

藤沢選抜 10月～12月の取り組み

○守備の仕方を考える！

⇒相手との間合い 相手から簡単にはなれない インターセプト
チャレンジ&カバー 守備の指示を出す 攻撃を遅らせる

○スペースを使う攻撃！

⇒足元ではなく、スペースにパスを出し、味方のスピードを落とさないようにする
⇒ロングパスの精度向上

○マークを外しての攻撃！

⇒ボールを持っていない時にマークを外し、フリーでパスを受ける
走りこんでそのままドリブル突破
1タッチで中や前を向くトラップ

○プレーのスピードを上げる！

⇒ボールを持った時に、ドリブル・パス・シュートの動きや判断のスピードを上げる

後期後半の練習で求めたこと

○全員

- ・厳しい守備（特に守備時の声）
- ・動きのスピードを上げる（特にボールを持った時）

○サイドDF

- ・たてのスペースへのロングキック
- ・高い位置でボールを受ける（積極的な攻撃参加）

○サイドMF

- ・逆サイドからロングパスを受けれるように走り出す
- ・センタリングは速いパス

○センターDF、MF

- ・素早くサイドへの展開（大きく展開する）
- ・一回のトラップで前や逆を向く

○FW

- ・スペースへの走り出し
- ・マークを外してパスを受ける