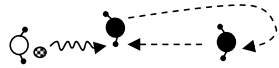


THEME 04 守備 (チャレンジ&カバー)

1 ウォーミングアップ 1対2カバーリング

【ルール&オーガナイズ】

- 守備側はリミテッドプレッシャー。
ファーストディフェンダーが抜かれたら
カバーリングに入り、セカンドディフェン
ダーが対応する。



1対1の守備を意識できるよう、
・ボールへのアプローチ
・スライディング
など、簡単なドリルを取り入れ
るのもよいと思います。

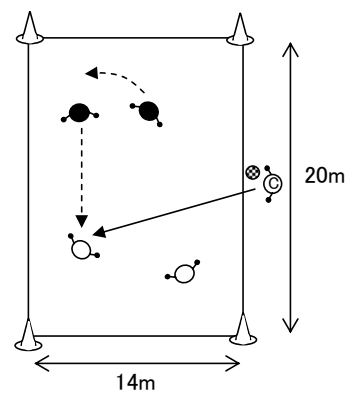
2 2対2 ラインゴール

【ルール&オーガナイズ】

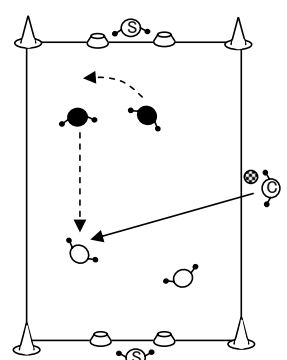
- コーチの配球でスタート

OPTION

- 2対2+サーバー
- コーチの配球でスタート
 - 相手サーバーにパスで得点
 - サーバーへのリターンあり
 - サーバーは2タッチ以下
 - 守備側はボールを奪ったら反対側のライン
を突破、またはサーバーにパス
(サーバーへのパスは腰から下)



OPTION



KEY FACTOR

- 積極的な守備(奪えるチャンスを逃さない)
- 1対1の対応(オン/オフ)
- コーチング(指示の声、ファーストディ
フェンダーの決定)
- チャレンジ&カバー(カバーリングポジシ
ョン: 距離・角度・タイミングは、ファース
トディフェンダーとボール保持者の状況に
よって変わる)
- 切り替え

3 2対2+2対2+サーバー→4対4+サーバー+ボランチ

【ルール&オーガナイズ】

- コーチから攻撃側へのパスでスタート
 - 守備側はボールを奪ったらコーンゴールへ
シュート、またはサーバーへパス
- (1) 中央ラインを越えてプレーできない
 - (2) 2ラインセットアップ後、フリーで行う
 - (3) フリーで行う

KEY FACTOR

- 積極的な守備(奪えるチャンスを逃さない)
- 1対1の対応(オン/オフ)
- コーチング(指示の声、ファーストディ
フェンダーの決定)
- チャレンジ&カバー(カバーリングポジシ
ョン: 距離・角度・タイミングは、ファース
トディフェンダーとボール保持者の状況に
よって変わる)
- 切り替え
- GKとの連携

