2017 年 6 月 3 日

基本姿勢のトレーニング

【ねらい】　いつでもどこでも動き出せる姿勢

〈課題〉

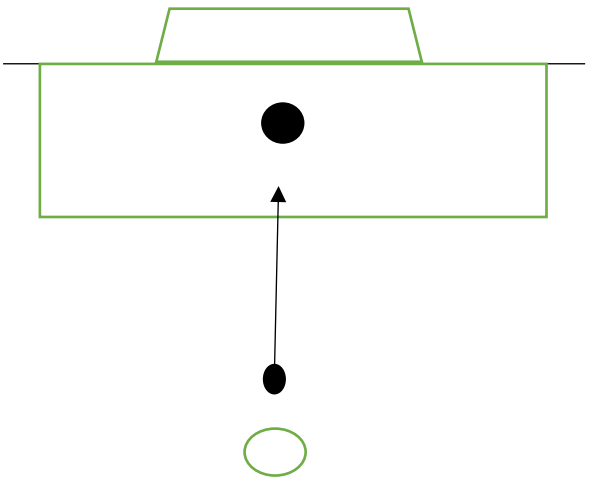
・重心が高く、棒立ちになっていたり、重心が後ろにあったりして、一歩が遅い。
・シュートを打たれる直前に構えておらず、得点されてしまう。

キーファクター

スタンス：足の幅は肩幅よりやや広く
足の向き：つま先はボール（シューター）に向ける
重心　　：ひざを軽く曲げ、前傾姿勢を保つ　＊ひざ、またの関節が自由に動かせる
手の位置：両肘を軽く曲げる　**＊上にも下にも出しやすい位置**
構えるタイミング：**シュートが打たれる直前に構える**

留意点

・頭を固定し、しっかりとボールを見る
・外股にならないように
・後傾にならないように
・予備動作（プレジャンプ）を小さくする
・体全体によけいな力は入れない



オーガナイズ

・ゴール前で構える

発展

・スローイングの動作（9～10m）
・スローイング（9～10m）
・キックの動作（11～12m）
・キック（11～12m）

2017 年 6 月 3 日

ポジショニングのトレーニング

【ねらい】

ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、頭上を越されない距離だけ前に出て角度を狭める　＊正確にはボールと両ポストを結んだ等角線上

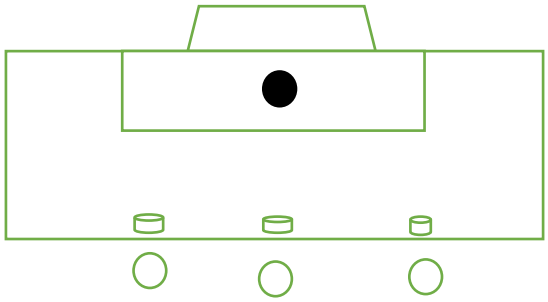
〈課題〉
- ポジションが高すぎて、速攻を受けた時に対応が遅れる。
- 味方が攻めているのに、ゴールにへばりつき、DF の裏の対応が遅れる。
- シュートを打たれる時に正しいポジションにおらず、得点されてしまう。
- コーナーキックの際、頭の上を越されてしまう。

キーファクター
- 位置、身体の向き
- 移動方向
- 構えるタイミングとその姿勢
- プレーの方向
- 安全確実なプレー

留意点
- 適切なポジションからスタートしているか
- 角度か少ない位置にボールがある場合、ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識し、ニアサイドを空けないように注意する。
- リバウンドを作らない。
- ポジションをとる目安（ニアポスト、PK マーク、ゴールエリアの角など）
- ボールへ正対しているか

オーガナイズ
- ペナルティエリア
- ３マーカー

発展
- 静止球をシュート
- 外側へ持ち出す→内側へ持ち出す



☆ボールホルダーとの距離に応じた姿勢

遠距離：足を前後に開き、前後への移動をスムーズにする
中距離：体を傾けすぎるとボールに反応しづらくなる
至近距離：体を前傾し、素早い反応ができるように備えておく