

【今日のテーマ】

○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

○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     攻撃を遅らせる  
チャレンジ&カバー     インターセプト

○実践でチャレンジ！

⇒ たくさん失敗し、できるようになるまで何度も挑戦する闘志

【トレーニングメニュー】

①アップ     【20分】

②守備練習     【30分】（前回の復習）

「守備の仕方」をテーマに

ディフェンス練習①     1対1     5分

ディフェンス練習②     1対2     5分

ディフェンス練習③     2対1     5分

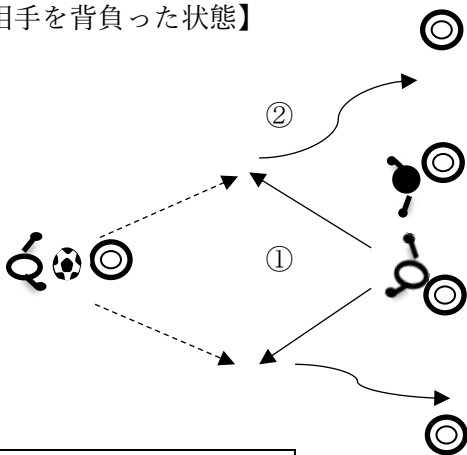
ディフェンス練習④     2対2     5分

③攻撃練習     【30分】

「マークを外しての攻撃」をテーマに

マークを外しての攻撃①     1対1     足パスから → スローインから攻撃（本日はしてません）

【相手を背負った状態】



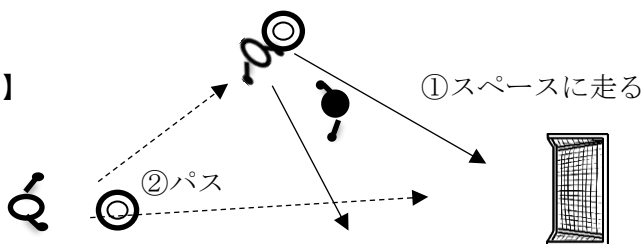
※マークを外し、フリーでパスを受ける  
 ※止まった状態でパスをもらわないこと  
 ※DFは、マークを簡単に外さないこと！

- ①マークを外し、パスを受ける
- ②マーカーの間をドリブルで突破する
- ③DFはボールを奪ったら、素早くパスをした人にパスをする

マークを外しての攻撃②

【ゴールに（前を）向いている状態】

相手の裏でもらう  
 相手の前でもらう  
 足元でもらう



※攻撃は時間をかけない

※1こ2このフェイクでマークを外すようにする

④ゲーム「守備の仕方」「マークを外しての攻撃」「進んでチャレンジ」を意識させる