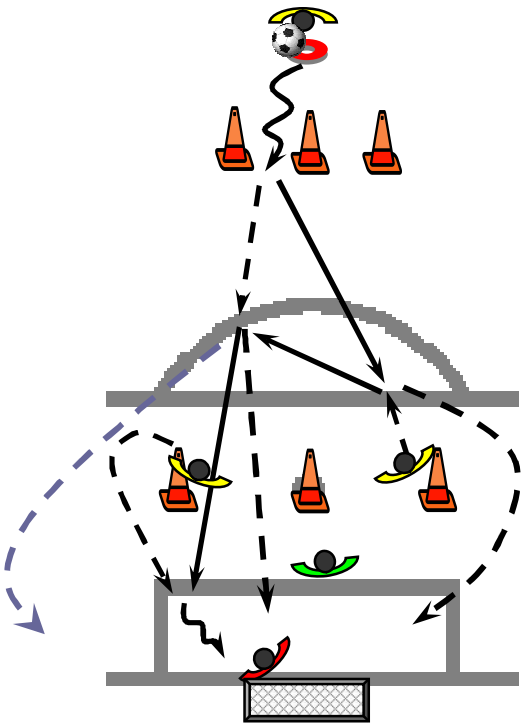
keyfactor

ゴールを奪う
攻撃の優先順位
観ておく
ポジショニング
パス&ムーブ
スペース(つくる・使う)
パスの精度(方向・質・強弱)
動き出しのタイミング・シンクロ
組み立て～崩し(リターンパス、スルーパスの応用)
効果的な関わり
ギャップの共有
攻守の切り替え
常に動きながら(観る・判断する・プレーする)
ボールに寄る(ファーストDF、チャレンジ&カバー)

organize

攻撃方向を限定する
バックパスは無し
足の場合、タッチ数を制限する
ゴールゾーンを2箇所に限定する

2, 突破 (3 on 1 + GK) ・・・ グリッド：20m×25m



rule

攻撃者はマーカー(赤)からドリブルでスタート
コーンでかわしたら、2人のFWが反応開始
FWのどちらかに当ててサポートしてリターンを受ける
FWは突破を意識
DFの動きを観て突破のパス方向を判断
突破からシュート(全てのオフェンスが関わる)
　突破・ファーサイド・ニアサイド・サイドアタック

keyfactor

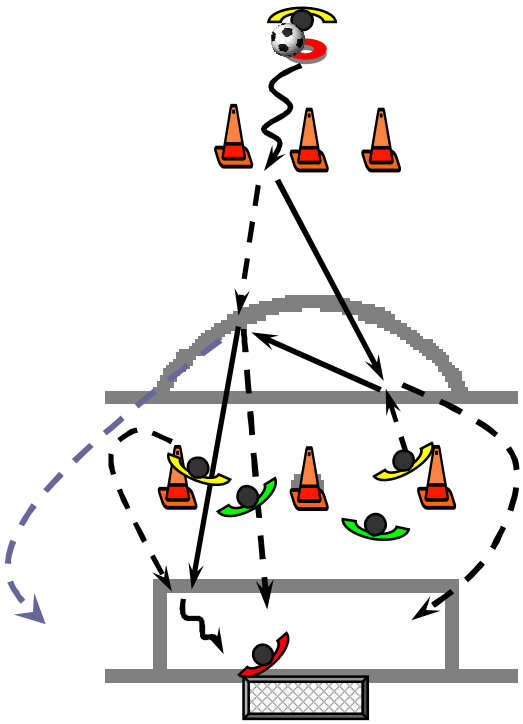
ゴールを奪う
突破からシュート
積極的にシュートを狙う
積極的に突破を狙う
常に動きながら(観る・判断する・プレーする)
組み立て～崩し(リターンパス、スルーパスの応用)
スペースウォッチ
効果的な関わり
出し手と受け手のインフォメーション
駆け引き
動き出しのタイミング・シンクロ
パスの精度(方向・質・強弱)
サポートの質

organize

DFの質(プレスの強弱・フェイント・インターセプト)
タッチ数限定～ダイレクトプレー
距離

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, 突破 (3 on 2 + GK) ・・・ グリッド：20m×25m



rule

攻撃者はマーカー(赤)からドリブルでスタート
コーンでかわしたら、2人のFWが反応開始
FWのどちらかに当ててサポートしてリターンを受ける
FWにパスが入ってからDFはプレーに参加
FWは突破を意識
DFの動きを観て突破のパス方向を判断
2人のDFが2人のFWをマーク
突破からシュート(全てのオフェンスが関わる)
　突破・ニアサイド・ファーサイド

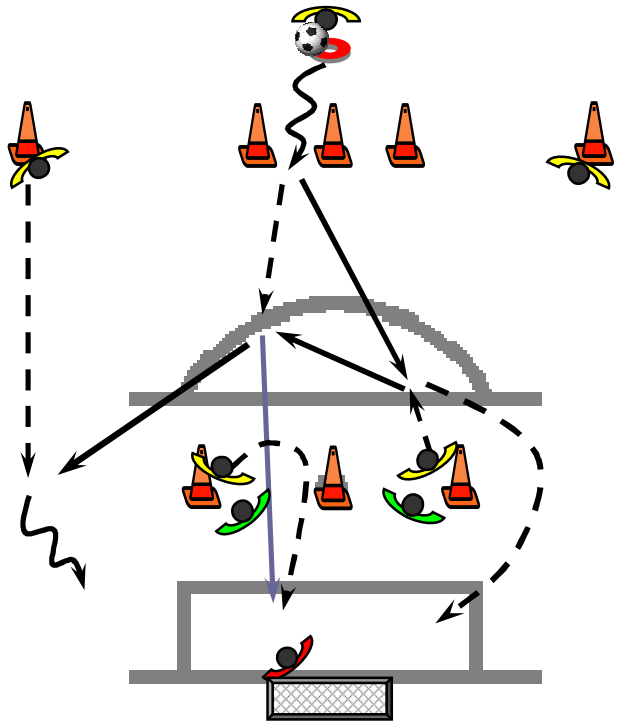
keyfactor

ゴールを奪う
突破からシュート
積極的にシュートを狙う
積極的に突破を狙う
常に動きながら(観る・判断する・プレーする)
組み立て～崩し(リターンパス、スルーパスの応用)
スペースウォッチ
効果的な関わり
出し手と受け手のインフォメーション
駆け引き
動き出しのタイミング・シンクロ
パスの精度(方向・質・強弱)
サポートの質

organize

DFの質(プレスの強弱・フェイント・インターセプト)
タッチ数限定～ダイレクトプレー
距離

4, 突破 (3 + サイドプレーヤー on 2 + GK) ・・・ グリッド：20m×25m



rule

3, と同様に
中央付近の突破が難しければ、サイドでプレー

keyfactor

3, と同様に

organize

サイドプレーヤーを使ったシンプルな攻撃と比較

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。