

2007 STS 「2月トレーニング」

「常に主導権を握ったプレーをする」

ウォーミングアップ

フリーアップ

ストレッチ タッチハンド

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。

ボールころがしから 膝でボールストップ
おしりてボールストップ
胸でボールストップ

セービングからドリブル

自らリードパスを出し、そのままドリブルシュート

オフエンストレーニング 速攻

テーマ 「個人の解決でゴールを狙おう」

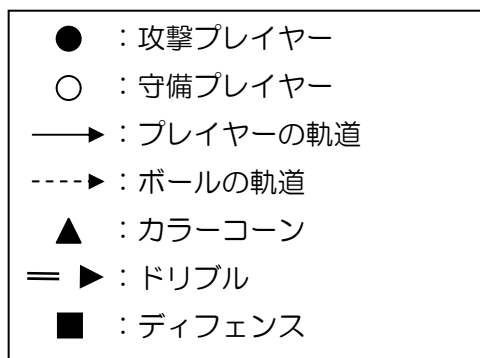
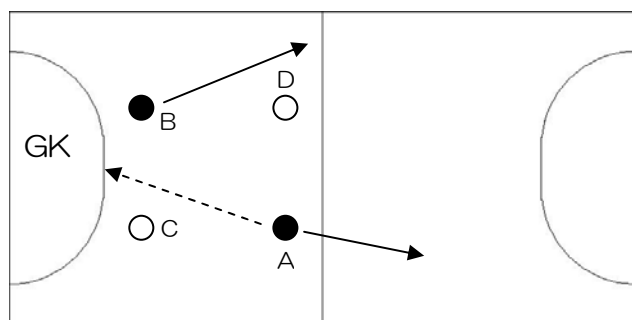
目標 「相手を観察し、スペースへの突破を図る」

1 GKからのワンマン速攻

サイドポジションだけでなく、様々な状況での速攻

2 ワンマン速攻者はシュート後に戻り、逆の速攻を追いかけ守る。ボールを奪いに行く

3 GKからのスローによる2：2 パスをしたら動くクトパス、ステップバックを意識する。



方法 AはGKへボールを投げる。Dは相手ゴールへ1次速攻を図る。Cはスペースに早く戻り、

けてゴールを狙う

条件1 ドリブルなし

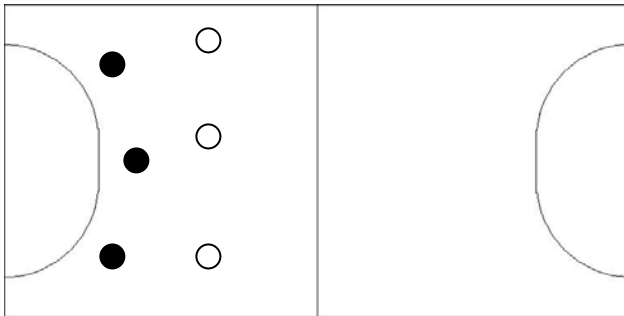
条件2 ドリブルあり

条件3 フリー

コーチのアドバイス

- ・ 前を見る。横並びにならない。闇雲に走らない
- ・ ドリブルをしないほうが早い。走るか速度を落とすか

4 3：2の速攻



方法 ○はクロスをしてシュートを打たなくてはならないという条件で攻撃。シュートを防ぎ、シュートブロックで防ぎ●は攻撃へ。シューター以外はディフェンスへ戻る。位置取りのスピードとボールを運ぶスピードをつけるためにドリブルはなしの条件で行う

コーチのアドバイス

- ・ 相手シューターの状況把握した上で、スタートの判断をする。スピードのコントロール。突破。少ないパス。
 - ・ 相手を見る。広がる。切りかえの早さ。ルーズボール等処理。攻撃の幅を持つ。動きの緩急。体の向き。
- ※ 最初の攻撃側にサイドシュートやポストシュートを入れて発展させる。シューターに触れてはいけない

ディフェンストレーニング

テーマ 「DFの予測と判断の養成」

目標 「機動性を生かして、ミスを誘発させる」

技術的には・・・

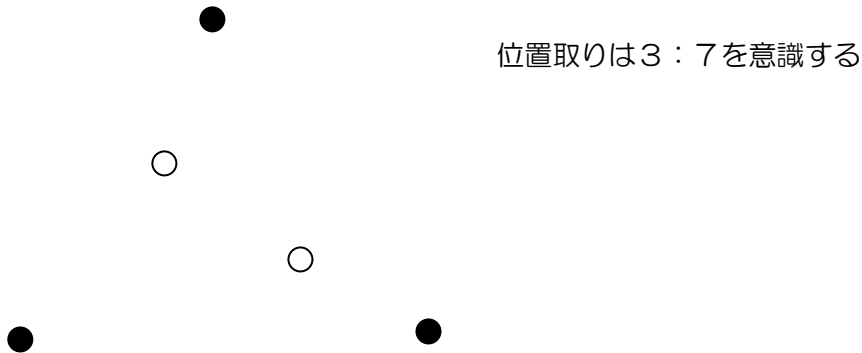
- ①インターセプト
- ②ファール
- ③けん制
- ④誘い込み

どんなときに有効か・・・

- ① パスをねらい。スピードでのカットインねらい
- ② 人にいくため①のミスをしない。裏をとられない
- ③ 勢いをつかせない
- ④ 確率の悪いところで打たせる

1 三角カット

5人1組でボール1個。3人OF、その中に2人DF。パスコースを空けてカットをねらう。



2 2人1組でフリースロー

OFとDFが向かい合い、DFボール。OFにパスをしながら前につめて、フリースローをとる。間は2mくらい。DFはパスをしながらつめる

コーチのアドバイス

- ・ ボールをおさえる。遅れてOFの横や引きずられると警告や退場になる

3 パサーを入れて1：1

パスをおいて、OFがパスにボールをだしたら、DFは自らOFの走る勢いを止めるように前にでる。OFは下がっても追っていかない。いく、いかないDF自らかけひきをしていく

4 2：3 3：4

目標である①～④をプレイヤーが考え取り入れながら行う

5 複合トレーニング

マンツーマンによる6：5