

## 6 指導資料

(1) 学習カード

# 【自分を分析しよう！】

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

## コンビネーションプレーを分析しよう！

### 【ボールを持っていないときの動き】

◎自分がボールを持っていないときはどう動くべきか考えよう！

- ・自分やチームの動きの状況

- ・今後はどう動きますか？

### <例>

- ・空いているスペースを探し、そのスペースに走り込んだ。
- ・空いているスペースにとび込もうとしたが、相手にマークされ、とび込めなかった。
- ・相手を振り切るためにゴールへ向かうふりをして、外へとび出してボールを受けた。

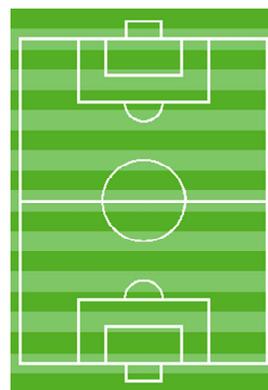
### 【ボールを持つてからの動き】

- ・自分がノーマークだったのでシュートをした。
- ・空いているスペースにすぐドリブルした。
- ・すぐ相手にボールを奪われた。
- ・とりあえず近くにいる味方にすぐパスしてしまった。
- ・空いているスペースに飛び込んできた味方が見えただが、パスはできなかった。
- ・空いているスペースに飛び込んできた味方にパスができた。

◎自分がボールを持つてからどうしたかを振り返りどう動くべきか考えよう！

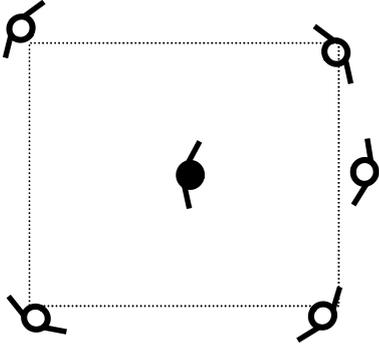
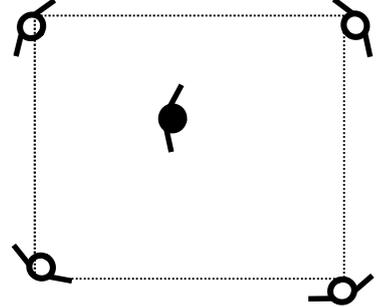
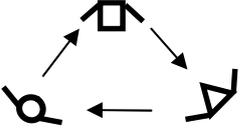
- ・自分のできはどうですか？

- ・今後はどの点を注意して練習しますか？

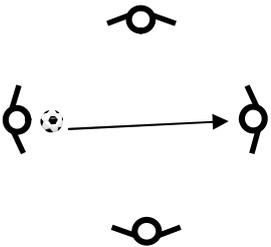
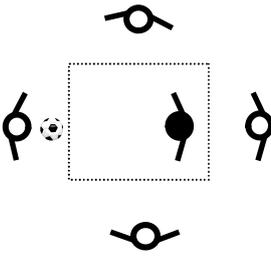


(2) 動きの資料

資料1 鬼ごっこ

<p>◎鬼ごっこ1 ○コーナー鬼 ルール ・コーナーにいる人は鬼からタッチされない ・鬼にタッチをされたら鬼交代</p>	
<p>◎鬼ごっこ2 ○陣取り合戦 ルール ・コーナーにいるときには鬼にタッチはされない ・コーナーの陣地を移動したら1ポイント、対角線にあるコーナーに移動できたら2ポイント獲得する ・鬼にタッチをされたら鬼を交代する</p>	
<p>◎鬼ごっこ3 ○3グループ鬼ごっこ ルール ・○は△に捕まらないように□を捕まえる □は○に捕まらないように△を捕まえる △は□に捕まらないように○を捕まえる ・捕まった人はその場にすわる ・捕まった人を味方が両手タッチすると復活する ・全員が捕まったチームが負け</p>	

資料2 ヘディング練習

<p>◎ヘディング練習1 ○2人組でのヘディング練習</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手でボールを投げて、ヘディングでボールを返す。</li> </ul> <p>注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>はじめは額の前でボールをキャッチするように手を構える。</li> <li>手の間から頭を出すと同時に、肘をひき強いヘディングができるようにする。</li> </ul>	
<p>◎ヘディング練習2 ○4人組でのヘディング練習</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを持っている人は正面の人に手でボールを投げる。</li> <li>ボールが投げられた瞬間に左右にいる人は立ったままか、しゃがんだりする。</li> <li>ボールを投げられた人はヘディングをするが、左右の人が立っていれば立っている人にヘディングをする。両方の人が立っていればどちらにヘディングをしてもかまわない。2人ともしゃがんでいれば正面の人にヘディングでボールを返す。左右の人どちらかが立っていれば立っている人に必ずヘディングでパスをする。</li> <li>ボールを持っている人は必ず正面の人に手でボールを投げる。</li> </ul> <p>注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ただ決められたところにヘディングするだけでなく、判断が必要になってくる。</li> </ul>	
<p>◎ヘディング練習3 ○ヘディング鬼ボールあて</p> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボックスの内側に鬼を一人おく。</li> <li>ボックスの外側に4人の攻撃選手を配置する。</li> <li>攻撃側の選手はハンドパスでボールをまわし、チャンスがあればヘディングで鬼にボールをあてる。</li> <li>一定時間内に鬼にたくさんボールを当てられるかを競う。</li> </ul>	

資料3 ボールポゼッション (ボールまわし)

◎ボールポゼッション1

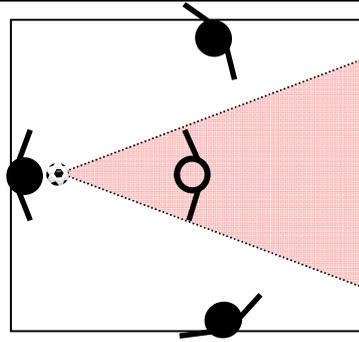
○3対1のボールまわし

ルール

- ・鬼にボールを取られたら鬼を交代する

注意点

- ◀の内側ではボールをもらうことができないので、外側でもらえるようなポジションをとる



◎ボールポゼッション2

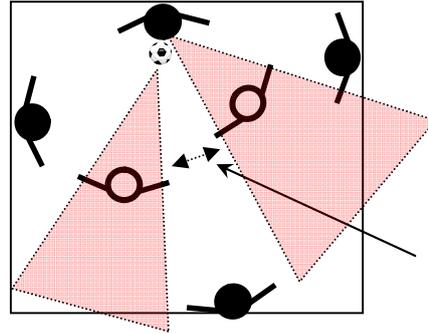
○4対2のボールまわし

ルール

- ・ボールを取られたら鬼と交代
  - ①ボールを取られた人だけが交代
  - ②ボールを取られた人と右となりの人が交代
  - ③あらかじめペアを作っておいてペアで交代

注意点

- ◀の外側か◀の間でボールをもらえるポジションをとる。



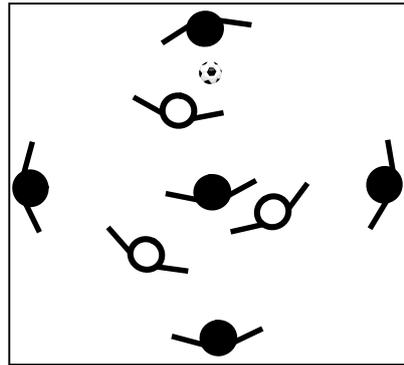
◎ボールポゼッション3

○5対3のボールまわし

方法と場の設定

ボールを取られたら交代

注意点

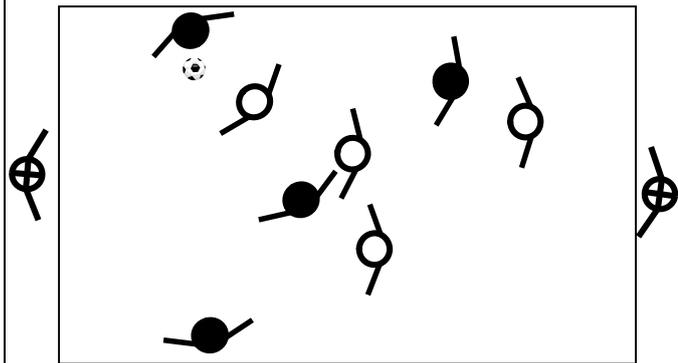


◎ボールポゼッション3

○3対3+2ターゲット

方法と場の設定

注意点



資料4 シュートドリル

◎シュートドリル1

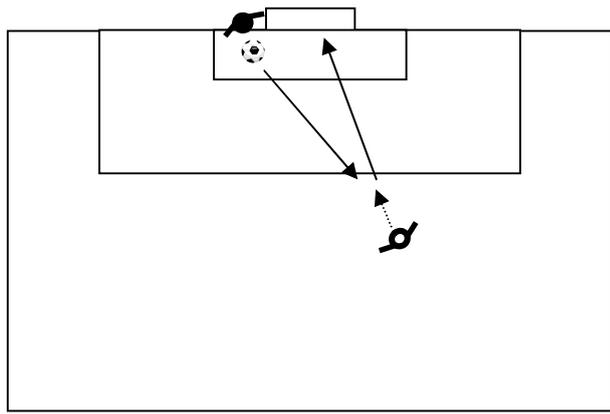
○対角線からのシュート

方法と場の設定

- ・対角線から出されたボールを走り込んでワンタッチ（ダイレクト）で蹴る。

注意点

- ・足首を伸ばして固定する。
- ・膝下の振りを意識する。
- ・立ち足の柔軟性を意識する。
- ・転がってくるボールを見て、ゴールの状態（キーパーの位置）を見て、最後にボールの中心をよく見て蹴る。



◎シュートドリル2

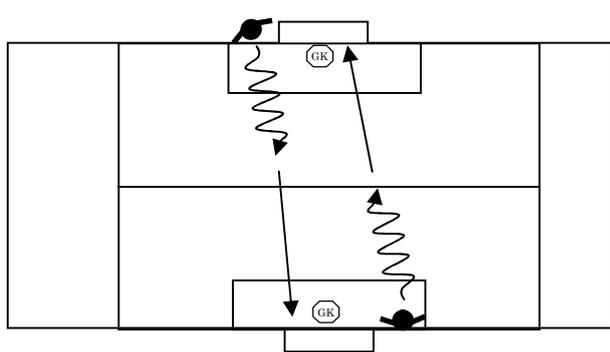
○ドリブルからのシュート

方法と場の設定

- ・ダブルボックス（ペナルティーエリア2個分）約33m離してゴールを置く。
- ・ゴールの脇からドリブルでスタートし、ペナルティーエリアのあたりからシュート
- ・オプション  
2回のドリブルでボールを前に押しだし、3回目のタッチでシュートする。

注意点

- ・足首を伸ばして固定する。
- ・膝下の振りを意識する。
- ・立ち足の柔軟性を意識する。
- ・転がってくるボールを見て、ゴールの状態（キーパーの位置）を見て、最後にボールの中心をよく見て蹴る。
- ・ボールの横にしっかりと踏み込む。



◎シュートドリル3

○ボールをコントロールしてからのシュート

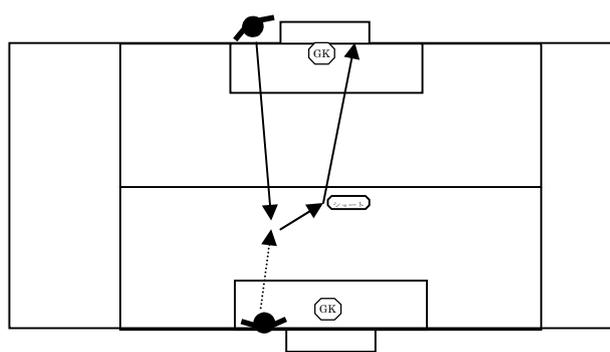
～前からのボールに対して～

方法と場の設定

- ・ダブルボックス（ペナルティーエリア2個分）約33m離してゴールを置く。
- ・ゴールの脇から反対ゴール脇にいる人にパスをし、ボールを一度コントロールしてからシュートする。

注意点

- ・足首を伸ばして固定する。
- ・膝下の振りを意識する。
- ・立ち足の柔軟性を意識する。
- ・転がってくるボールを見て、ゴールの状態（キーパーの位置）を見て、最後にボールの中心をよく見て蹴る。
- ・ボールの横にしっかりと踏み込む。
- ・一度のコントロール（ワンタッチコントロール）でシュートしやすい場所にコントロールする。



◎シュートドリル4

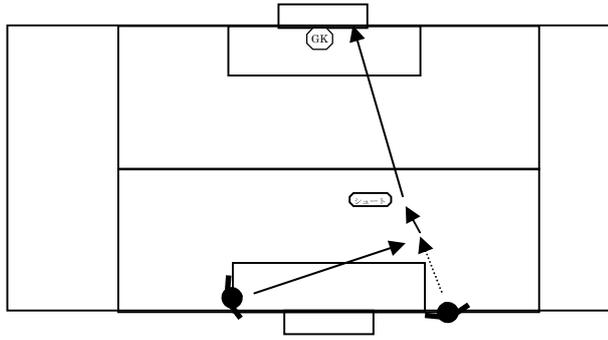
○ボールをコントロールしてからのシュート  
～横からのボールに対して～

方法と場の設定

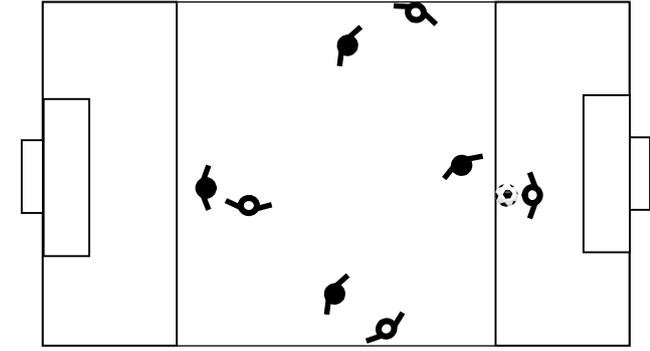
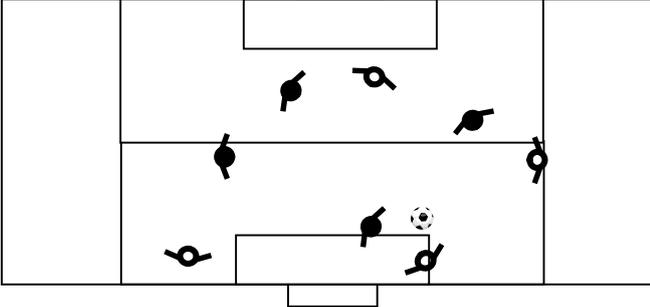
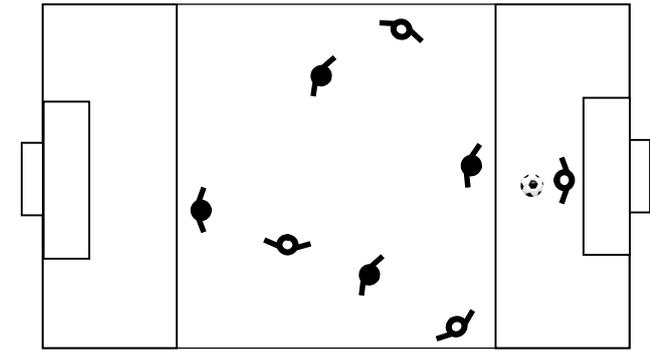
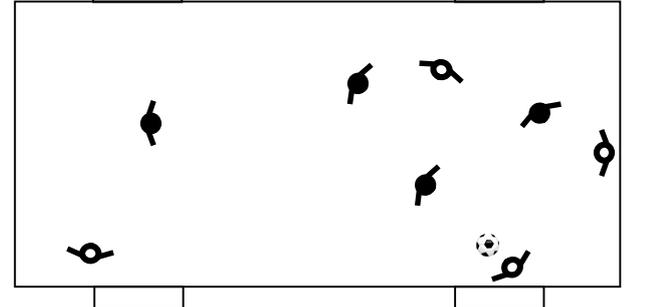
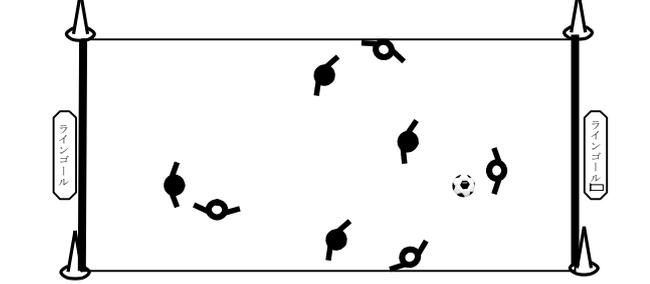
- ・ダブルボックス（ペナルティーエリア2個分）約33m離してゴールを置く。
- ・ゴールの脇からゴールの反対側の人にパスをし、ボールを一度コントロールしてからシュートする。

注意点

- ・足首を伸ばして固定する。
- ・膝下の振りを意識する。
- ・立ち足の柔軟性を意識する。
- ・転がってくるボールを見て、ゴールの状態（キーパーの位置）を見て、最後にボールの中心をよく見て蹴る。
- ・ボールの横にしっかりと踏み込む。
- ・一度のコントロール（ファーストタッチ）でシュートしやすい場所にコントロールする。
- ・助走しながらボールをコントロールしスピードを落とさずにシュートまでもっていく。



資料5 ゲームの種類（場の設定の工夫）

<p>◎ゲームの種類（場の設定の工夫） 1</p> <p>○縦長のコート</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・縦長のコートは DF の背後のスペースや DF の手前のスペースが広く使いやすい。そのため、深さを意識した、縦に突破しようとするプレーがしやすくなる。</li> </ul>	
<p>◎ゲームの種類（場の設定の工夫） 2</p> <p>○横長のコート</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・横長のコートは左右に幅が広いいため、横に広いスペースを使いやすい。そのため、チェンジサイドなど幅を使った攻撃がしやすい。</li> </ul>	
<p>◎ゲームの種類（場の設定の工夫） 3</p> <p>○ワンゴール対ワンゴール</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴールが一つで、ゴールを意識しやすく、幅と深さの両方を意識したゲームを意識しやすい。</li> </ul>	
<p>◎ゲームの種類（場の設定の工夫） 4</p> <p>○ツーゴール対ツーゴール</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツーゴールゲームは、ゴールが2つあるため、サイドチェンジなど幅を使った攻撃が意識しやすい。</li> </ul>	
<p>◎ゲームの種類（場の設定の工夫） 5</p> <p>○ラインゴール</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインゴールをドリブル突破等で通過することで得点になるため、最後はドリブルで突破しようとする攻撃を意識しやすい。</li> </ul>	

資料6 ゲームの種類（方法）

◎クロッキーゲームの方法

方法

- ・4つの種類のコートを用意して、4対4のゲームを同時に行う。
- ・試合ごとに場所をローテーションする。
- ・8人グループの中で選手の番号を1～8番まで決めておく。
- ・試合ごとにチームのメンバーを変えていく。

（例）

1 ゲーム目 No.1 2 3 4 対 No.5 6 7 8

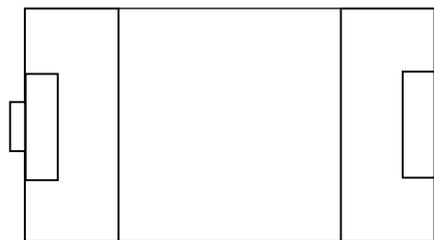
2 ゲーム目 No.1 3 5 7 対 No.2 4 6 8

3 ゲーム目 No.1 2 5 6 対 No.3 4 7 8

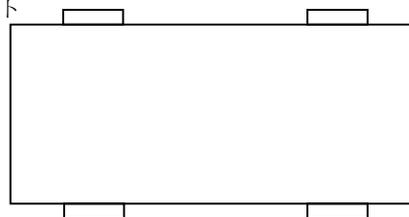
- ・試合に勝つと勝ち点5点+その試合の自分たちの得点数、試合に負けるとその試合の自分たちの得点数がそれぞれのチームの個人個人に与えられる。

チームのメンバーを変えながら何試合かする、それぞれの選手の得点を競い合う。

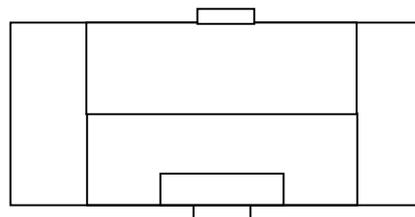
1, 縦長のコート



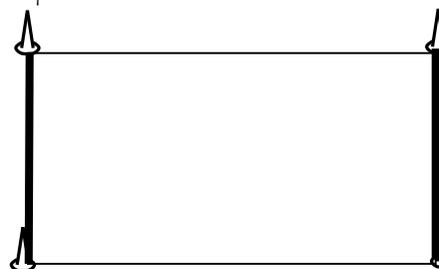
2, 2ゴールのコート



3, 横長のコート



4, ラインゴールコート



資料 7

○FP (フィールドプレーヤ) の技能

技術	攻撃	キック インステップキック インサイドキック インフロントキック
		ドリブル スピードドリブル キープドリブル
		パス (強さ、方向、タイミング)
		ヘディング
		ボールコントロール (トラッピング、ストップ)
		ボールフィーリング (しなやかさ、スムーズさ)
	フェイント	
守備	タックル (スタンディング、スライディング)	
	ショルダーチャージ	

戦術	基本戦術	ルックアラウンド (周りを観る。ゴール、ボール、相手、味方、スペース、変化)	
		シンクビフォー (事前に次のプレーを考えておく)	
		ミート・ザ・ボール (相手よりも速くボールによる)	
		パス&ムーブ (パスした後に動く)	
	個人戦術	攻撃	サポートプレー (距離・角度・タイミング)、ビルドアップ
			ボールをもらう前の動き (チェックターンなど)
	個人戦術	守備	視野の確保 (ゴール、ボール、相手、味方、スペースがみられる体の向き)
			前を向く (ターン) かスクリーンするかの判断
	グループ戦術	攻撃	チャレンジの優先順位 (インターセプト、コントロールした後をねらう)
			マークの三原則 (ポジション)
2対1の攻撃 壁パス			
グループ戦術		守備	2対1の攻撃 クロスオーバー
			2対1の攻撃 スイッチプレー
			2対1の攻撃 スルーパス
グループ戦術	攻撃	スペースを空ける動きとスペースを使う動き	
		3人目の動き	
グループ戦術	守備	チャレンジ&カバー	
		ワンサイドカット	

○GK (ゴールキーパー) の技能

守備	ボールがないときの動き (Off the ball)	基本姿勢	構え、ボールの距離・角度 (アングルプレー)
		ポジショニング	位置と身体の向き、前方・後方・左右・斜め
		移動方法	ランニング、クロスステップ、サイドステップ
		方向転換	ストップ・ターン・起きあがり
		まわりを観る	ボール、ゴール、味方、相手、スペース
		コーチング リーダーシップ	情報伝達・ゴール前の組織化・指示「後ろの声は神の声」
	ボールがあるときの動き (On the ball)	キャッチング	オーバーハンドキャッチ
			アンダーハンドキャッチ
		ダイビング	ローリングダウン
			ワンステップダイビング
			クロスステップダイビング
			フロントダイビング
			ノーステップダイビング
			コラプシング
		パンチング	ブレイクアウェイ
シュートブロック			
ディフレクティング	片手		
	両手		
クリアリング	片手 (手のひら・指先)		
	両手		
	ブロッキング		
	スライディングタックル		
クリアリング	キック (インステップ・インサイド・インフロント)		
	ヘディング		

攻撃	ボールがないときの動き (Off the ball)	Off the ball の動き	サポートプレー (距離・角度・タイミング)、ビルドアップ
		見る	Look see When Where Who 予測
		コーチング	情報伝達・ゴールを目指す。しゃべる
		リーダーシップ	後ろの声は神の声。叱咤激励。メンタル面でのサポート
	ボールがあるときの動き (On the ball)	キック	プレスキック
			ドロップキック
			ポレーキック
		スローイング	アンダーハンドスロー
オーバーハンドスロー			
その他のプレー	パス&コントロール		
	ドリブル ヘディング		