

国分寺FA

～自己評価表～

攻撃・守備における個人戦術

個々の能力向上を目指して！

学年	年
ポジション	FW・MF・DF・GK
氏名	

個人自己評価表（攻撃）

中学生年代までに、身につけてもらいたい『攻撃・守備における個人戦術』があります。日々の練習・試合で、自己評価してみましょう。

【攻撃における個人戦術】

●基本

(1) 観る	①身体の向き ②首を振る ③黒目を動かす
(2) 呼ぶ	①味方の名前を呼ぶ ②味方へコーチング
(3) 良い姿勢	①頭から踵まで一直線 ②全体を観ることができる

ボールをもっていないとき

目的：フリーでもらう

- (1) 観る ①ボール ②ゴール ③味方 ④相手 ⑤スペース
- (2) サポートの優先順位 ①相手の背後 ②前進 ③緊急 ④後方
- (3) 味方とコミュニケーション ①アイコンタクト ②コーチング

ボールを持っているとき

目的：ゴールをうばう

- (1) 観る ①ボール ②ゴール ③味方 ④相手 ⑤スペース
- (2) シュート ①ゴールを目指したか ②ゴールを視野に入れたか
- (3) ドリブル ①相手を突破したか ②相手に奪われなかったか
- (4) パスの優先順位 ①相手の背後 ②前進のパス ③キープのパス
- (5) パスの質 ①方向 ②強弱 ③タイミング ④回転
- (6) 味方とコミュニケーション ①アイコンタクト ②コーチング
- (7) トランジション ①とられたら、とりかえす

【グループ戦術】

- (1) 突破のコンビネーション ①ワンツー ②スルーパス
③オーバーラップ ④スイッチ
- (2) キープのコンビネーション ①幅（タテ・ヨコ） ②緊急

個人自己評価表（守備）

中学生年代までに、身につけてもらいたい『攻撃・守備における個人戦術』があります。日々の練習・試合で、自己評価してみましょう。

【守備における個人戦術】

●基本

(1) 観る	①身体の向き ②首を振る ③黒目を動かす
(2) 呼ぶ	①マークする相手を仲間に伝える ②コーチング
(3) 良い姿勢	①頭から踵まで一直線 ②全体を観ることができる

相手がボールをもっていないとき

目的：フリーにしない

(1) マークの3原則

- ①相手とゴールを結んだライン上に立つ
- ②インターセプトできて、背後をとられない
- ③相手とボールを同一視できているか

相手がボールを持っているとき

目的：ボールをうばう

(1) チャレンジの優先順位

- ①インターセプトをねらっていたか
- ②1stタッチをねらっていたか
- ③前を向かせない
- ④コースを限定する
- ⑤タックル ⑥スライディング

(2) トランジション

- ①ボールを奪ったら、味方につなぐ

【グループ戦術】

○チャレンジ&カバー

(1) チャレンジ

- ①1stDFとして、コースを限定する

(2) カバー

- ①1stへの指示 ②カバーリングの角度と距離

個人分析（自己評価表）

- 自己採点
 5点 … ほぼ成功
 4点 … どちらかと言うと成功が多い
 3点 … どちらかと言うと失敗が多い
 2点 … ほぼ失敗だけど、挑戦した

学年		ポジション	
氏名			
日程	/	/	/
ポジション			
課題（テーマ）			

個人攻撃戦術

個人 攻 撃	OFF	(1) 観る	①～⑤				
		(2) サポートの優先順位	①～④				
		(3) コミュニケーション	①～②				
	ON	(1) 観る	①～⑤				
		(2) シュート	①～②				
		(3) ドリブル	①～②				
		(4) パスの優先順位	①～③				
		(5) パスの質	①～④				
		(6) コミュニケーション	①～②				
		(7) トランジション	①				
攻撃の得点							

個人守備戦術

個人 守 備	OFF	(1) マークの3原則	①				
			②				
			③				
	ON	(1) チャレンジ優先順位	①				
			②				
			③				
			④				
			⑤				
			⑥				
		(2) トランジション	①				
守備の得点							