

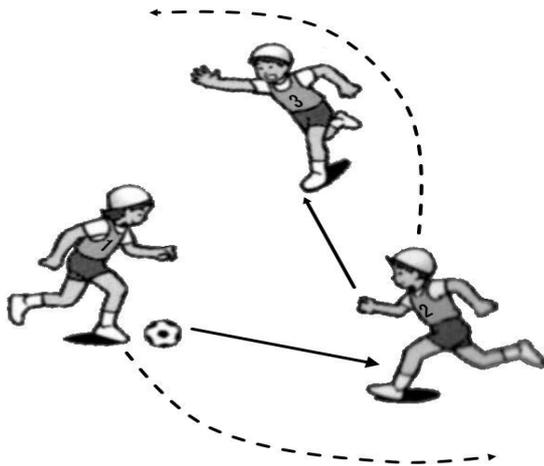
練習カード①

作戦 「フリーの味方にすばやくパスを回して攻める」

「ゴール前のスペースをとって、ボールをもらいシュートする」

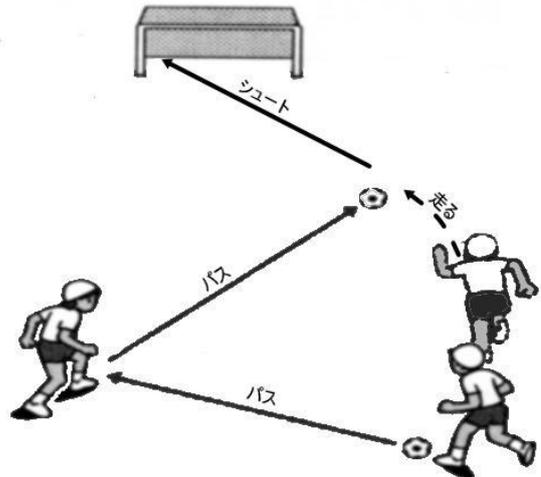
「こぼれ球をとってたくさんシュートする」

ナンバリングパス



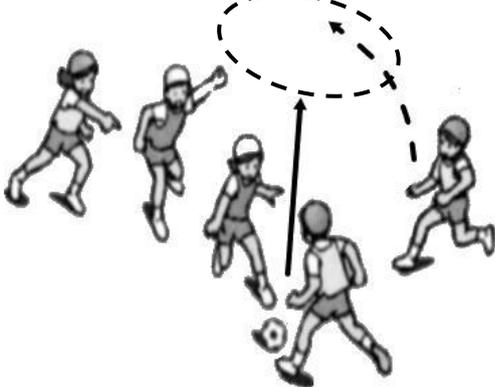
背番号順にパスを回していこう。慣れてきたら動きまわりながらパスをつなげよう。

ボールをもらってのシュート



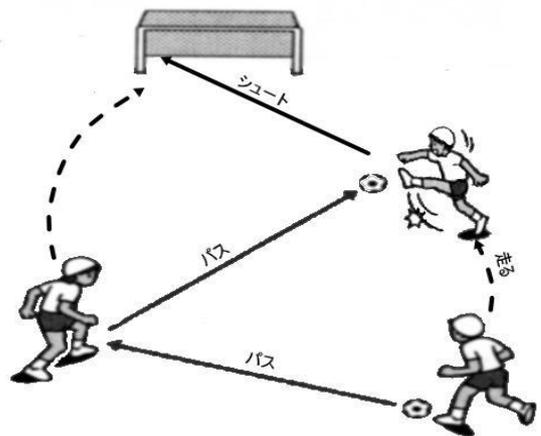
走ってくる味方に合わせてパスをしよう。

3対2(スペースを見つけてのパス回し)



相手のいないスペースに動いてパスをもらう練習をしよう。

ゴールにつめる



味方がシュートをうったら、ゴールに近づいてこぼれ球をねらおう。

「タッチ&シュートカード」の様子から

○ボールをさわる回数が少ない

○シュートが少ない

○ボールをさわる回数に個人差がある

○シュートをうつ回数に個人差がある

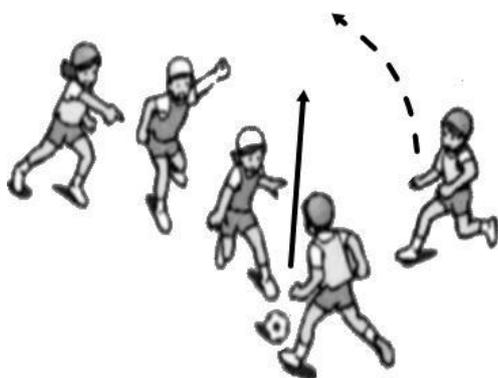
○シュートの成功率が低い

練習カード②

作戦 「みんながボールにさわれるように、パスして攻める」

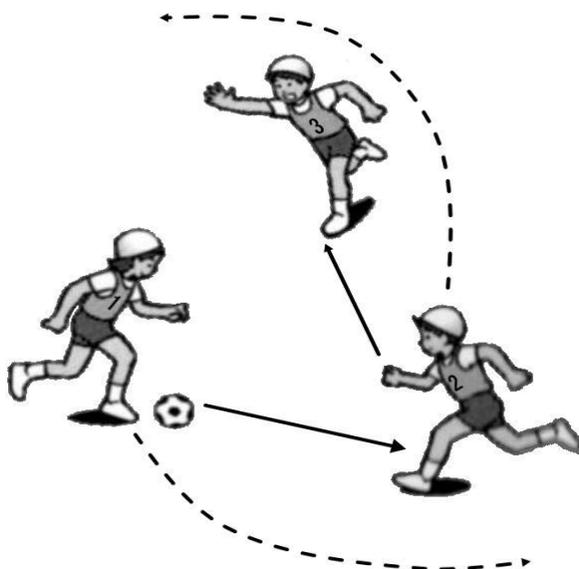
「だれかがパスをしたらすばやくボールをもらえる位置にみんなが動いて攻める」

3対2(スペースを見つけてのパス回し)



相手のいないスペースに動いてパスをもらう練習をしよう。

ナンバリングパス



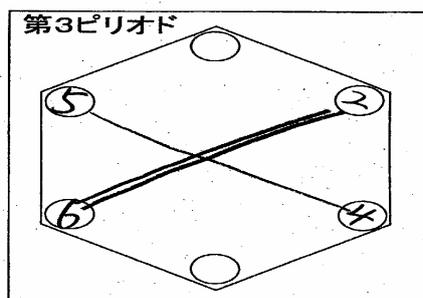
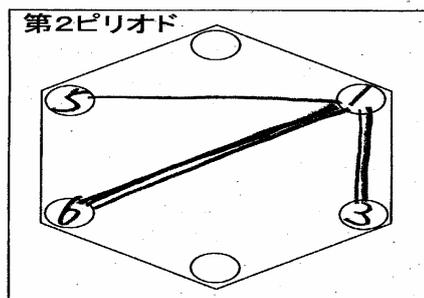
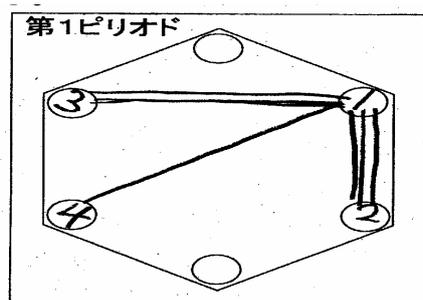
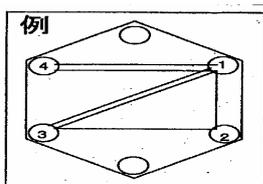
背番号順にパスを回していこう。慣れてきたら動きまわりながらパスをつなげよう。ボールをもらう時は、ボールをもっている人によりながらよぼう。

「パスパスカード」の様子から

①の人は、自分が中心になってパスを回すことができます。

②、③、⑥の人は、①の人がボールを持った時はパスをもらいやすい位置に動いています。

どのメンバーが出ても、同じようにパスがつながるように練習をしてみましょう。

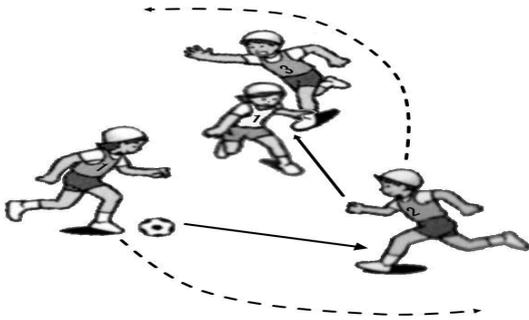


練習カード③

作戦 「みんなでパスをつないで攻撃する」

「〇〇さんのドリブルでボールを前に進める」

ナンバリングパス



ナンバリングパスをしながらボールを前に進めよう。慣れてきたら、ディフェンスをつけてやってみよう。

ドリブル鬼

1人1個ボールをもち、ドリブルをしてボールをキープします。コートの中で相手のボールをカットしながら最後まで残れたら勝ちというゲームです。



ボール鬼

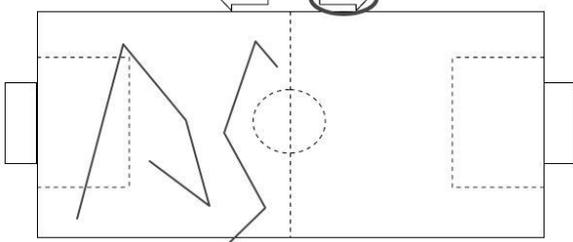
ボールをもっていない人が常に先回りをする練習をしましょう。2チームに分かれて、逃げ回っている人を、パスをしながら追い込み、ボールでタッチしたらアウトというゲームです。まずは手でもってやってみよう。



「ボールの動き」カードの様子から

前半

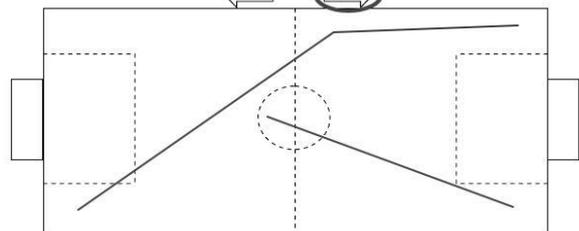
攻撃方向



ボールが前に進んでいません。

前半

攻撃方向



ロングパスのみでドリブルや短いパスが使えていません。

練習カード④

作戦 「速い攻めをする」

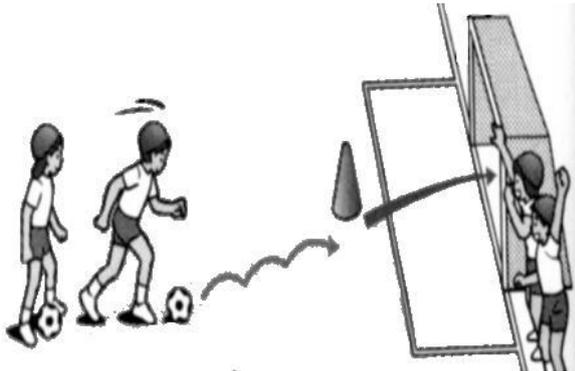
「できるだけ確率の高いシュートを打つ」

味方が敵からボールを捕ったのを見たら、ゴールのある方向へ走る意識をもとう！

ゴール正面が一番確率は高い！

ドリブルシュート

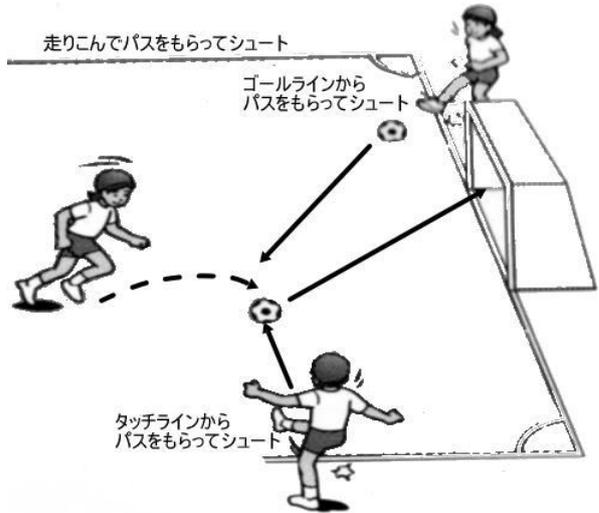
ドリブルでゴール前まで進みシュート！前があいていたらシュートの意識をもとう。



パスを受けてのシュート

走りこんでパスをもらってシュート

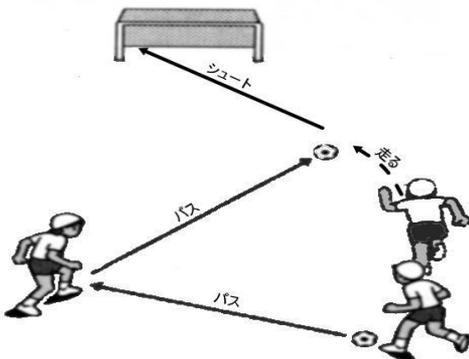
ゴールラインからパスをもらってシュート



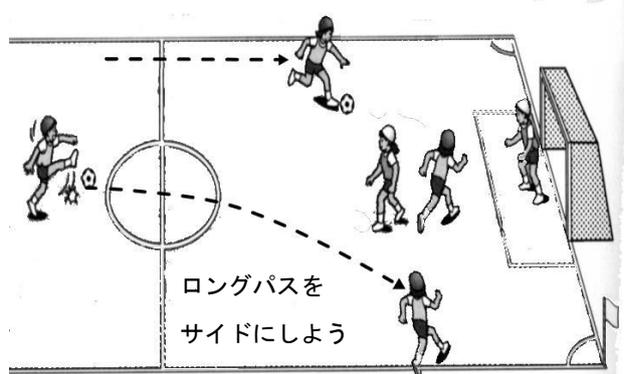
タッチラインからパスをもらってシュート

さらに！速い攻めにするには！？

パスパスシュート



サイドを使った攻げき



ロングパスをサイドにしよう

「どんな攻め方をしているかなカード」の様子から
○速い攻めができていなかった。

「パスパスカード」の様子から
○ボールは回るようになったけど、シュートまでいかない。

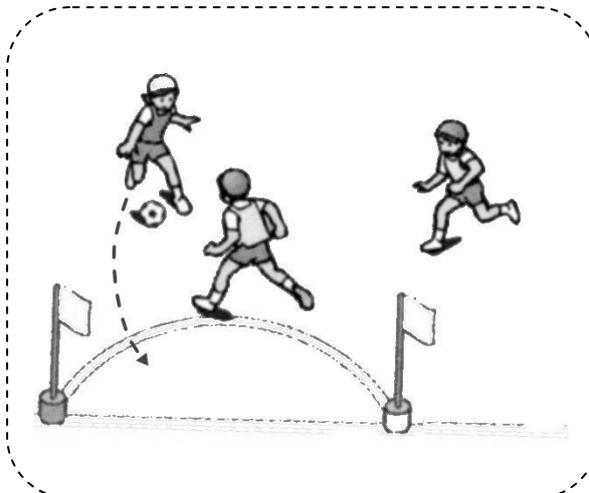
練習カード⑤

作戦 「ノーマークでシュートをする」 「シュートをたくさん決める」

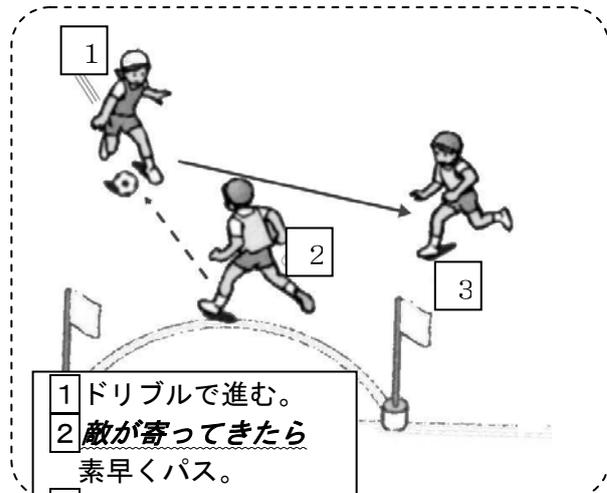
シュートの確率をあげるには、シュートを打つ人とゴールの間に敵がいらないこと！

2対1

ゴールに向かった時に、自分とゴールの間に敵がいらない状況でシュートする。



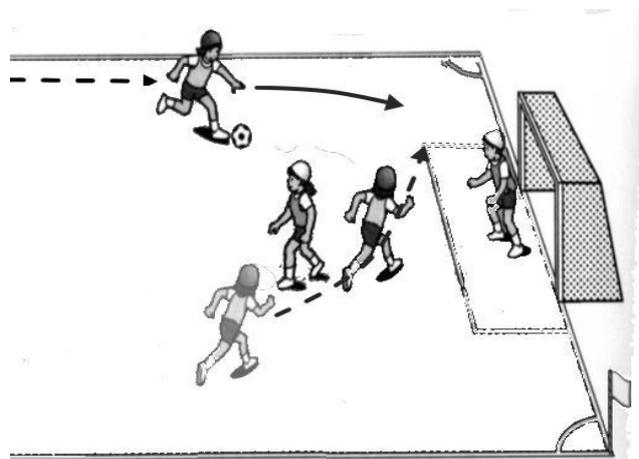
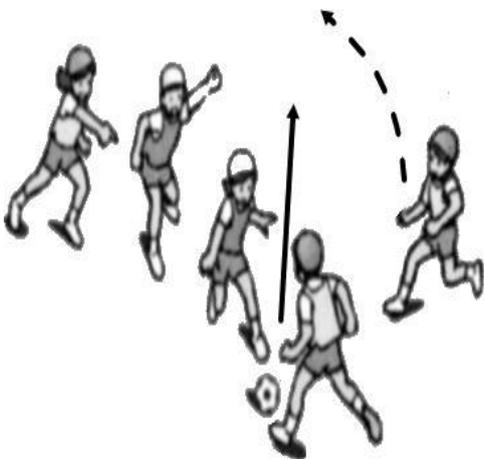
*ドリブルで進み、敵が来なかったら
ドリブルシュート！！



- 1 ドリブルで進む。
- 2 敵が寄ってきたら
素早くパス。
- 3 シュート

* 敵が来たらパス→シュート

3対2(ディフェンスの裏をとってフリーになろう) 空いている所に「走らせるパス」をしよう

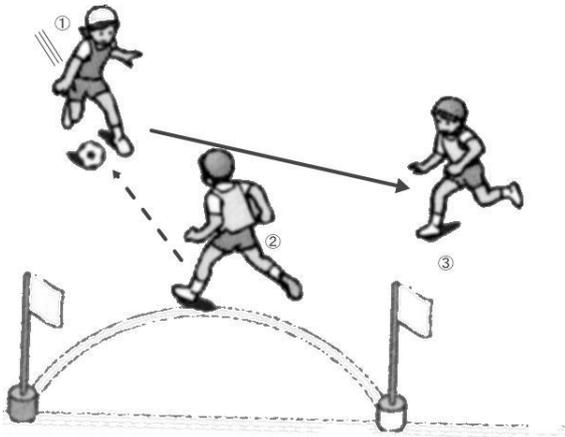


「どんな攻め方をしているかなカード」の様子から
○ノーマークでシュートがなかなかできなかった。

練習カード⑥

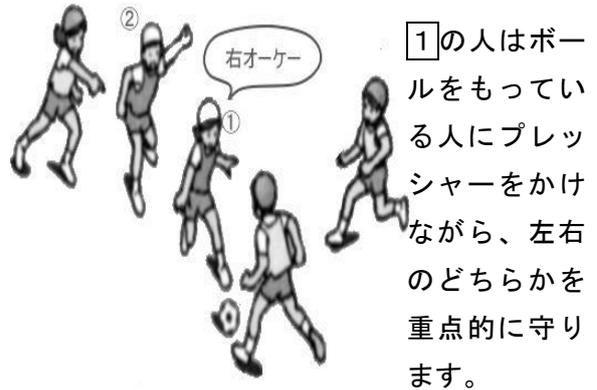
作戦 「マンツーマンで守る」「ディフェンスを意識して失点を少なくする」
「シュートを打たせない」

2対1の守備



ボールを持っている人によりすぎると、すぐにパスをされてしまいます。シュートをうたせないことを優先してディフェンスをしよう。

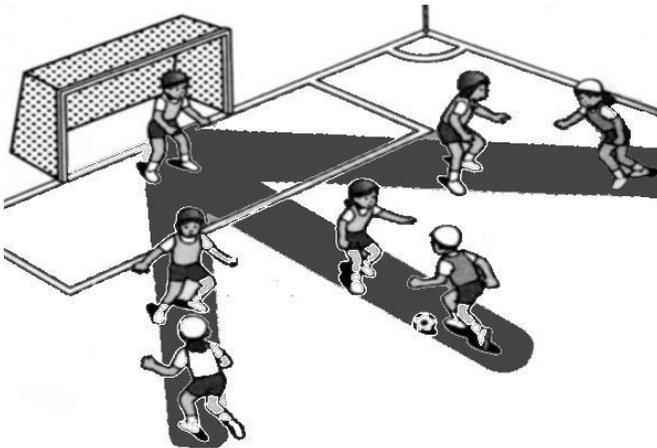
3対2の守備



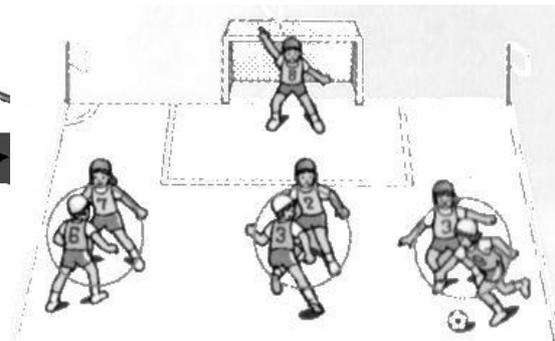
①の人はボールをもっている人にプレッシャーをかけながら、左右のどちらかを重点的に守ります。

②の人はこの場合左側に意識をもって、2人を守ります。

シュートを打たせない



ボールを持っている人とゴールを結んだ線の上になるように守りましょう。



マークする相手を決めて守りましょう。

「どんな守り方をしているかなカード」の様子から

- 相手へのプレッシャーが少ない
- 攻守の切り替えが遅い