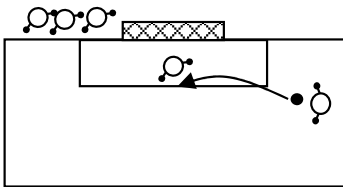


トレーニングメニュー

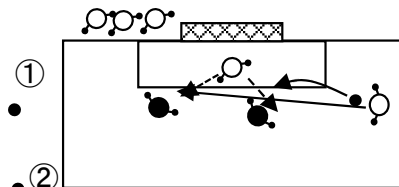
クロス(セットプレーからのクロス対応)

W-up

ジャンピングキャッチ、パンチング
20min



1)ジャンピングキャッチ



2)パンチング

KEY FACTOR

- スターティングポジション
- 開始姿勢
- 声「キーパー！」(決断をしたとき)
- ステッピング(アプローチのコース)
- 踏み込み足とプレースペースの確保
- ボールをとらえる位置
- 落下地点の見極め
- 観ておく、観る

20min

- 1) 手投げのボールをジャンピングでキャッチ
 - ①想定でセンター・ファー、②想定でニア、センター
2回ずつを各想定で3セットずつ、左右から
- 2) パンチング
 - ①ニアへ両手で
 - ②ファーへ片手で

※FWを立ててイメージをもたせる

<指導上の留意点>

- ・広く、奪えるポジショニングをとらせる
- ・FWを立てて、状況設定を確認して取り組ませる
- ・パンチングの拳の形や腕の使い方

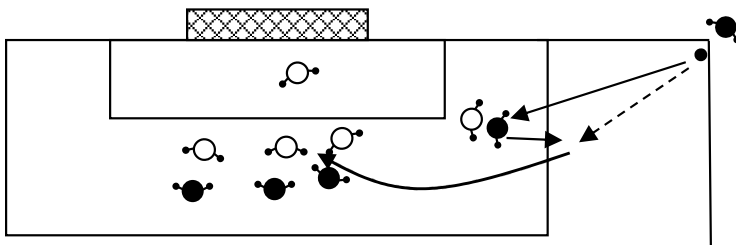
2

TR1クロス守備① 20min

大きさ 68m × 25m

方法

CKからショートパスでリターン後ワンタッチでクロス
GP+3FW3DFへのクロス対応
GKは奪ったら味方へスロー



KEY FACTOR

- 観る(状況把握)
→いつ?何を?
⇒蹴る前にボールを観る
- スターティングポジション
- 開始姿勢
- 決断(コミュニケーション)
- 動きだしのタイミング
- 落下地点の見極め
- ステッピング(アプローチのコース)
- ジャンプのタイミングと空中姿勢
- ボールをとらえる位置
- 身体の正面でボールを処理する
- 安全確実なキャッチング
- つかむか弾くかの判断
- 守備から攻撃への切替

<指導上の留意点>

- ①状況把握をする
- ②狙いをもとにポジショニングの修正とDFへの指示
- ③プレーの決断とテクニックの選択

トレーニングメニューー

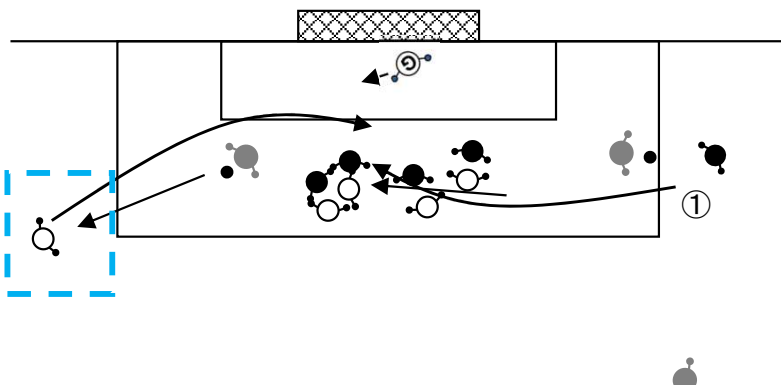
クロス(セットプレーからのクロス対応)

3 TR2クロスを守備② 25min

大きさ 68m×25m

方法

- ①の位置でコーチからパスをワンタッチでクロスを上げる
クロッサーと4FW、4DFへのクロス対応
GKは奪ったらサイドに立っているコーチへスロー



KEY FACTOR

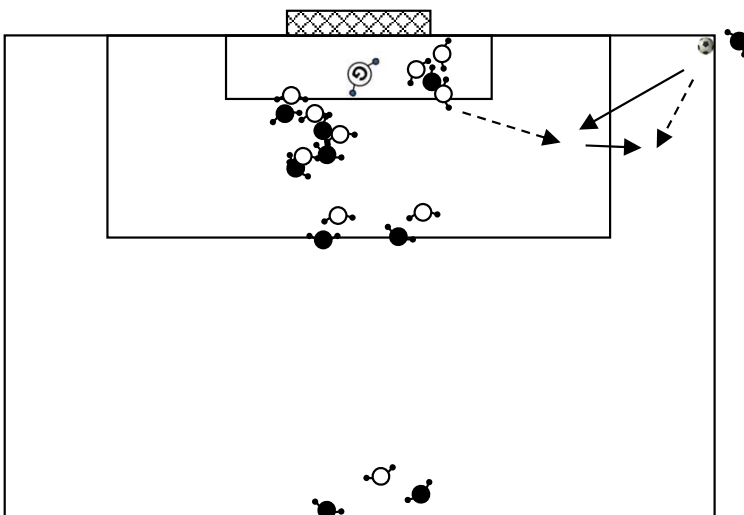
- 観る(状況把握)
→いつ?何を?
⇒蹴る前にボールを観る
- スターティングポジション
- 開始姿勢
- 決断(コミュニケーション)
- 動きだしのタイミング
- 落下地点の見極め
- ステッピング(アプローチのコース)
- ジャンプのタイミングと空中姿勢
- ボールをとらえる位置
- 身体の正面でボールを処理する
- 安全確実なキャッチング
- つかむか弾くかの判断
- DFとの連携

<指導上の留意点>

最初の立ち位置を設定し、その後はオープンプレー

4 セットプレーからのクロス対応

25min



縦45m×横68m

キッカー+9対10+GP

- ・ショートCKでスタートさせる。
- ・GPは奪ったら攻撃へ

<指導上の留意点>

- ①状況把握をする
- ②狙いをもとにポジショニングの修正とDFへの指示
- ③プレーの決断とテクニックの選択

KEY FACTOR

- 観る(状況把握)
→いつ?何を?
⇒蹴る前にボールを観る
- ボールの移動中に
スターティングポジション
- 開始姿勢
- 決断(コミュニケーション)
- 動きだしのタイミング
- 落下地点の見極め
- ステッピング(アプローチのコース)
- ジャンプのタイミングと空中姿勢
- ボールをとらえる位置
- 安全確実なキャッチング
- つかむか弾くかの判断
- DFとの連携
- 守備から攻撃への切替