

# 兵庫FA指導者講習会（ガバナーカップ）

日時：2015.3.27(金)[12:30~13:30]

場所：三木防災総合運動公園 第3球技場(人工芝)

講師：コベルコーチ(FC Red Bull ブラジル U-18コーチ)

テーマ：切り替え

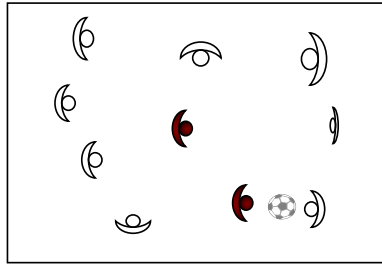
対象選手：兵庫県トレセンU-16 22名

講習参加者：県内指導者34名

## 1 8v2

2タッチ以内でポゼッション

- ・出来るだけ早く
- ・もっと小さいエリアで回そう
- ・スピードあげて
- ・同じ人に返してもいいよ(ボール)
- ・もっと大きな声で数えて



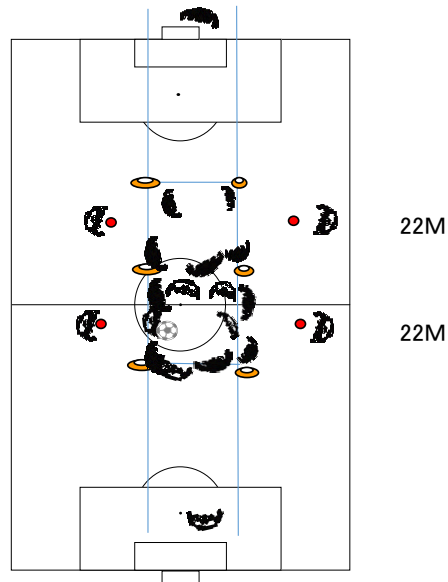
## 2 パス&コントロール(4人一組)

- 一番早いスピードでドリブル  
細かいタッチで正確に  
ボールを自分の足にくっつけて
- <3回ステップ+1回フェイント>  
キックフェイント入れながらドリブル  
フェイントは大きく  
早いスピードで
- キックフェイント入れながらターン&ターン  
同じ足で
- キックフェイント入れながら立ち足の後ろを通すドリブル  
身体使って、手を広げて
- 4人でリフティング  
2タッチ
- 対面パス  
寄って行きながら身体を開いてボールを受ける



## 3 5v5+4

目的は相手の背中をとること  
ボール奪われたらすぐにプレッシャー、そして切り替えて  
FWは前に進むように  
ボールを回す時に味方の利き足を気にしながらパスしよう



## 4 10v10+GK ゲーム

コートを4分割

攻撃方向へ行けば1点

出来るだけボールは下げない

ボール奪ったら前にパス

ボール奪われたら切り替えてプレッシャー

