

# 平成16年度香川県サッカー協会指導者講習会

平成17年2月26日

実技:テーマ①【クロスに対する守備の改善】

No.1

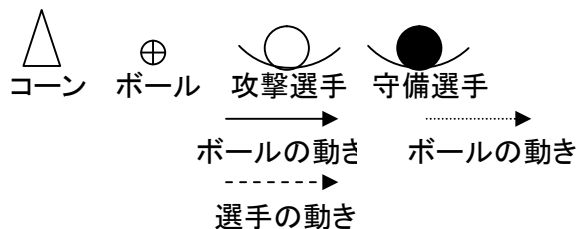
## 1. ウォーミングアップ

### 1) ハンドパス(クロス)からの攻防

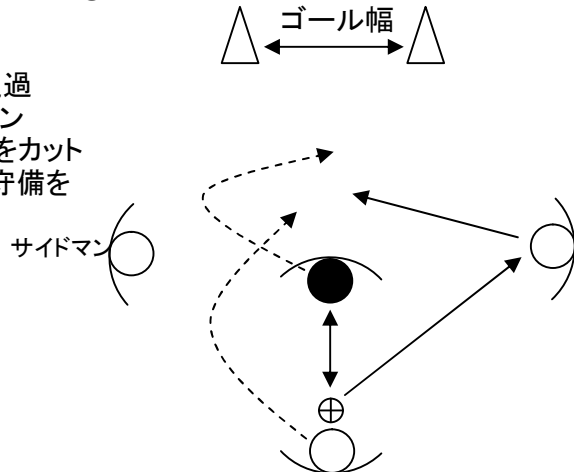
<方法>

攻めの選手は、ハンドパスでサイドマンにパス。  
サイドマンのパスを受け、コーン間のゴールを通過  
で勝ち。守りの選手はサイドマンからのパスをイン  
ターセプトまたはボールヘタッチで勝ち。ボールをカット  
できなくても、体を寄せてコーン間を通させない守備を  
する。

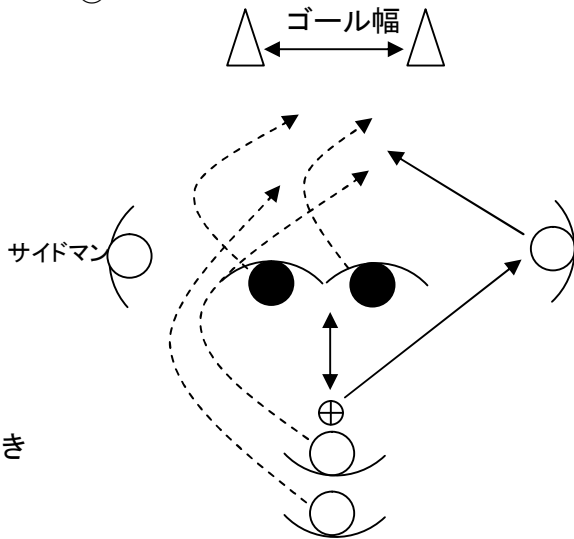
Key Factor	
1.	ボールと相手を同一視する (正しいポジショニング)
2.	ステップワーク ・ボールと相手の移動中に、ボ ールと相手を同一視できるステップ ワーク
3.	Be First! (相手より先に) ・ボールにチャレンジできる体勢
4.	アプローチ(プレス) ・粘り強いアプローチ ・相手を自由にさせない
5.	コミュニケーション ・マークの確認(コーチング)



①



②

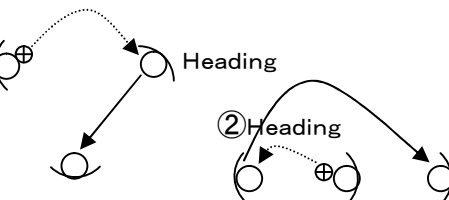


### 2) ヘディングの基本技術のドリル(3人1組)

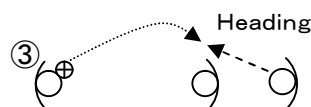
- ① ジャンプヘッド(三角形)
- ② 遠くヘクリアのイメージでヘディング
- ③ 競り合い(対面)

Key Factor	
1.	腕を上手く使い高く跳ぶ
2.	腕を広げ、肘を張り、プレーエリアを確保し、同時に顔を守る。
3.	ボールをよく見る
4.	ボールを遠くへ高く
※声を出してヘディングする	

①



③



No.2

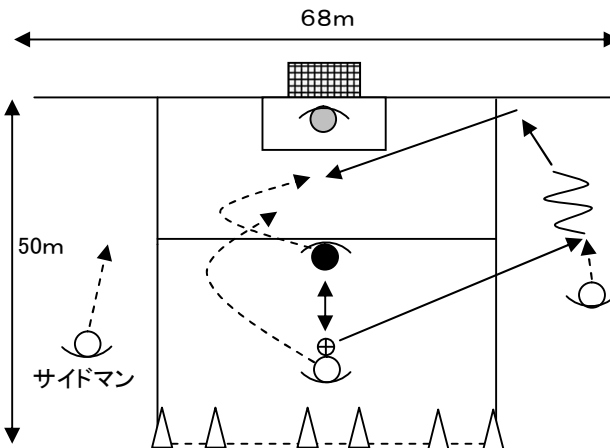
## 2. トレーニング

### 1) 1vs1 (クロス攻防)

#### <方法>

中央からのパス交換からサイドマンへパス。1対1の攻防を行う。

ディフェンスはボールを奪ったら、コーンゴールへボールを通すかドリブル通過する。その時、サイドマンはディフェンスの味方になる。



#### Key Factor

1. ボールと相手を同一視する。  
(正しいポジショニング)
2. ステップワーク
  - ・ボールと相手の移動中にボールと相手を同一視できるステップワーク
3. Be First! (相手より早く)
  - ・ボールにチャレンジできる体勢
4. アプローチ(プレス)
  - ・粘り強いアプローチ
  - ・相手を自由にさせない
5. クリアの方向とプッシュアップ
6. GKとの連携
  - ・ゴールへのカバー
  - ・相手のブロック
7. 守備から攻撃への切り替え

### 2) 2vs2 (クロス攻防)

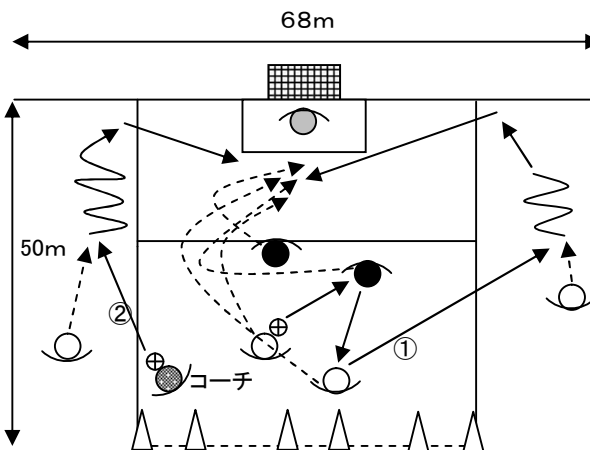
#### <方法>

① 2対2からのスタート。サイドマンを使っ  
ての攻めに対してディフェンスを行う。  
ディフェンスはボールを奪ったらコーン  
ゴールへ。その時サイドマンはディフェ  
ンスの見方となる。

② ①と同じ方法でスタート。一度攻守が  
切れたところでコーチが逆のサイドマン  
へパスしてクロス攻防を続けて行う。

③ ②と同じ方法でスタート。左右の攻  
防が切れたところでコーチが状況に応じ  
て中またはサイドマンへ配球し攻防を  
続ける。

※サイドを使わずに突破、シュートしてもOK



#### Key Factor

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボールと相手を同一視する。<br/>(正しいポジショニング)</li> <li>2. ステップワーク                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールと相手の移動中にボールと相手を同一視できるステップワーク</li> </ul> </li> <li>3. Be First! (相手より早く)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールにチャレンジできる体勢</li> </ul> </li> <li>4. アプローチ(プレス)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・粘り強いアプローチ</li> <li>・相手を自由にさせない</li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. クリアの方向とプッシュアップ</li> <li>6. GKとの連携                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールへのカバー</li> <li>・相手のブロック</li> </ul> </li> <li>7. 守備から攻撃への切り替え</li> <li>8. コミュニケーション                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・マークの受け渡し(コーチング)</li> </ul> </li> </ol> |
|---|--|

No.3

### 3. 最後のゲーム (4vs4+GK+2サイドプレーヤー)

<方法>

- ・リスタートはGKから
- ・GKからサイドプレーヤーに出すのはダメ
- ・サイドプレーヤー同士のディフェンスなし
- ・サイドプレーヤーは2タッチ以下
- ・オフサイドあり

※サイドを使わずに突破、シュートしてもOK

Key Factor
1. ボールと相手を同一視する。 (正しいポジショニング)
2. ステップワーク ・ボールと相手の移動中にボールと相手を同一視できるステップワーク
3. Be First! (相手より早く) ・ボールにチャレンジできる体勢
4. アプローチ(プレス) ・粘り強いアプローチ ・相手を自由にさせない
5. クリアの方向とプッシュアップ
6. GKとの連携 ・ゴールへのカバー ・相手のブロック
7. 守備から攻撃への切り替え
8. コミュニケーション マークの受け渡し(コーチング)

