



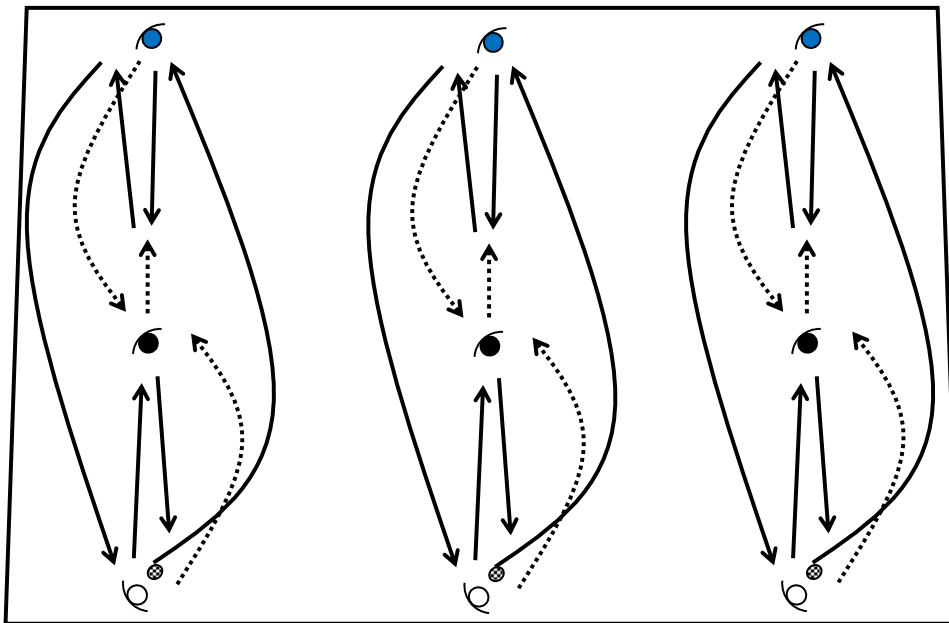
THEME

2-3 数的優位「フィニッシュインテグラル」

W-UP

ロビング (ダイレクト) & 浮き球コントロール

20min



3人組で対面+ポストに配置しロングボールを行う。「ロングボール→ポスト→ロングボール」とローテーションする。または5回交代。

様々な球種

- A: インフロント
- B: インステップ (ライナー・グラウンダー)
- C: カーブ (コントロール・クロスボール)
- D: アウト回転
- E: フリーアレンジ

オプション

得点ゲーム

- A: 受け手の半径1m以内に収まったら1点
- B: 受け手がリフティング3回したら1点

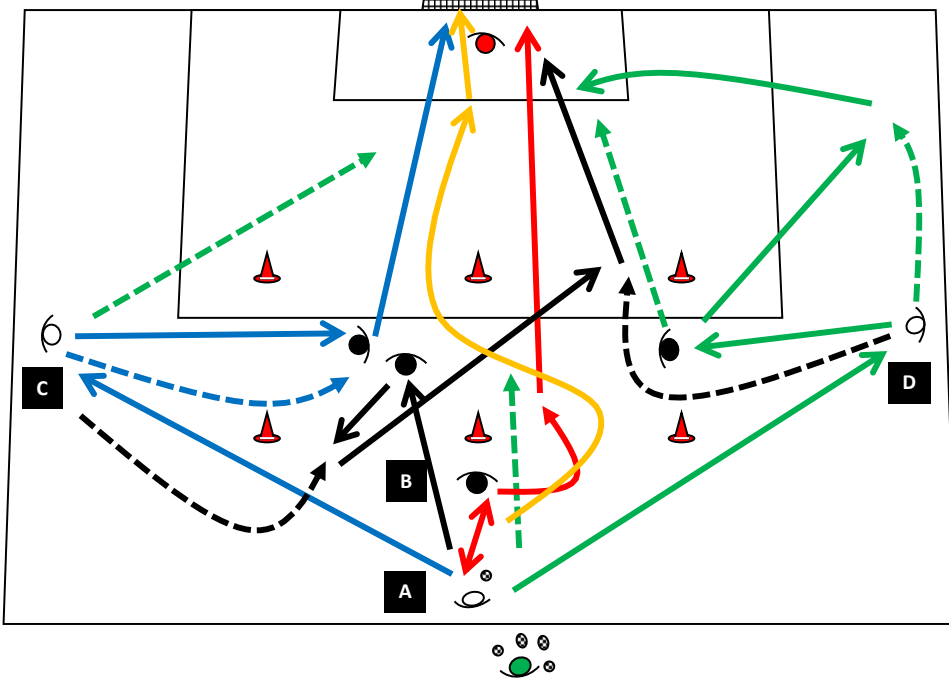
keyfactor

- ・キックの姿勢
- A: ボールのどの部分に当てるか?
- B: 蹴り足のどの部分に当てるか?
- C: 軸足の状態・角度は?
- ・受け手がコントロールしやすい
- ・狙い通りに蹴れる
- ・キックの種類
- ・浮き球のコントロール

TR-1

シュートインテグラル

20min



ハーフコート横長で行う。赤黒青緑橙の5パターンをプレーを止めずに流れるように行う。4人組がA~Dをローテーションし、1周したら次のグループと交代する。

※レストグループはフィジカルトレーニングを行う。

※または、守備役のカラーコーンの代役をする。

赤_ポストシュート(リターンパスを3回行う)

黒_ポスト→レイオフ→2列目からの飛び出し

青_ポストシュート(カットイン)

緑_ワンツークロス(Aマイナス/Bニア/Cファー)

橙_2列目からのドリブルシュート

keyfactor

- ・決め切る
- A: 強烈に打ち抜く
- B: コースに流し込む(四隅)
- C: GKのタイミングを外す
- ・パス&ムーブ
- ・トランジション
- ・GKの状態を観る(立ち位置・姿勢)
- ・動き出しのタイミングと入り方
- ・出し手と受け手の関係性

| | | |
|-------------|---------------------------|---|
| TR-2 | 3 vs 3 (4 vs 4) + 1F + GK | 30min |
| | | <p>ハーフコート横長で行う。 各GKから交互にスタートし得点を競う。 5回ずつ計10回行ったら終了。 終了後、直ぐに外周ダッシュを1周してからレスト。</p> <p>※フリーマンもシュート可能 ※ハーフラインよりオフサイドあり</p> <p>オプション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タッチ制限 ・フリーマンシュート不可 <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンビネーションを駆使する ・決め切る A: 強烈に打ち抜く B: コースに流し込む(四隅) C: GKのタイミングを外す ・オフサイドライン際の攻防 |

| | | |
|-------------|-------------|---|
| GAME | 7 vs 7 + GK | 30min |
| | | <p>■ゲーム形式 通常ルールまたはオフサイドライン制</p> <p>※2-1-3-1または3-1-3または2-3-2スタートで選手の移動はフリー ※各カテゴリーのシステムに合わせる</p> <p>オプション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タッチ制限 ・前進ルール <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ZONE-3の崩し ・数的優位のコンビネーションからフィニッシュ |

| | | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 振り返り | フリーズ回数 | W-UP 回 | TR-1 回 | TR-2 回 | GAME 回 |
|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|
