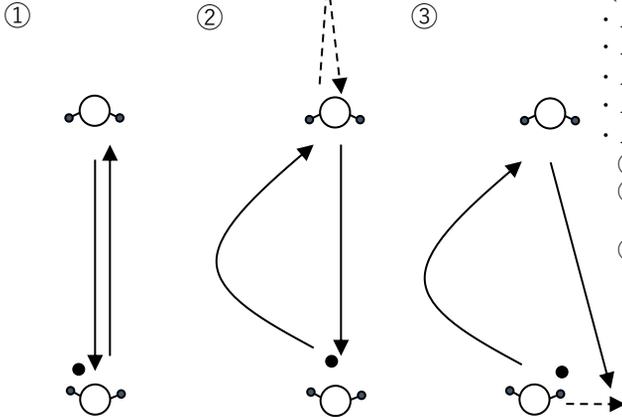


ボールフィーリング(スローイン)



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール

(2) 方法：2人1組ボール1個

- ・スローイン（パス）をボレー又はコントロール・パス
- ・スローイン→ボレー
- ・スローイン→ボレー→ヘディング
- ・スローイン→グラウンダーパス
- ・スローイン→コントロール（ターン）

①止まった状態で

②動きながら

(チェックの動きを入れてボールに寄りながら)

③動いた選手に正確にパス（投げた後左右に動く）

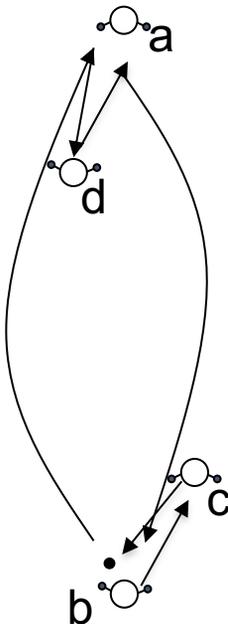
※スローインの種類を定める

(浮き球で遠くに、グラウンダーで足元に)

KEY FACTOR

- ・スローイン（パス）の質
- ・足の固定
- ・浮き球のコントロール
- ・観る
- ・ボールの中心をとらえる
- ・軸足の柔軟性
- ・動きながらのテクニック

ロングキック



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール

(2) 方法：4人1組ボール1個

- ・a→bへロングキック（aとdが入れ替わる）
- ・b→cでパス交換
- ・b→dへロングキック（bとcが入れ替わる）
- ・d→aでパス交換

繰り返し

キックの種類

(1) 落とされたボールをワンタッチでキック

(2) 落とされたボールをコントロールしてキック

(3) クロスをイメージしたコントロールからのキック

キックの構成要素

- ・ボールへのアプローチ
- ・ボールを見る
- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を固定
- ・キックの種類に応じたインパクト箇所
- ・身体を上手く使う
- ・フォロースルー

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか？
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か？

ヘディング

①



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール

(2) 方法：2人組ボール1個

①手で投げられたボールを

- ・正面でヘディング
- ・ジャンプヘッド
- ・左右に振ったボールをジャンプヘッド
- ・後ろに下がりながら

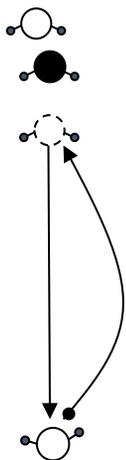
②キックに対するヘディング（徐々に距離を伸ばしていく）

KEY FACTOR

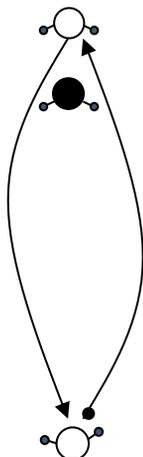
- ・ボールを正確にとらえる
- ・落下点の予測（空間認知）
- ・上半身の使い方
- ・ステップワーク（踏み切る足）

②

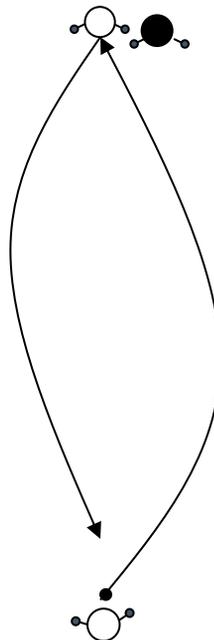
①



②



③



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール

(2) 方法：3人組ボール1個

①手で投げられたボールを相手の前へ出てヘディング（左右交互に）

②手で投げられたボールを相手の背後から（相手は飛ばない）

③蹴ったボールを競り合いながら（相手の動きをコントロールしながら）

KEY FACTOR

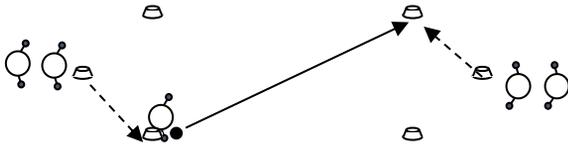
- ・ボールを正確にとらえる
- ・落下点の予測（空間認知）
- ・ステップワーク（踏み切る足）
- ・相手との駆け引き
- ・体をうまく使う（相手に手をかけない）

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション（共同作業）
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか？
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か？

パス&コントロール

①



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：3m+15m+3m
 - (2) 用具：ボール、マーカー
 - (3) 方法：5人1組ボール1個
 - ・マーカーで人とボールが出会う
 - ・パスした後はパスした方向に移動
- ①正面（対面）にパス
 - ②正面（対面）または斜めにパス
 - ・受け手が動いた方向へパス

KEY FACTOR

- ・パスの質
- ・動きながらのテクニックの質
⇒動きながらプレー
- ・観る、観ておく
- ・動き出しのタイミング

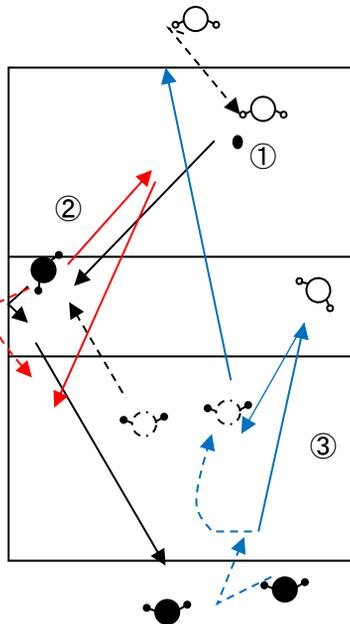
ボールコントロールの構成要素

- ・身体の前でボールをとらえる
- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を作る
- ・両足が使える
- ・ボールに寄る

キックの構成要素

- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を固定
- ・フォロースルー

②



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：15m+5m+15m×15m
- (2) 用具：ボール、マーカー
- (3) 方法：
 - ①中央のゾーン内でボールを受け、ターンして反対へパス（図の左側）
 - ②落とした選手が再度受ける（中でワンツー）
 - ③落ちて、サポートした選手がトップへパス（図の右側）
 - ④複合

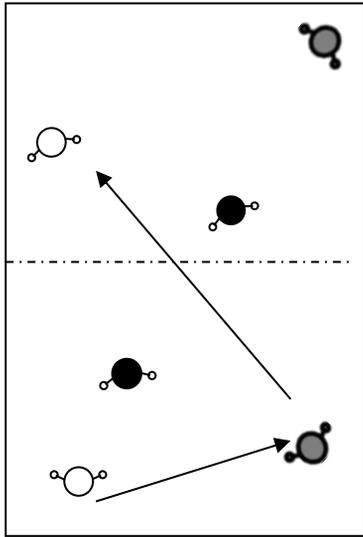
KEY FACTOR

- ・パスの質
- ・動きながらのテクニックの質
⇒動きながらプレー
- ・観る、観ておく
- ・サポートの質
（距離、角度、タイミング）

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション（共同作業）
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか？
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か？

③ 4vs2 (2vs2vs2)



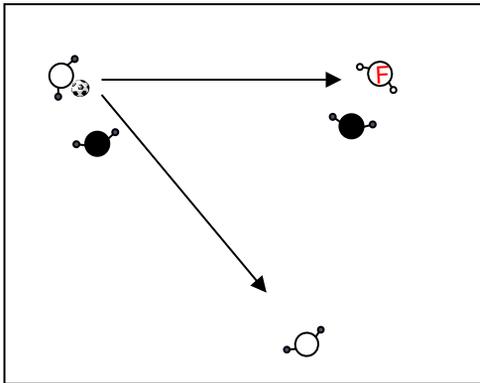
【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：14m×7m
 - (2) 用具：ボール、マーカー、ビブス
 - (3) 方法：4vs2 (2vs1+2vs1)
- ・攻撃側はボールを保持しながら、パス交換
 - ・守備側は自分のゾーンで守備をする

KEY FACTOR

- ・パスの質
- ・動きながらのテクニックの質
⇒動きながらプレー
- ・観る、観ておく
- ・サポートの質
(距離、角度、タイミング)

④ 2vs2+フリーマン



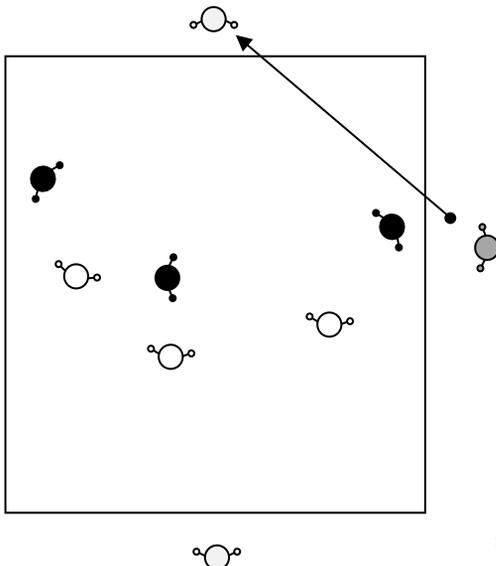
【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：14m×16m
- (2) 用具：ボール マーカー ビブス
- (3) 方法：攻撃側はフリーマンを含め数的優位でボールを保持し続ける (3タッチ以内)

KEY FACTOR

- ・動きながらのテクニックの質
- ・動き出しのタイミング
- ・サポートの質

⑤ 3vs3+2サーバー



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：23m×18m
- (2) 用具：ボール、マーカー、ビブス
- (3) 方法：
 - ①サーバーからサーバーが攻撃方向
 - ・ボールを保持しながら攻撃方向のサーバーへパス
 - 攻撃方向が逆になる

KEY FACTOR

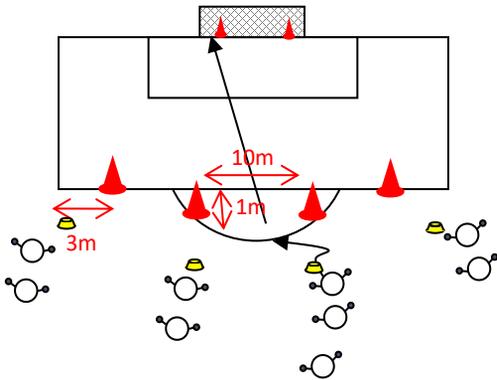
- ・観る、観ておく
- ・攻撃の優先順位
- ・動きながらのパス&コントロールの質
- ・選択肢を持ちながらプレーする
- ・動き出しのタイミング
- ・サポートの質 (距離・角度・タイミング)
- ・攻守の切り替え

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか?
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か?

シュートドリル

①仕掛け(外して)からのシュート



【オーガナイズ】

(1) 用具：ボール、コーン、マーカー

(2) 方法：

①ドリブルからコーンをかわしてシュート

②マーカーから持ち出してパス、中の選手はワンタッチシュート

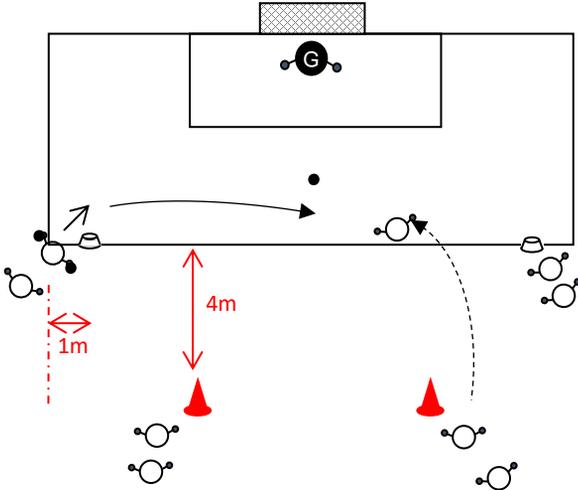
*横からのパスはペナルティエリアとPKマークの間に出す

KEY FACTOR

- ・四隅を狙う
- ・ボールをしっかりとらえ、強く蹴る
- ・動きながらのテクニックの質（ボールの置きどころ）
- ・リバウンドの意識

②横からのパスをシュート

※持ち出してパス



キックの構成要素

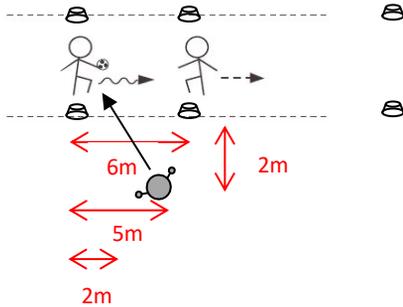
- ・ボールへのアプローチ
- ・ボールを見る
- ・立ち足の位置・向き・柔軟性
- ・ボールを当てる面を固定
- ・キックの種類に応じたインパクト箇所
- ・身体を上手く使う
- ・フォロースルー

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか？
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か？

ドジング、スライディング、対人、クロスへの対応

(1) ドジング



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：4m×15m
- (2) 用具：ボール、マーカー
- (3) 方法：人数9人

・攻撃側はボールを両手に持ち、守備側はボール保持者と一定の間合いを保って動きに合わせる
 ・正対しつつ、ステップワークで対応し、抜かれないようにする
 （ウィークサイドをつくらない）

- ① コーチがボールを投げて(5m)スタートし、6mを過ぎたらスピードアップしマーカーの内側を走り抜ける。
- ② 6m過ぎたら1フェイント入れ抜き去る。
- ③ 1対1(スピードに乗った相手に対しての対応)
 ・コーチがボールを投げて(2m)受けたらすぐにスピードアップし攻撃する。守備側は、スピードを吸収し遅らせる、抜き去ろうとする相手に並走しながらファールをしないようにマーカーの外側へ押し出す
 ・勝負にこだわらせる

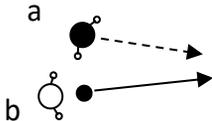
KEY FACTOR

- ・アプローチの質（ボールを奪う意識）
- ・ステップワーク
 （サイドステップ、クロスステップの切り替え）
- ・構え（重心・正対）
- ・相手との間合い

(2) スライディング

(A) スライディングからマイボールにする

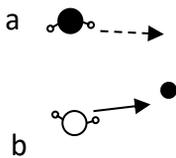
(B) スライディングでボールを弾き出す(アウトサイド)



【オーガナイズ】

- (A) aはbが転がしたボールに対しスライディングし素早くbへパス
- (B) aはbが転がしたボールに対しアウトサイドスライディングしボールを弾き出す
- (C) 正対した状態からbは相手を外しシュート動作、aはそれに対しシュートブロック

(C) シュートブロック(正対した状態からシュート動作に対して)



KEY FACTOR

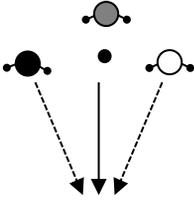
- ・間合い、タイミング
- ・低い姿勢から行う
- ・手のつき方（安全性の確保）
- ・素早く立つ（次のプレーに早く移る）

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション(共同作業)
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか？
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か？

(3) 対人ドリル

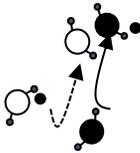
①



【1対1の対応の構成要素】

- ・腰から相手とボールの間に身体を入れる
- ・腕の使い方
- ・脚の運び
- ・スピード

②



【オーガナイズ】

- (1) 用具：ボール
- (2) 方法：下の条件でボールを5秒間キープしたら勝ち

- ① 転がして、ボールが止まる前に触れない
- ② 上に投げて、2バウンドするまで触れられない
- ③ ボールをキープしたらコーチにパス

KEY FACTOR

- ・身体をうまく使う（体軸で当たり、バランスを保つ）
- ・プレーエリアの確保
- ・ショルダーチャージ
- ・相手から遠い足でボールをキープ
- ・相手を意識する（周りを観る）

【オーガナイズ】

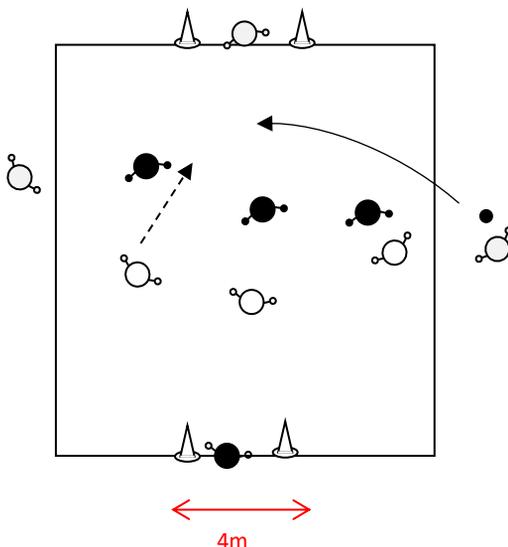
- ・攻撃側がワンフェイント入れて相手を抜く。ドリブルが大きくなったタイミングで身体を入れて、完全にボールを奪う

KEY FACTOR

- ・ステップワーク
- ・構え（正対する）
- ・相手との間合い

(4) クロスの攻防

3vs3 + ターゲット + 2サーバー



【オーガナイズ】

- (1) 大きさ：18m×16m コーン間4m
- (2) 用具：ボール、コーン、マーカー、ビブス
- (3) 方法

- ・ハンドパスからヘディングまたはボレー
- ・コーンの間にいるターゲットがキャッチで得点
- ・サイドのサーバーを使ってもよい
- ・インターセプトまたは両手タッチで攻守交代
- ・マンツーマンで行う

*はじめはサイドサーバーをコーチが行う
イメージができれば選手がサーバーを行う

KEY FACTOR

- ・ポジショニング（同一視）
- ・Be First（相手よりも先に触る）
- ・マークを外す（タイミング）
- ・ステップワーク
- ・コミュニケーション

GP
ポイント

- 監督コーチとのコラボレーション（共同作業）
- いつ・どこで・何を・なぜ・どのように参加するのか？
- GP合流後に、どのようなテクニックが必要か？