

2007 STS 「1月トレーニング」

Good habit 「良い習慣を身につけよう」

オフエンストレーニング

テーマ 「DFの間を素早く攻める」
「0・1でマッチアップする」
「けん制に対するオフェンス」

目標 「ボールを保持していないときの動き(位置取り)の大切さを理解させる。(する)」

ウォーミングアップ

フリーアップ(5分)

ストレッチ(5分)

タッチハンド(10分)

ルール・・・ハンドボールのルールで行うパスゲーム。サイドライン外へボールを持ち込みボールを地面につけるとゴール。コート半面でサイドラインを背に向き合う。人数は4対4の勝ち抜け負けのこり。両手でボール保持者をタッチすると相手ボール。ドリブルはなし。パスキャッチのミスは相手ボール。

1 コンタクトパス

2 ステップバックドリル(8の字)

- ① ランニングステップで
- ② ポストを入れて
- ③ ショートカットで

3 ポジションチェンジ

ポジションチェンジの目的を理解して行う

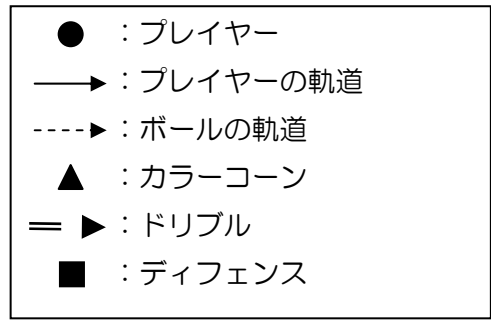
ねらい・・・DFのマークのだぶりやすれ。1対1をする者の変化。攻撃の強弱

注意点・・・コンタクトパス、ステップバックを意識する。

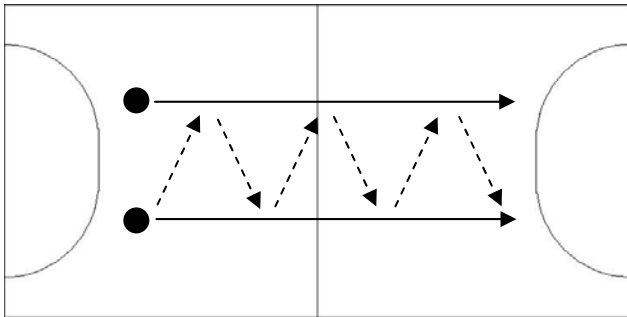
速攻

テーマ 「ゴールに向かう」

目標 「正確なパスとキャッチ」
「相手を観察」

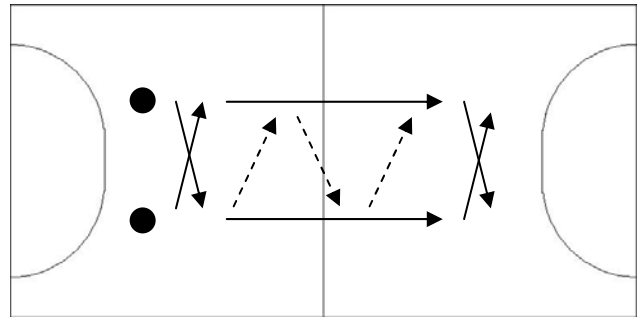


① パラレル

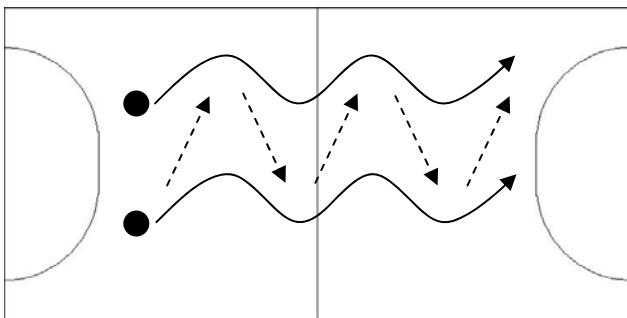


ランパス (緩急) / ゴール幅 (3m、6m、12m)

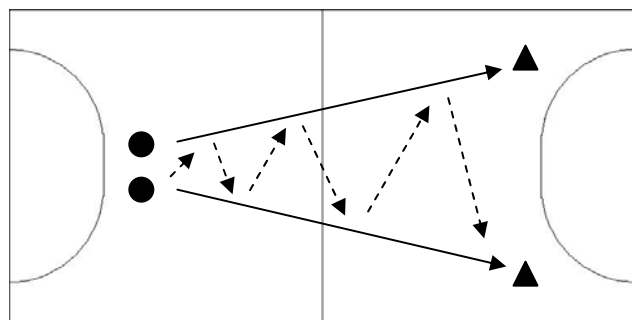
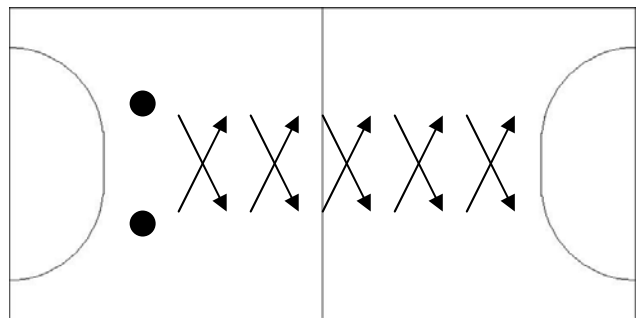
② クロス (2人)



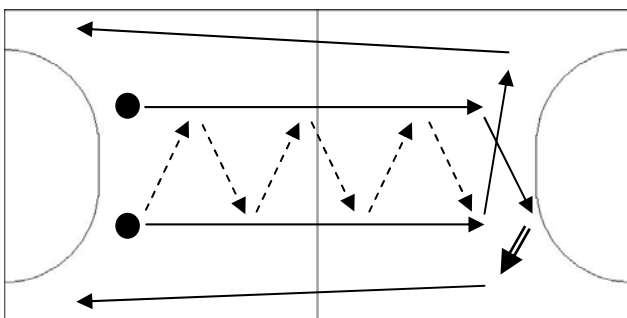
半面 1 回 : one cross → パラレル → one cross



ウェーブを描きながらパス

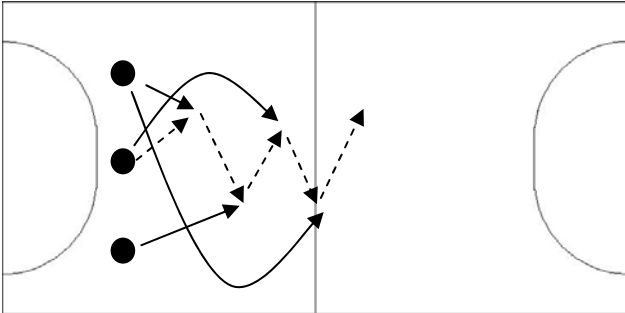


二人の距離を段々に広げていく



パラレルとクロス

③ クロス (3人)

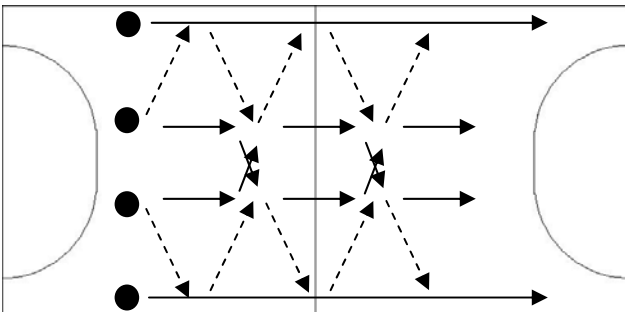


- ・ パスをした後、動く (すばやく回り込む)
- ・ ゴールを意識する



リターンパスも入れる

- ・ ボール運び4人 (ボール2個)

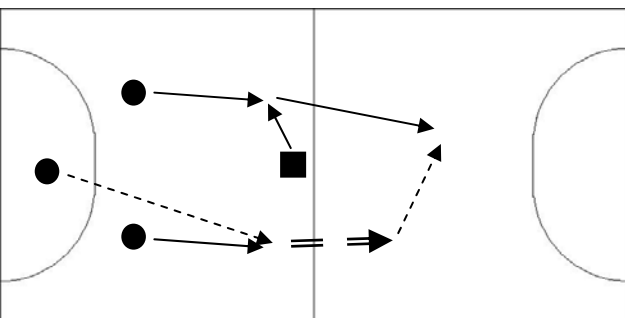


真中の2人がクロス

真中・・・(ボールを素早くパスする・パスした後素早く逆方向に移動する)

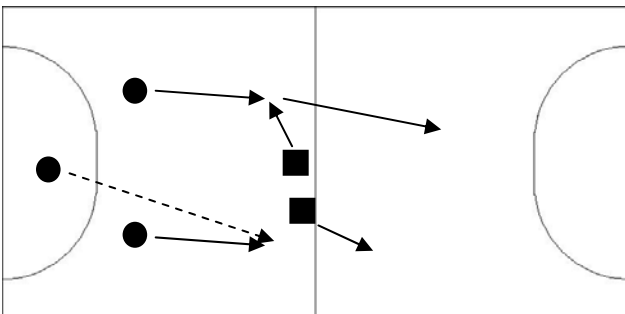
外の2人・・・(スピードで真中の2人を引っ張る・タイミングよくパスを離してやる)

④ 2対1状況



数的有利の場合はスペースを利用して、すばやくノーマークを作る

⑤ 2対2状況



数的同数ではマンツーマンディフェンスとなり、すばやいノーマークを作りづらい。ディフェンスを広げ、ディフェンス間を攻めて、パラレル・クロスで攻める。(つなぎの play)

※ ドリブルなしで行う、前者へはリードパス、その他はショートパスを素早く