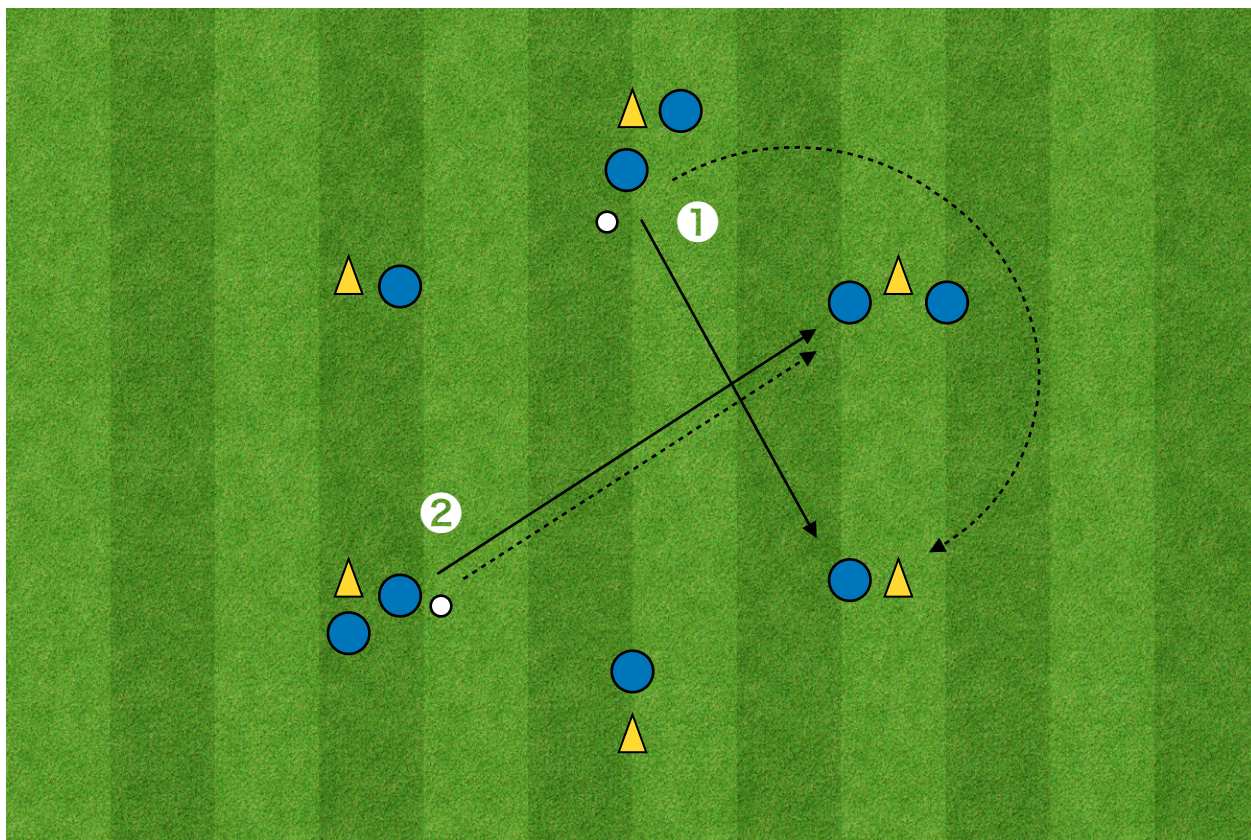


Theme 「認知（観る）」

目的；ボールが来る前、プレー中に周囲の状況を観る習慣をつける

Training① パス&コントロール



ルール

- ・ボール2個～3個で行う
- ①パスを出したらコーンの外側周ってパスを出した選手のところまで移動
- ②パスを出したらその選手に向かってアプローチ

ポイント

- ・認知；ボールが来る前に予め観ておく
- ・判断；次のプレー（誰に出すのか？）、複数の選択肢を持つ
- ・パスの質；パススピード、相手の足元に正確に
- ・コントロールの質；次のプレーをスムーズに実行するために

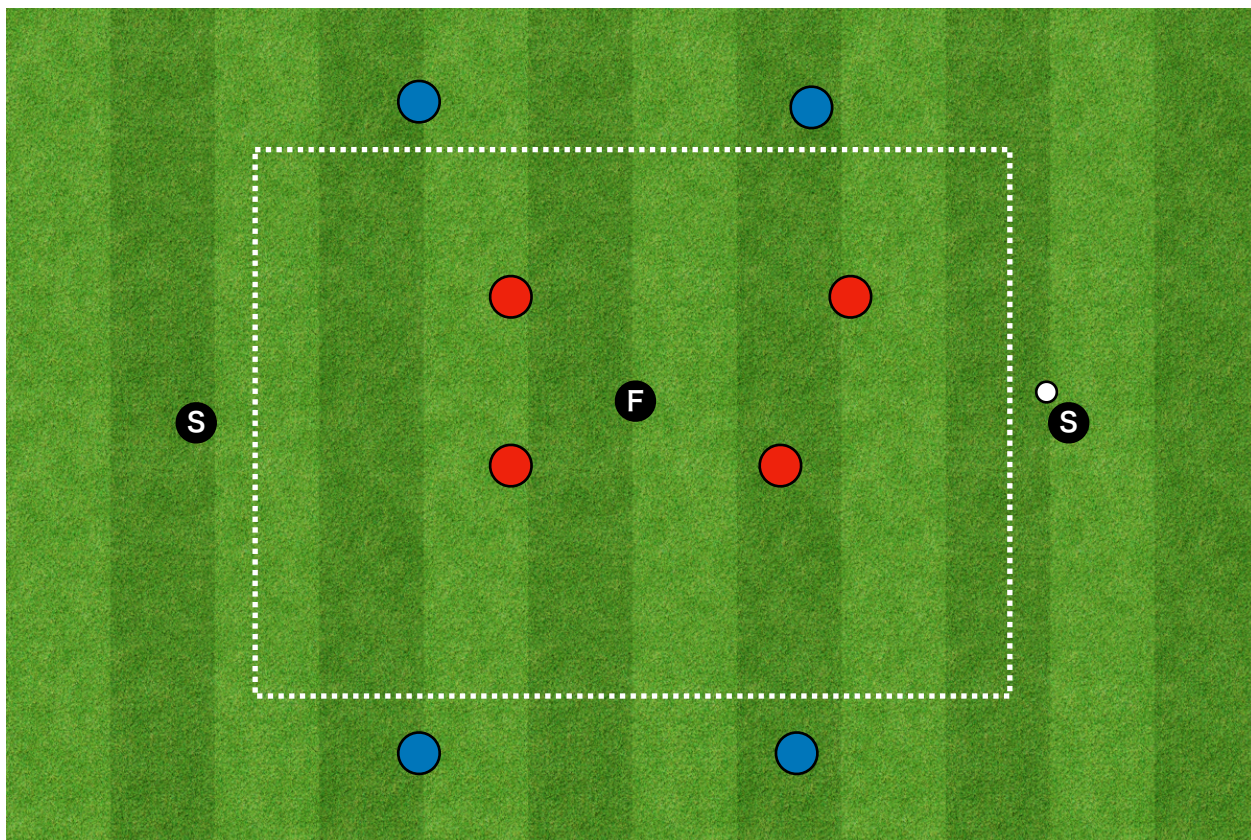
ボールが来る前に“予め”パスコースを探しておく。そのためには“観ておく”事が重要！



Theme 「認知（観る）」

目的；ボールが来る前、プレー中に周囲の状況を観る習慣をつける

Training② ポゼッション・4対4 + 2サーバー、フリーマン



ルール

- ・サーバーからスタート
- ・攻撃；ライン上でプレー、ボールの保持（パス15本で1点）
- ・守備；ボールを奪って攻守交代

ポイント

- ・認知；①ボールが来る前に予め観る
②守備陣形を観る
③ボールを動かしてDFの変化を観る
- ・ポジショニング；ボールに関われる立ち位置、全体が認知できる立ち方
- ・判断；目的（パス15本）達成のためにどこにボールを動かすのか？

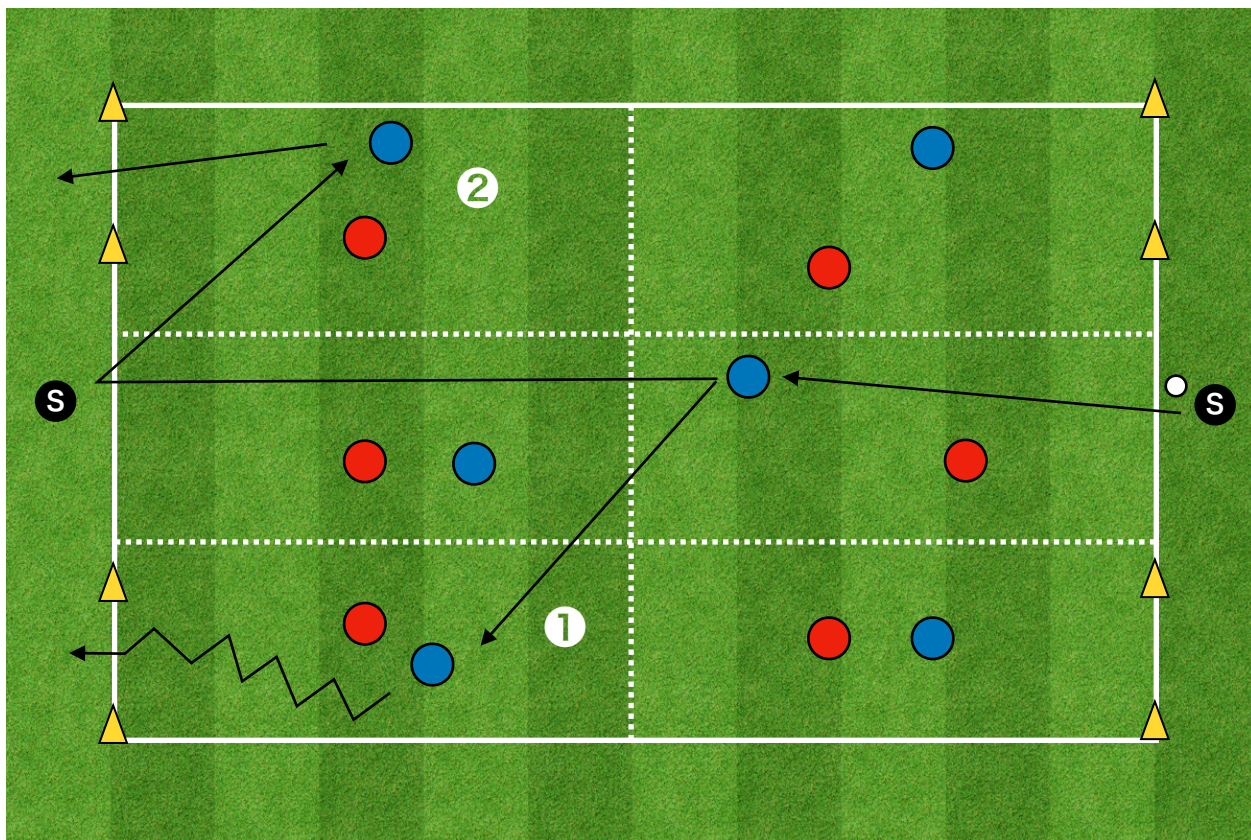
守備の変化（集結していればサイド、分散していれば中央のスペース）を観ながらプレーする！



Theme 「認知（観る）」

目的；ボールが来る前、プレー中に周囲の状況を観る習慣をつける

Training③ 6対6 + 2サーバー、2ゴール



ルール

- ・サーバーからスタート
 - ・得点方法はコーン間を①ドリブル通過、②サーバーからのリターンパスでシュート
- ※エリア分割は選手の立ち位置と局面の状況を理解させるために設置

ポイント

- ・認知；①ボールが来る前に予め観る
- ②守備陣形を観る
- ③ボールを動かしてDFの変化を観る
- ④観るものの優先順位
- ・ポジショニング；ボールに関わる立ち位置、全体が認知できる立ち方
- ・判断；早く簡単にゴールを決めるためにはどうしたら良いのか考える

ゴールを目指す事を基準に“観て判断”しながらプレーする！

