第３回練習

U－11　藤沢選抜

６月１０日

【今日のテーマ】

〇声の質を考えよう！　⇒　自分を生かす、仲間を生かす「具体的な声」

〇ボールの受け方を考えよう！

⇒　敵に触られない所に動いてもらう！　出し手は視野を広く！　「トラップの質」

〇守備の仕方を考えよう！

⇒　守備時の体の向き「半身で構える」　ついていく時と体を入れる時の足の使い方

〇キーパーのタイミングを外してシュートをうとう！

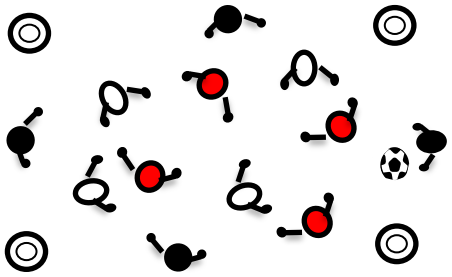
⇒　ループ、かわす、フェイントなどタイミングをずらす「キーパーの立場になって考える」

【トレーニングメニュー】

①アップ　【２０分】

「コミュニケーション」

「声の質」



↑パサー

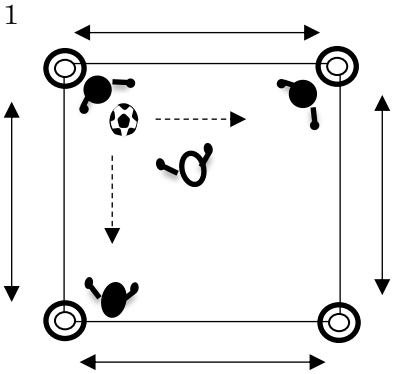
①３チーム(パサー４人、攻撃４人、守備４人)に分かれ、手でパスを回す。

②外のパサーは、ヘディングか足かのダイレクトで返す。ただし、リターンパスはなし。

②トラップ＆パス練習　３対１

「ボールの受け方」

「視野の確保」



視野を確保するトラップ
パスを受けるための動き
をしっかり意識させる

①オフェンスが動けるのは、マーカー間

※必ずマーカーでパスを受ける

②遠い足でトラップし、視野を確保する。

③パスをもらう前の動きを考える。

⇒素早く動くことが必要

③慣れてきたら２タッチで

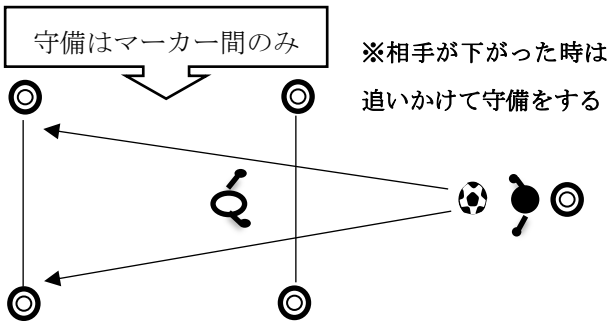
⇒より動きのスピードが必要

③守備練習

「半身で構える」

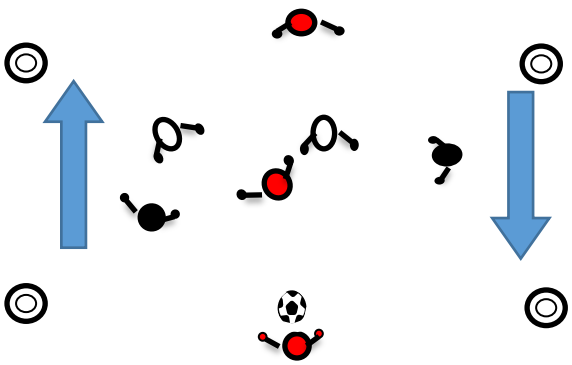
「ついていく時と体を入れる時の足の使い方」

「１対１の守備で絶対に負けない気持ちを持たせる」



※相手が下がった時は追いかけて守備をする

④３対２(フリーマン１人)＋パサー



【ディフェンス時に心がけること】

※守備の仕方（体の向き）

【オフェンス時に心がけること】

※横に開いてボールを受ける

※前が空いたら、数的優位ができたら、ギアを上げる

※ボールの受け方、視野の確保

【その他】

※声の質

⑤７人制ゲーム