

W-up<ターン>



<Organize>
1. コーンを3m間隔に置く
2. コーンの場所ですターン

<Menu>
1. インサイドフック
2. アウトサイドフック
3. スキップ・オン
4. スラップカット
5. Uターン
6. フックターン
7. ステップオーバー〜アウト
8. ハーフターン

<Point>
1. 180度角度を変える
2. 雑音をつける
3. 軸足の膝を曲げる

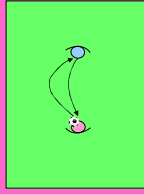


<Organize>
1. コーンでグリッドを作る
2. グリッド内でドリブル

<Menu>
1. リフティング移動
2. ドリブル
3. ドリブル(スピード)
4. ストップ
5. ドリブル(歩行)

<Point>
1. 開接視野(ボールと周り)
2. バランス良くボールを触る
3. 細かいタッチ
4. フェイント・ターンの技術
5. 雑音をつけたドリブル

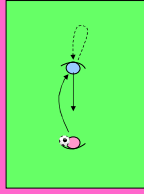
Training I <ボールコントロール>



<Organize>
1. 2人組ボール1個で6m離れる
2. 1人が手で投げ、もう1人がボールをタッチで返す(陣取交代)

<Menu>
1. インステップ(同じ足)
2. インサイド(逆の足)
3. インサイド(同じ足)
4. アウトサイド〜インサイド(同じ足)
5. アウトサイド〜インサイド(逆の足)
6. アウトサイド〜インサイド(逆の足)
7. 脚〜足(同じ足&逆の足交互)
8. 脚〜足(交互) 9. 脚〜足(交互)

<Point>
1. 良いファーストタッチ
2. 当たる面の固定
3. バランスの良い技術

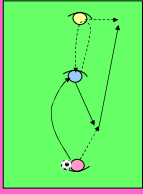


<Organize>
1. チェックの動きを入れる
2. スローインを受けダイレクトで落とす

<Menu>
1. インステップ
2. インサイド
3. アウトサイド
4. 脚(ダイレクト&2タッチ)
5. 脚(ダイレクト&2タッチ)
6. 脚(ダイレクト&2タッチ)

<Point>
1. ボールの勢いを吸収する
2. 当たる面の固定
3. スローインの技術

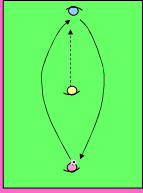
Training II <ボールコントロール>



<Organize>
1. ● がスローイン
2. ● はチェックの動きを入れ●にボールを落とす
3. ● はDF役と●からのパスを受ける

<Menu>
1. インステップ
2. インサイド
3. アウトサイド
4. 脚(ダイレクト&2タッチ)
5. 脚(ダイレクト&2タッチ)
6. 脚(ダイレクト&2タッチ)

<Point>
1. ボールの勢いを吸収する
2. 当たる面の固定
3. スローインの技術
4. パスの質
5. サポートの質

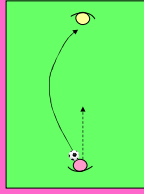


<Organize>
1. 20m〜30m離れる
2. ボールを浮き球で蹴り、コントロール
3. お互い 2 を繰り返し
4. 2タッチ以内にボールをおかめる

<Menu>
1. 手から落とす足で蹴る
2. プレスキック
3. DFの選手を使って落とす蹴る

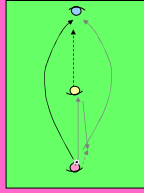
<Point>
1. ボールの勢いを吸収する
2. 良いファーストタッチ
3. 落下地点の予測
4. キックの技術

Training III <ボールコントロール>



<Organize>
1. グリッド内1対1のドリブル突破
2. DFが浮き球を蹴ってスタート

<Point>
1. ボールの勢いを吸収する
2. 当たる面の固定
3. 良いファーストタッチ
4. キックの技術
5. ドリブルでの仕掛け



<Organize>
1. グリッド内1対1のドリブル突破
2. 次のDFが浮き球を蹴ってスタート

<Point>
1. ボールの勢いを吸収する
2. 良いファーストタッチ
3. キックの技術
4. ドリブルでの仕掛け

<Arrange>
1. ボールを入れる時ポストから落とすとしても良い
2. 1対1から蹴へ当ててドリブル突破しても良い