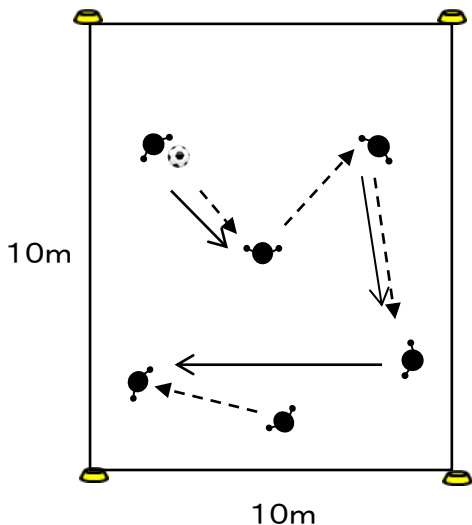


1. ウォーミングアップ(20分間)



【ルール】

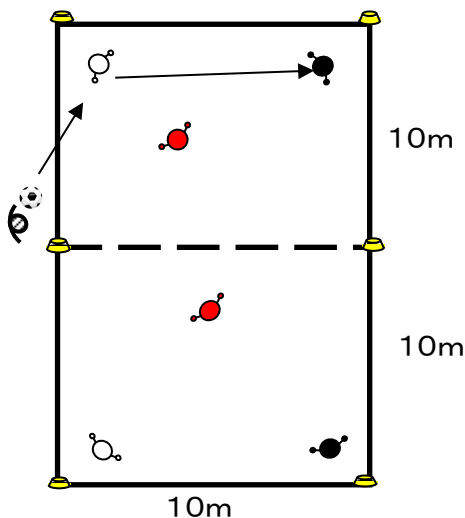
- ①番号を決め、順番通りにパス&コントロール。(逆順番も)
- ②フリーでパス&コントロール。パスしたらアプローチ。
最初はアプローチのみ。
慣れてきたら2~3秒間奪いに行く。

【ポイント】

- ①では、
 - ・ボール、前の選手、次の選手を見てトラップの方向を考えておく。
 - ・トラップからパスをスムーズにできるように。
- ②では、
 - ・トラップがDF方向にならない。
 - ・フリーの選手は周りを見て誰にパスするのか考えておく。

2. トレーニング1(20分間)

2対1+2対1



【ルール】

- 1)大きさ : 10m x 20m
- 2)用具 : ボール、マーカー、ビブス
- 3)方法 : コーチから配給
コーチから配給し、ボールを4人で回す。ディフェンスが取ったら、攻守交替。取られた色がディフェンスになる。コートからでたらコーチから配給する。
※お互いハーフコートから出ない。

【ポイント】

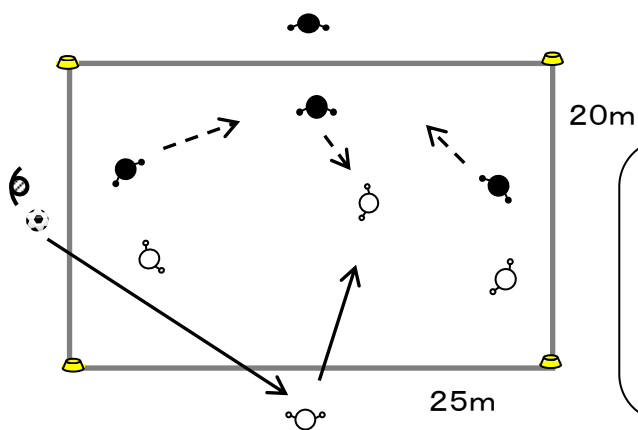
- ①コントロール(置き所)
- ②観る(全体を観て、準備する)
- ③サポートの質(角度、距離)
- ④動き出しのタイミング
- ⑤パスの質

留意点

- ・意図を持ってボールをコントロールする。
- ・ボールだけを観て待つのではなく、全体を観れるポジションを撮り続ける。
- ・ディフェンスへの働きかけとして、2人で協力してボールを奪う。
(上手にボールが回りだしたら、ねらいを持ってボールを奪う。)

3. トレーニング2(20分間)

3対3+サーバー



【ルール】

- 1) 大きさ 20m × 25m
- 2) 用具 ボール・マーカー・ビブス、コーン
- 3) 方法 コーチからサーバーへの配球でスタート

サーバーからサーバーに渡ったら1点

【ポイント】

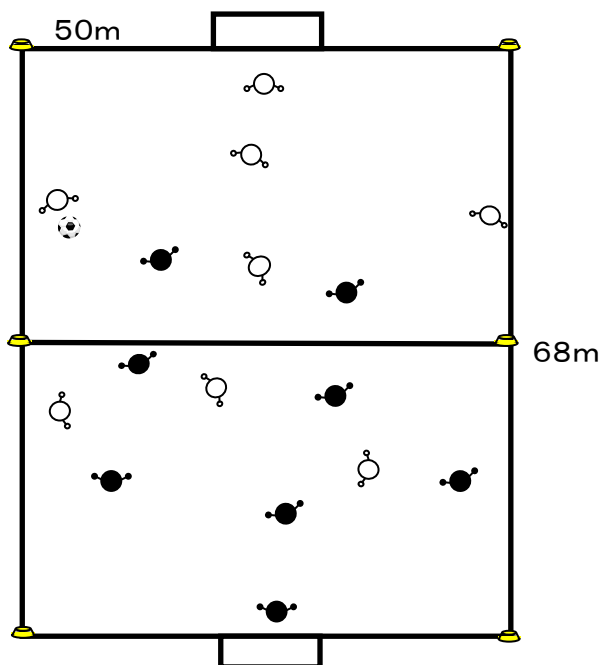
- ① 観る
- ② ポジショニング
- ③ 攻撃の優先順位を意識する
- ④ パス&コントロールの質
- ⑤ コミュニケーション

留意点

- ・全員が関わり続けボールを保持する
- ・主導権を握るために動きを習慣化
- ・ボール状況で距離感を変える
- ・効果的にサーバーを活用する
- ・守備への働きかけ
- ・サーバーのオン、オフの関わりバランス

4. ゲーム(15分間×2本)

7対7+GK



【ルール】

- 1) 大きさ : 68m × 50m
- 2) 用具 : ボール、ゴール、ビブス、マーカー、

【ポイント】

- ① 観る
- ② ポジショニング
- ③ 攻撃の優先順位を意識する
- ④ パス&コントロールの質

留意点

- ・相手を観て判断させる。
- ・相手を観てポジションを取り続ける。
- ・観るための準備(身体の向き)。