

## 2007 STS 「3月トレーニング」

### 1 ウォーミングアップ

フリーアップ ストレッチ

### 2 タッチハンドボール

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。

### 3 2人1組で1：1

- ・ DFがボールを所持し、OFにパス後1：1
- ・ 高い位置でDF。ドリブルスティールをねらう。DFの右を抜かれればクロスステップでついていきながら左手で、逆は右手でボールを払う。獲得をねらう。

### 4 GK練習

(1) 正面連続5本から左右上を連続5本～左右下連続5本～対角連続5本

(2) DFを入れてのシュート

シュートはストレートでDFのつぶしている面には打たない

※ ボールの出所を的確に判断する。様々なタイミングにたいして準備。

(3) FBへのスロー①

1：1の状況へリードパスでスロー

フリースローラインに攻撃、エリアラインに防御。フリースローラインに立っている者がGKにボールを送り、速攻へと走る。エリアラインの者は追いかける。慣れてきたら、防御と攻撃のスタート位置をかえてプレー。

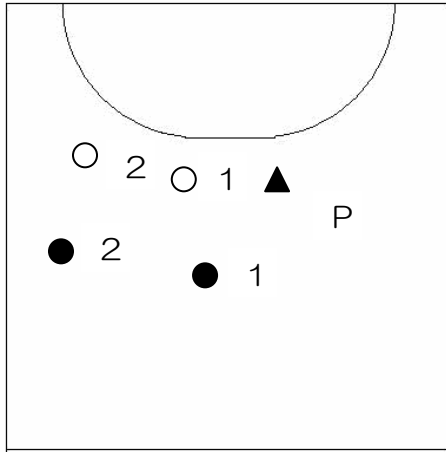
練習3で行ったドリブルする者のボールの獲得を目指す

(4) FBへのスロー②

1：1の状況で1人ずつ増やす。ドリブルなしを条件～ドリブルあり～

※空間への動き。ボールを出すタイミング。DFはマンツーマン慣れてきたら3：3での1点ゲームや2点連続得点ゲームで追い込んだ攻防のなかでの判断プレーを求める。攻防の切り替えを早く。パッシブは早めに。フリースローをとったらマイボール。GKも自ら攻撃参加を!

## 5 オフェンストレーニング



一瞬のずれを見逃さずに攻撃する。オフェンシブなDFに対しては「突破」。ディフェンシブなDFに対しては「シュート」を打つ。一瞬のずれには、限られた時間がある。その一瞬の「突破」を図る。

- |   |           |
|---|-----------|
| ● | : 攻撃プレイヤー |
| ○ | : 守備プレイヤー |
| ▲ | : カラーコーン  |

(1) ○1と●1による1 : 1

▲ の位置を高くおいたときには、オフェンシブの想定となる  
アウトカットインをねらう走りでインに切り返すなどの個人戦術もある

(2) 2 : 2 ~ 3 : 3

サイドディフェンスまで入れた3 : 3へと最後は発展させる  
DFはクロスアタックをするなど、かけひきをした場面をつくる

## 6 複合トレーニング

マンツーマンによる5 : 5のゲーム

## 7 ゲーム