

## ステップング

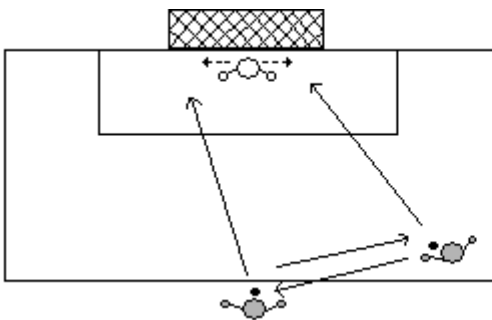
移動→構える→キャッチング

### KEY FACTOR

- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・ボールに正対する
- ・ボールのコースに身体を運ぶ
- ・ボールによる
- ・体の前方でボールをとらえる
- ・ボールを良く観る
- ・手の形
- ・1回でボールをつかむ
- ・適切な移動方法
- ・安全確実なキャッチング

### <適切なポジショニング>

ゴール中央とボールを結んだ線上を意識し頭上を越されない距離だけ前に出て、シュート角度を狭める。(厳密にはボールと両ゴールポストを結んだ等角線上)



## アングルプレー

①静止球に対して

②ワンコントロールして

できるだけ足を運んでキャッチ

移動→構える→キャッチング

### KEY FACTOR

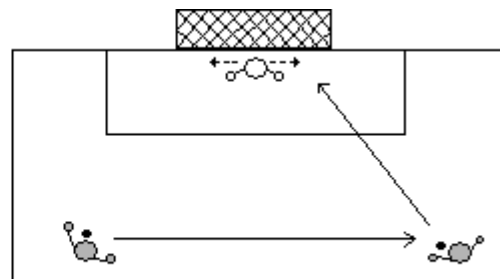
- ・適切なポジショニング
- ・適切な移動方法
- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・安全確実なキャッチング
- ・踏み込み足
- ・プレーの方向

### <サイドステップ>

両足をできるだけ地面から離さずに移動する。基本姿勢の足幅をできるだけ保ちながら移動する。ボールに正対。

### <クロスステップ>

上体はボールの方向に正対させる。



移動→構える→キャッチング

① サイド→中央 ②中央→サイド ③サイド→サイド

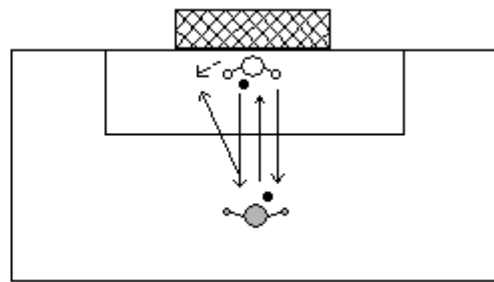
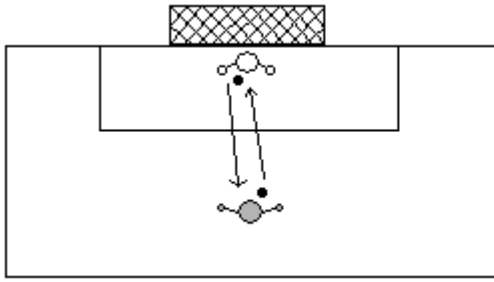
ワンコントロールが基本だがダイレクトで打たせても良い。

(構えのタイミングや姿勢、対応を見るためを見るため。)

### <ディフレクティング>

- ・ワイドに大きくはじく
- ・状況に応じたはじきかた

## キャッチング



### 基本姿勢（いつでもどこにでも動ける姿勢）

#### ・足幅

肩幅よりもやや広くなる

膝下を曲げられるくらいの幅

つま先はボールに正対する

膝を軽く曲げ前傾を保つ

#### ・手の位置

両肘を軽く曲げる

オーバーハンドアンダーハンドどちらにも動かしやすい位置

・頭を固定し、しっかりとボールを観る

#### KEY FACTOR

- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・ボールに正対する
- ・ボールのコースに身体を運ぶ
- ・ボールに寄る
- ・身体の前方でボールをとらえる
- ・ボールを良く観る
- ・手の形
- ・1回でボールをつかむ

## ローリングダウン

・長座、膝立ち、中腰、立位の状態からボールを抱えて行う

・コーチの投げるライナー、グラウンダー、バウンドボール

に対して行う

#### KEY FACTOR

- ・体の側面で着地する
- ・体の下側から順に着地する
- ・体の正面でボールを処理する
- ・踏み込む足
- ・プレーの方向
- ・安全確実なキャッチング

## ダイビング

・静止球に対して

・コーチの投げる、蹴るライナー、グラウンダーのボールに対して

#### KEY FACTOR

- ・構えるタイミングとその姿勢
- ・踏み込み足
- ・プレーの方向
- ・安全確実なキャッチング

## スローイング

- ・ 2人1組でスローイング ①アンダーアームスロー ②ベースボールスロー ③オーバーアームスロー

### KEY FACTOR

- ・ ボールの握り方
- ・ 助走
- ・ ステップ（踏み出す足）
- ・ 視線、頭の固定
- ・ 腕の振りだしおよび振り方
- ・ ボールを離すタイミング
- ・ フォロースルー

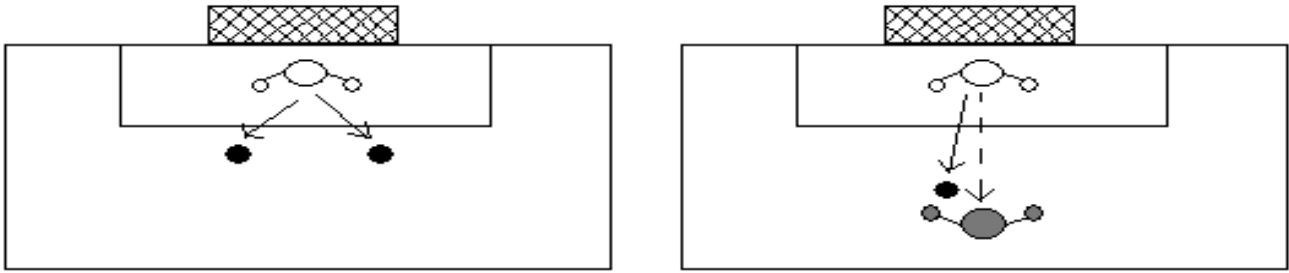
## キック

- ・ 2人1組でキック ①ハーフボレーキック ②サイドボレーキック ③ボレーキック

### KEY FACTOR

- ・ 助走
- ・ 立ち足の位置
- ・ 立ち足の柔軟性
- ・ ボールを離すタイミング
- ・ ボールを良く見る
- ・ 当てる面の固定
- ・ ボールを捕らえる位置
- ・ フォロースルー

# ブレイクアウェイ

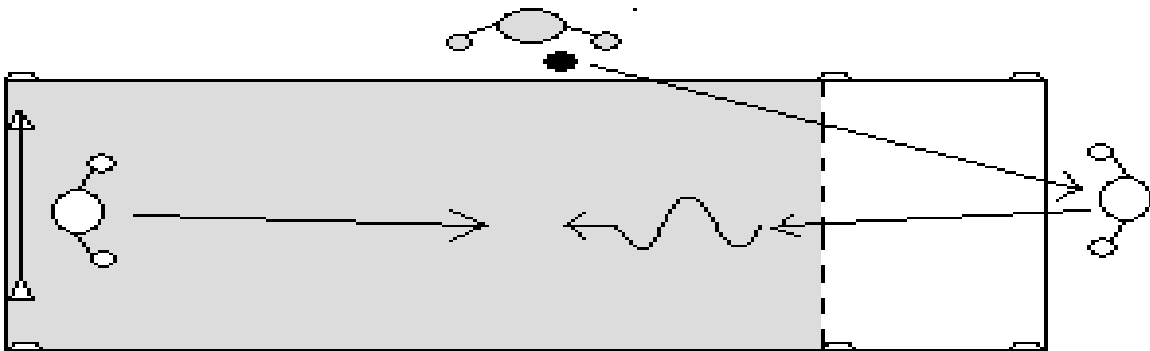


## フロントダイビング

- ① 立位から、静止球に対してフロントダイビング（最初は1歩で踏み込める位置にボールを置く）
- ② コーチにボールを投げコーチがコントロールしたボールに対してフロントダイビング

KEY FACTOR ・開始姿勢 ・アプローチのコース ・間合い ・声

## 1対1



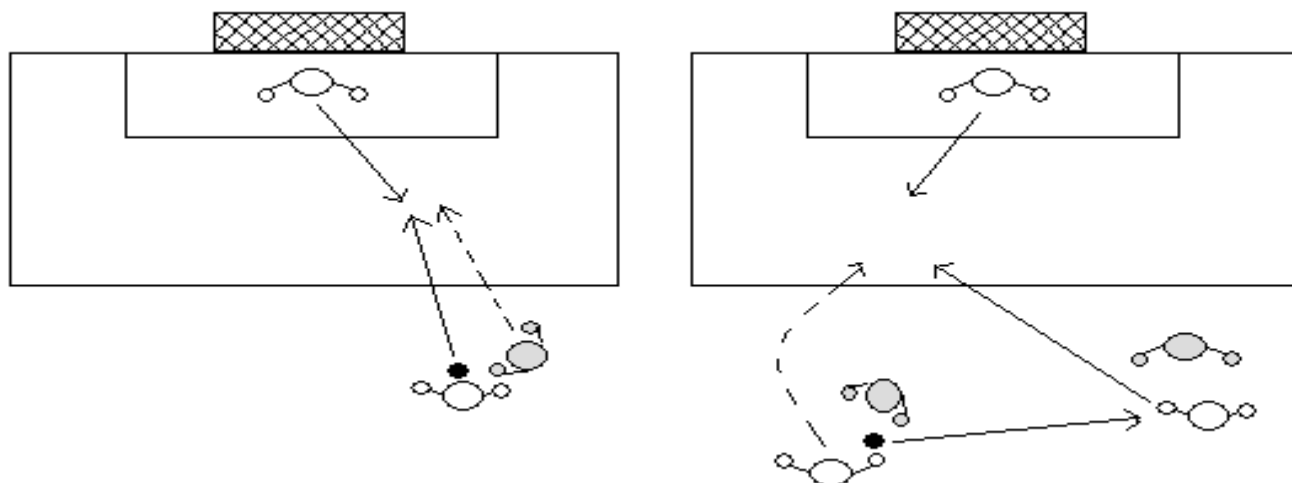
・ボールをコーチが出したら1対1開始 ・FWはグレーゾーンに1タッチで侵入する

- ① ドリブル突破
- ② ドリブル突破あるいはシュートゴール

## KEY FACTOR

- ・スターティングポジション
- ・開始姿勢
- ・アプローチ（相手との距離を狭めるタイミング）
- ・チャレンジ（飛び込むのか、ステイするのかの判断）
- ・ジョッキー（角度のないほうへ追い込む）
- ・ファールを犯さない
- ・フェイントにかからない

## スルーパスからの1対1（発展2対2）



- ① DFなしの状態のスルーパスからスタート
- ② DFを入れて行う
- ③ 2対2の状態の場合、スルーパスをペナルティエリアに侵入するようにする

### KYE FACTOR

- ・スターティングポジション
- ・開始姿勢
- ・アプローチ（相手との距離を狭めるタイミング）
- ・チャレンジ（飛び込むのか、ステイするのかの判断）
- ・ジョッキー（角度のないほうへ追い込む）
- ・ファールを犯さない
- ・フェイントにかからない

## ジャンピング①

ゴール前で横方向からなげて行う→FWを1人入れた状態

### KEY FACTOR

- ・スターティングポジション・開始姿勢
- ・声 (キーパー) 決断時・ステッピング (アプローチのコース)
- ・踏み込み足とプレースペースの確保・ボールを捕らえる位置
- ・ジャンプのタイミングと空中姿勢・安全確実なキャッチング
- ・身体の正面でボールを処理する

## ジャンピング②

1・ボールの移動中にポジション修正をし、フリーな状態でクロスキャッチ

2・FWを1人入れた状態 (観る、伝えることができるよう)

### KEY FACTOR

スターティングポジション・開始姿勢・観る(状況把握)

- ・声 (キーパー) 決断時・ステッピング (アプローチのコース)
- ・踏み込み足とプレースペースの確保・ボールを捕らえる位置
- ・ジャンプのタイミングと空中姿勢・安全確実なキャッチング
- ・身体の正面でボールを処理する

## クロスキャッチ①・②

① フリーな状態でクロス进行处理する (クロスを上げる位置を変える) →FWを1人入れた状態 (観る、伝えることができるように)

② 中央の選手 (又はコーチ) からサイドの選手 (又はコーチ) へパス。サイドからのクロスをキャッチまたはシュートストップ  
・フリーな状態・FW1人の状態・FW1人、DF1人の状態 (観る、伝えることができるように)

### KEY FACTOR

① ・スターティングポジション・開始姿勢・声 (キーパー)・ステッピング (アプローチへのコース)・踏み込み足とプレースペースの確保・ジャンプのタイミングと空中姿勢・安全確実なキャッチング・ボールを捕らえる位置・身体の正面でボールを処理する

② ・観る (状況把握)・ポジショニング (位置、体の向き)・開始姿勢・観て伝える・声 (キーパー)・ステッピング (アプローチのコース)・踏み込み足とプレースペースの確保・ジャンプのタイミングと空中姿勢・安全確実なキャッチング・ボールを捕らえる位置・身体の正面でボールを捕らえる・DFとの連携