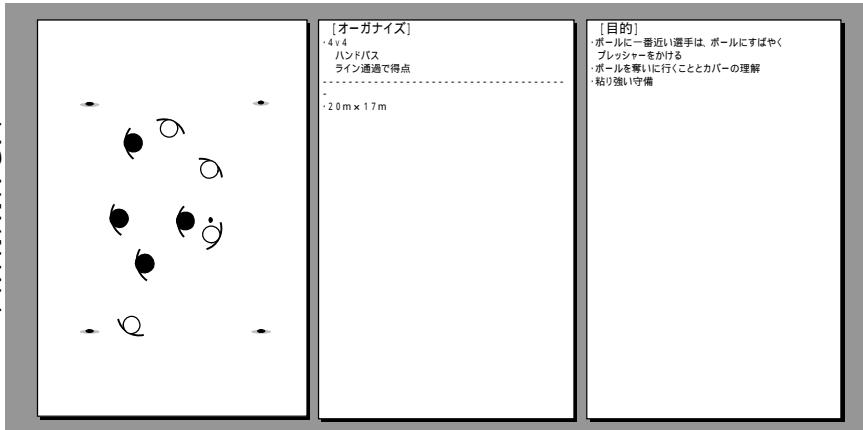
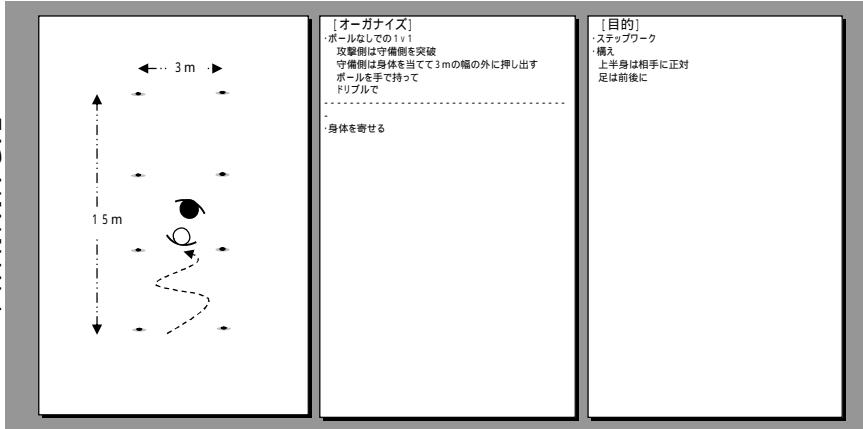


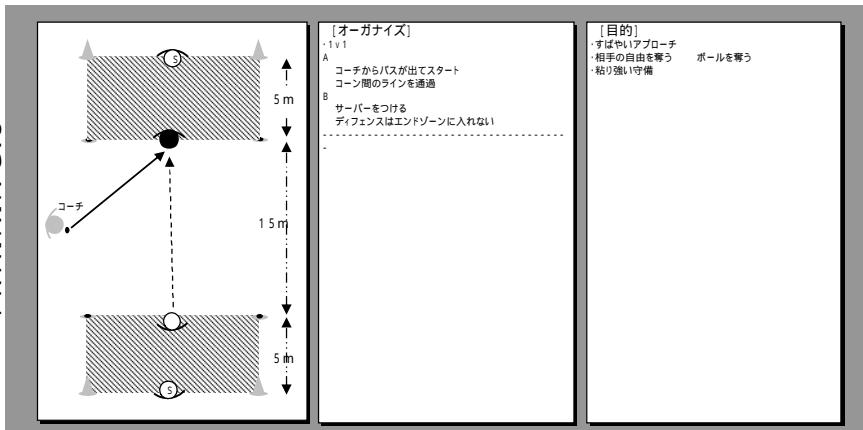
TRAINING.1



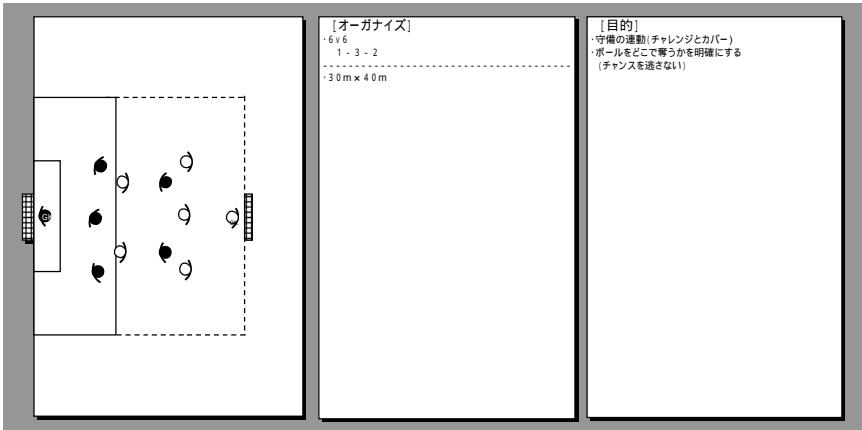
TRAINING.2



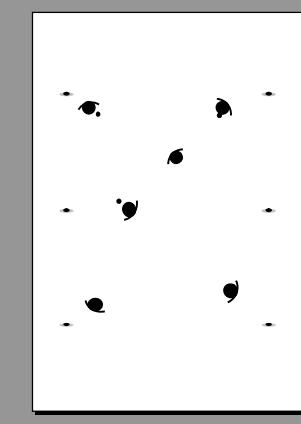
TRAINING.3



GAME



TRAINING.1

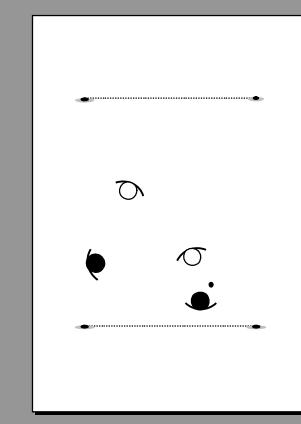


[オーガナイズ]
・2人によるボール1個
最初はボールなしでフリーランニング
グラウンド上でバス
ドリブル
ヘディング

・ボールに寄る
浮き球を返す時は相手の胸に

[目的]
・常に動きながらプレー
・マークを外す動きをして、ボールを受ける

TRAINING.2

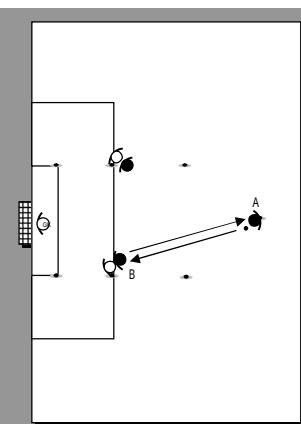


[オーガナイズ]
・2v2
ラインゴール
ライン通過で得点

・12m × 15m

[目的]
・積極的にボールを奪いに行く
・カバー
・上の2つの判断

TRAINING.3



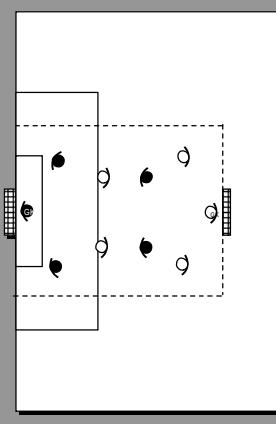
[オーガナイズ]
・3v3
AとBのバス交換が確認
両方から相手が出てくる
バスが出たら守備を開始する
（オフサイド有り）

・20m × 35m
・攻撃3人、守備2人
・三角形をつくり、Aは常にサポート
・自由に展開
・リズムを変化させる
・ドリブルかスピードの変化で相手を突破する

[目的]
・攻撃側
・シュートを打つ
・相手を個人、または複数で突然突破にかかる
・入り込んだバス回しから突然スピードアップ
・相手に肘を作らせ、その不意を狙う
・攻撃側は平行に並ばない
・攻撃側は開くこと
・狭い範囲でのバス回しは相手を楽にする

守備側
・守備側は試合と同じように守る
・ボールに一番近いものが奪いに行く
・最後まで止まらない
・カバー
・GKとの連携

GAME

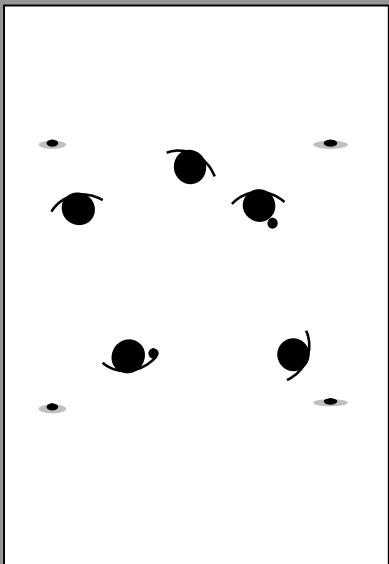


[オーガナイズ]
・5v5
1 - 2 - 2

・30m × 40m

[目的]
・チャレンジとカバー
・GKとの連携

TRAINING.1



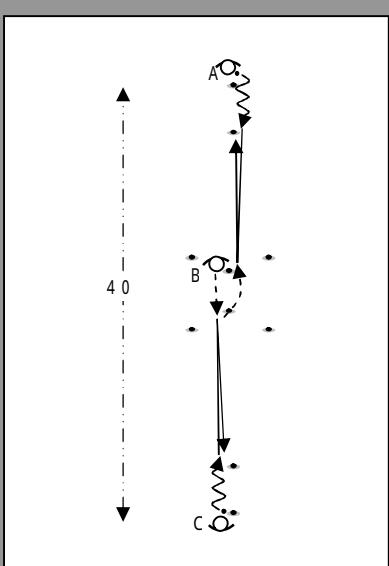
[オーガナイズ]

- ・5人にボール1個
- ・グラウンダーのバス交換
-
- ・20m x 18m
- ・バスの強さに変化をつける
- ・ボールに寄る

[目的]

- ・試合と同じで、常に動きながらプレーする
- ・バスを出す時、受ける時のリズム
- ・ボールに寄る前に、しっかり距離をとる
- ・フリースペースへ移動
- ・味方をしっかりと観る
- ・動くことで情報を与える

TRAINING.2 - A



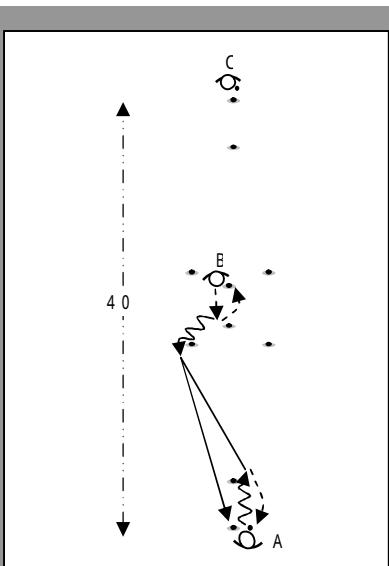
[オーガナイズ]

- ・3人にボール2個
- ・BがCからボールを受け、リターンバス
- ・Bはバスを出したらAからボールをもらうために移動に同じ
-
- ・

[目的]

- ・動き出しのタイミング
- ・正確に1タッチバス
- ・インサイドキック

TRAINING.2 - B



[オーガナイズ]

- ・3人にボール2個
- ・BがAからボールを受け、どちらかのマーカーにコントロールし、リターンバス奥のマーカーにバス
- ・AはBにバスを出したらすぐに最初のマーカーまで戻る
- ・Cとともに行う
-
- ・

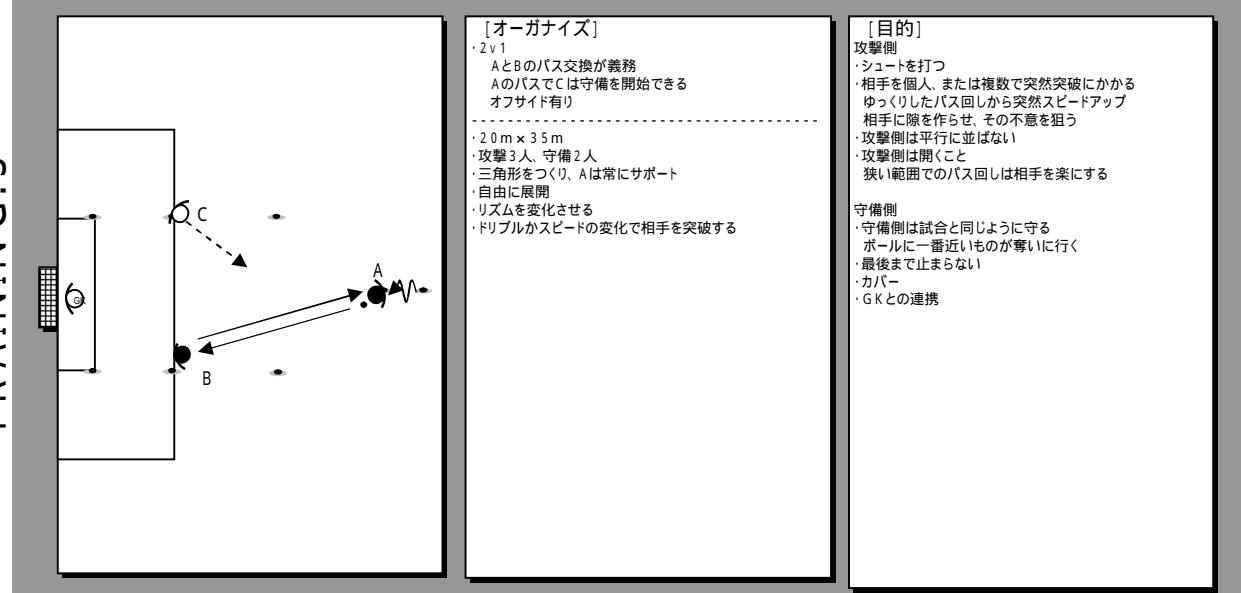
[目的]

- ・動き出しのタイミング
- ・1タッチコントロール
- ・バスの精度

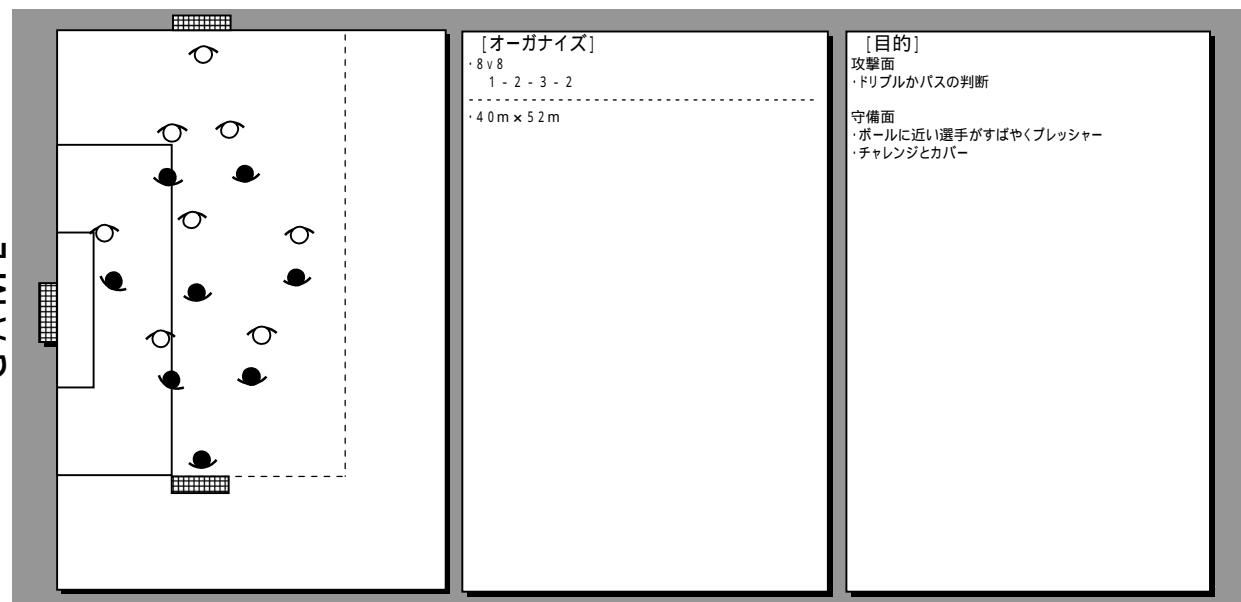
天候：晴

場所：広野町グラウンド

TRAINING.3



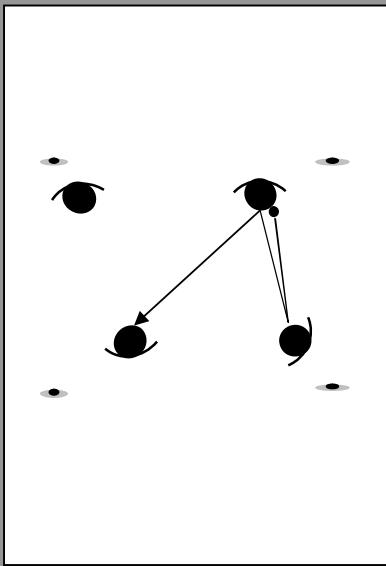
GAME



2006.6.6

トレーニングダイアリー JFAアカデミー福島 [男子]

TRAINING.1



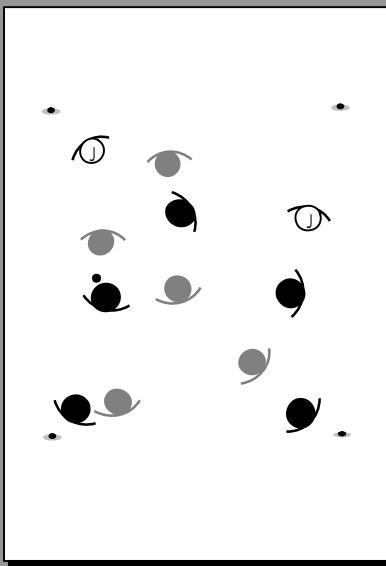
[オーガナイズ]

- 4人にボール1つ
 - バス交換
 - リターンバスを受けて、3人目にバス
 - リターンバスを受けたら、ドリブルでのスイッチ
-
- 20m x 20mの正方形
 - では、バスをくれた人にはバスをしない
 - 出来るだけ遠い人にバスをする
 - 広がる

[目的]

- 動きながらバス、コントロールをする
- 次に出したい選手のいる方向へコントロール
- 速くて強いバス(乾いた音のするバス) 正確さ
- 遠いところへバスをさせることで、広がりを持って行う
- 観ることにより、情報を得る
- 動くことでバスを要求する

TRAINING.2



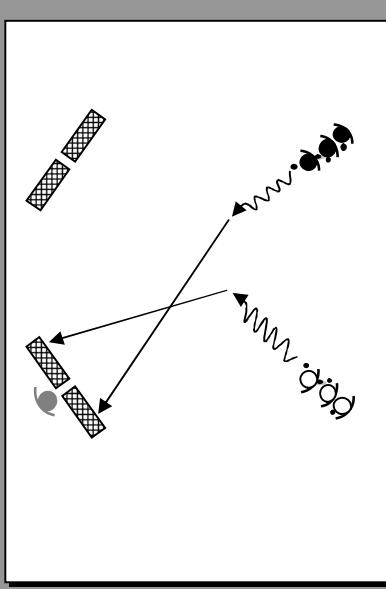
[オーガナイズ]

- 5v5 + 2 ジョーカー
 - ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
-
- 25m x 40m

[目的]

- 攻撃面
- ボールを保持する
 - ギャップに顔を出す
 - マークを外す動き
 - フリースペースを使う
 - はやく観る
- 守備面
- ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス
 - それ以外の者はバスコースを限定するポジション

TRAINING.3 - A



[オーガナイズ]

- ドリブルからシュート
 - ドリブルからどちらかのゴールにシュート
 - 自分で右か左かをコールしてからシュート
 - ドリブルから図のように、手前のゴールにシュート
-

- Option
- ゴール裏でコーチが跳ぶゴールを指定
 - どちらかの手を上げ、上げていない時はどちらでも可
-
- ミニゴールを使ったエクササイズ
 - 左右交互にプレー

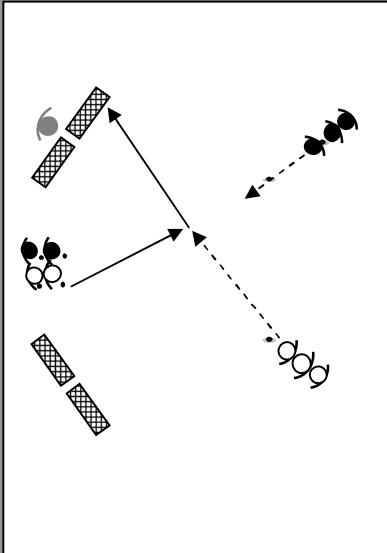
[目的]

- インステップキックのクオリティ
- 体勢
- 立ち足
- 正確さ
- しっかり観て、ボールのコースを判断する

天候：晴

場所：広野町グラウンド

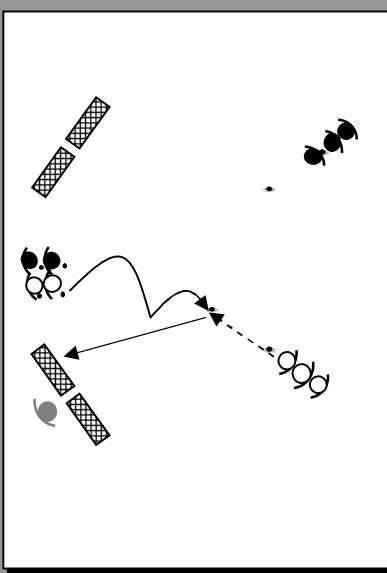
TRAINING.3-B



[オーガナイズ]
・シュート バスをマーカーに向かって出す バスを1タッチでシュート
Option ・ゴール裏でコーチが跳るゴールを指定 どちらかの手を上げ、上げていない時はどちらでも可
・ミニゴールを使ったエクササイズ ・左右交互にプレー

[目的]
・インステップキックのクオリティ
・体勢
・立ち足
・正確さ
・しっかり観て、ボールのコースを判断する

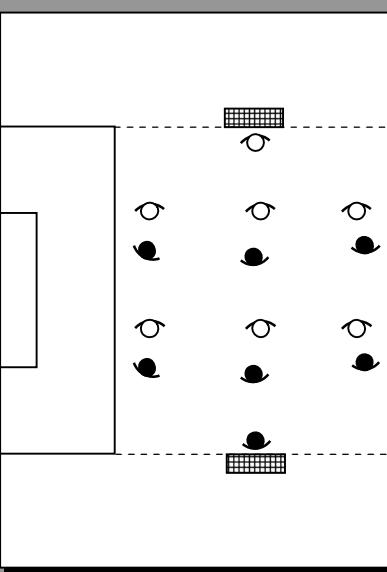
TRAINING.3-C



[オーガナイズ]
・ボレーシュート 浮き球をマーカーで1バウンドするように投げる 2バウンドする前にボレーシュート
Option ・ゴール裏でコーチが跳るゴールを指定 どちらかの手を上げ、上げていない時はどちらでも可
・ミニゴールを使ったエクササイズ ・左右交互にプレー

[目的]
・ボールと逆の方向に身体を傾ける
・シュートを打つ方向に身体を傾ける
・身体をゴールの正面に向けない
・しっかり観て、ボールのコースを判断する

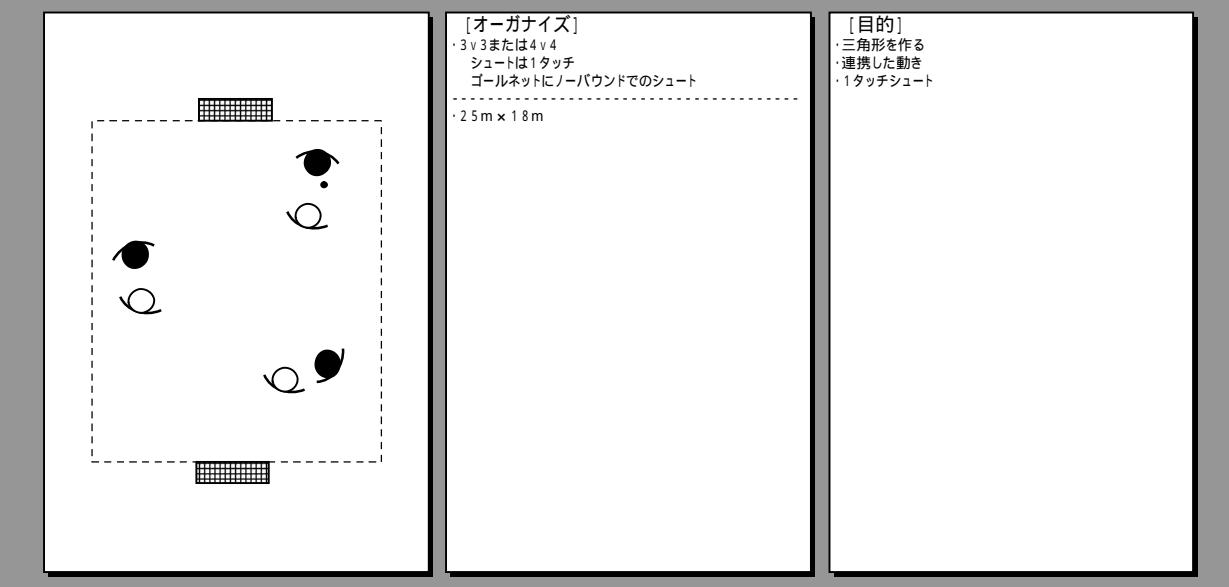
GAME



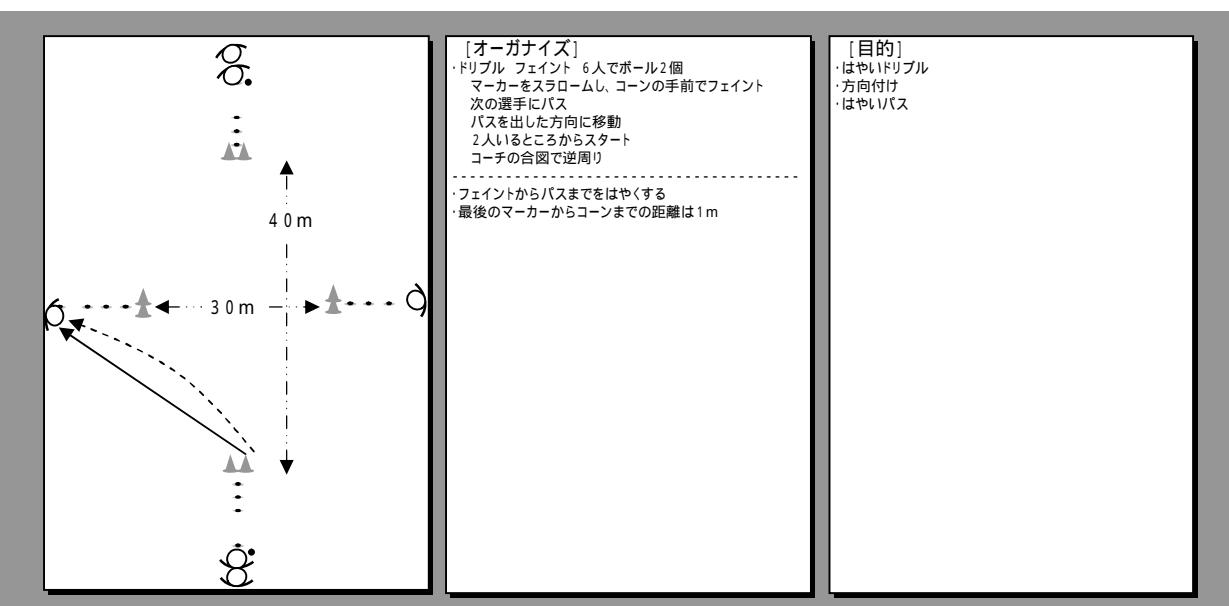
[オーガナイズ]
・7v7
・35m x 40m

[目的]
攻撃面
・攻撃の準備
・ボールをはやく回す
・運動量
守備面
・積極的にボールを奪いに行く
・互いにカバー
・FWもしっかり守備に戻ってくる

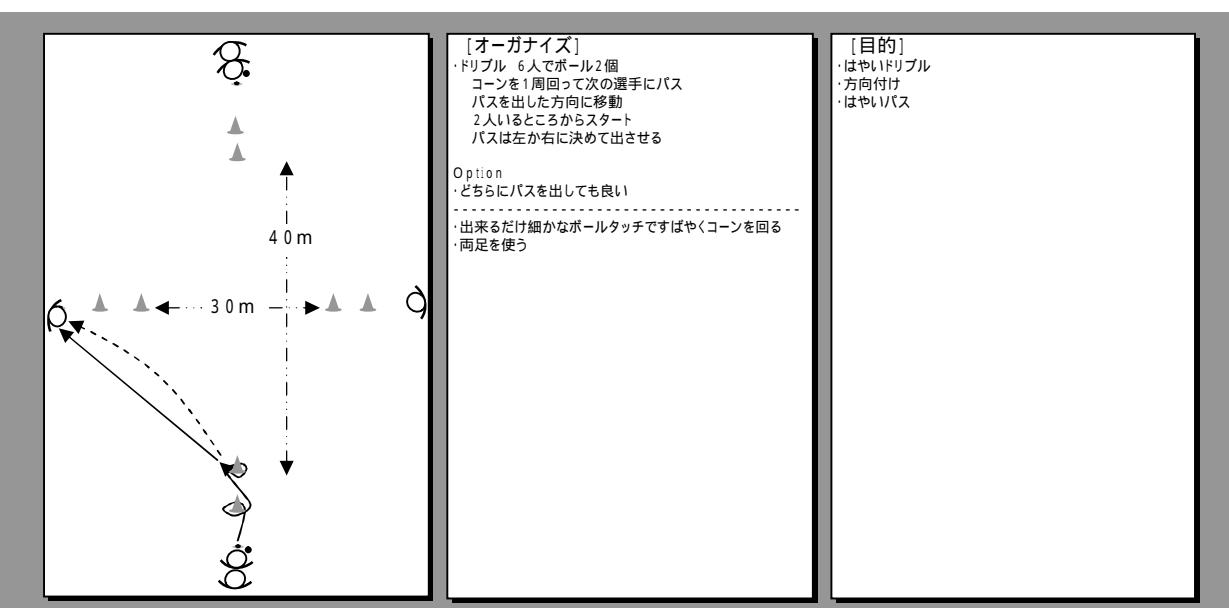
TRAINING.1



TRAINING.2 - A



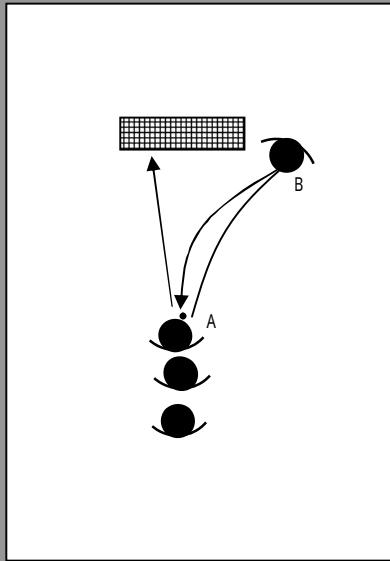
TRAINING.2 - B



天候：晴

場所：広野町グラウンド

TRAINING.3 - A

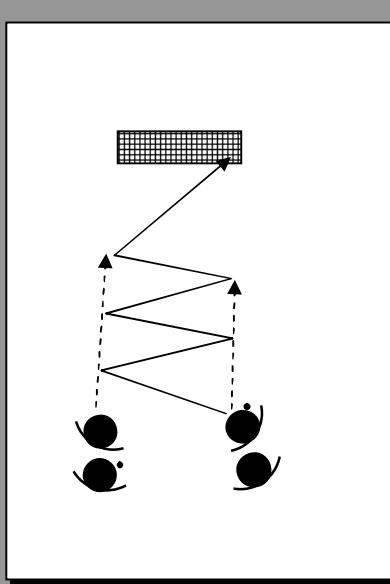


[オーガナイズ]
・ヘディング
AからBにボールを投げ、Bはそれをヘディングで返す
Aはミニゴールに向かってヘディングシュート
Bのポジションは交代で

・ミニゴールを使ったエクササイズ
・10m位はなれる

[目的]
・スタートする前にボールの軌道を判断
・ボールに寄る
・怖がらない
・頭をボールに寄せる

TRAINING.3 - B

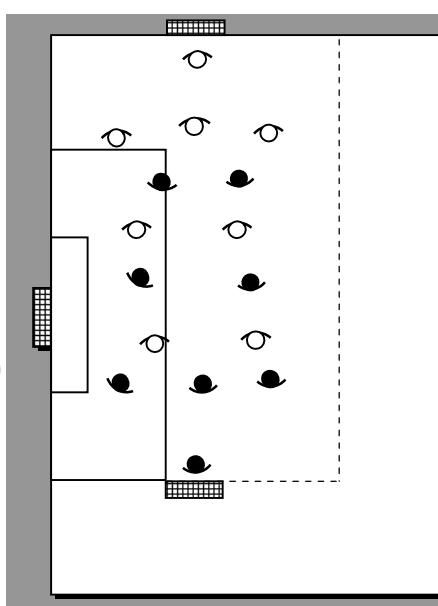


[オーガナイズ]
・ヘディング
ヘディングでパス交換し、最後はショット

・ミニゴールを使ったエクササイズ
・10m位はなれる

[目的]
・2人でリフティング
・空のゴールに得点する
・ジャンプヘッド

GAME



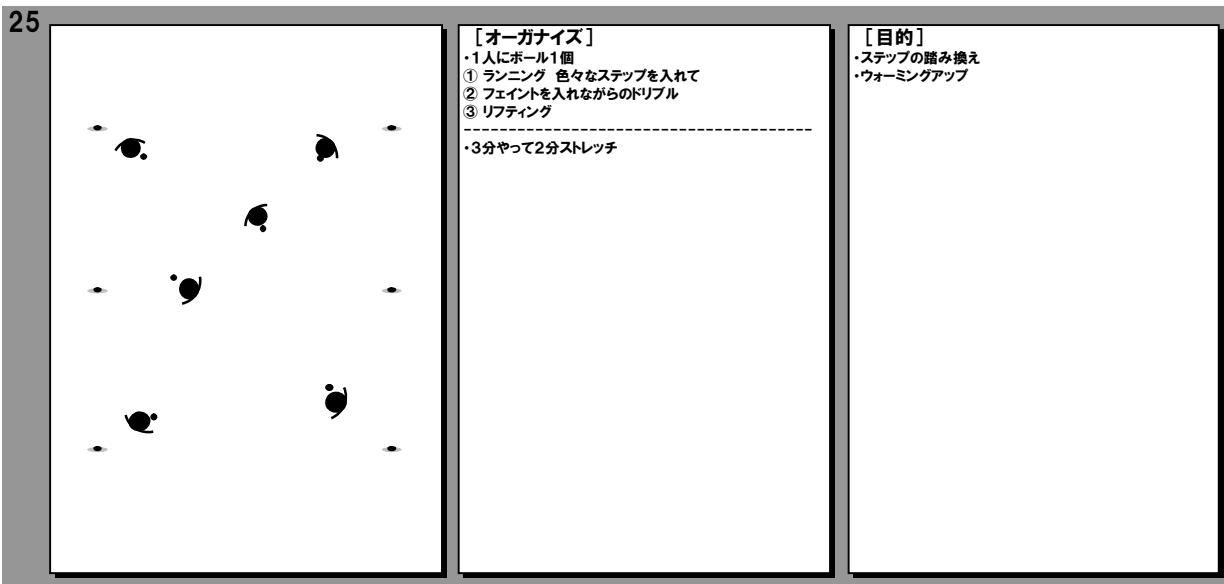
[オーガナイズ]
・8v8
1 - 3 - 2 - 2

・40m × 52m

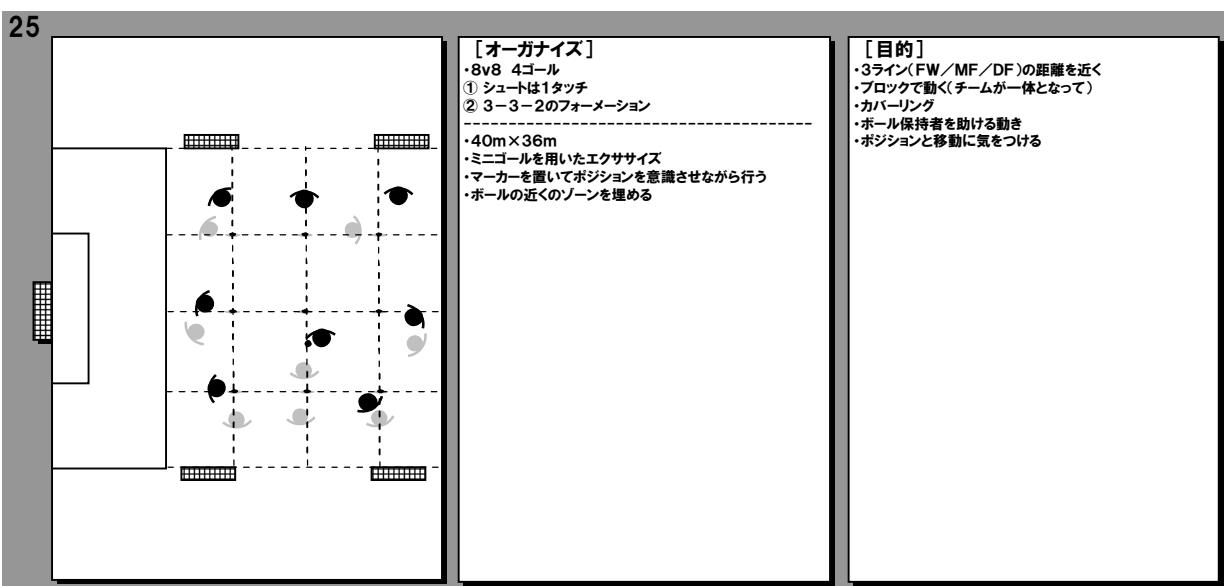
[目的]
・攻撃の組み立て
・ディフェンスからスタート
・ディフェンスは下がらない
・シュートコースに入る
・積極的にボールを奪いに行く

2006.6.20 トレーニングダイアリー JFAアカデミー福島 [男子]

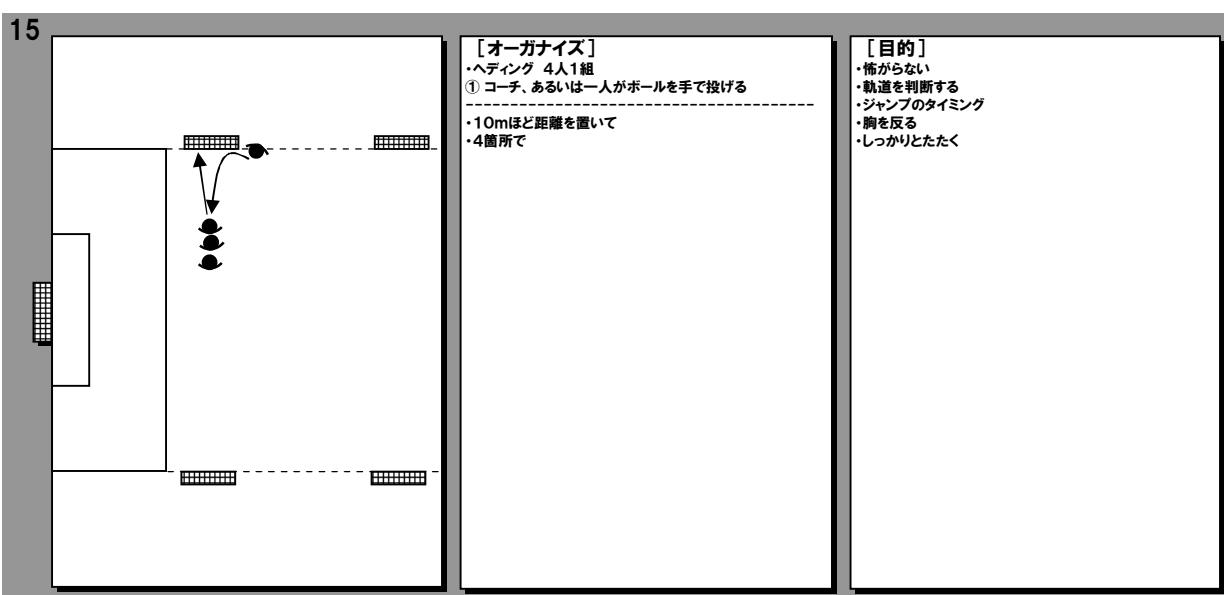
TRAINING.1



TRAINING.2



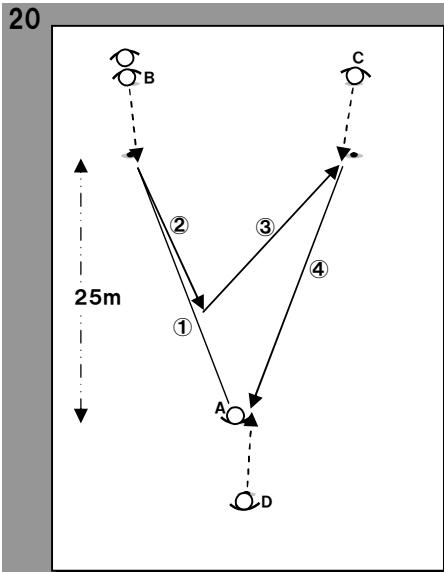
TRAINING.3



天候：曇

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4

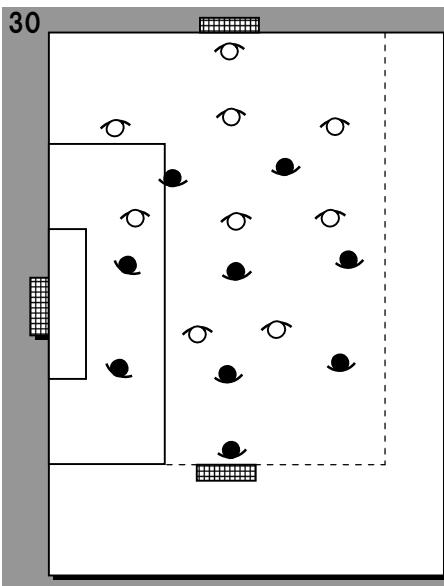


【オーガナイズ】
・バス＆コントロール 5人1組
① AからBに、マークへ向かってバス
② BはAにリターンバス
③ BからのバスをCにバス
④ Cはボールを受けたらDにバス
⑤ バスを出したら反時計回りの位置に移動

・マークの前でボールを受けられるように動き出す
・移動をはやく

【目的】
・ランニングとバスのシンクロ
・バスの正確性
・ボールを止めないように動く

GAME



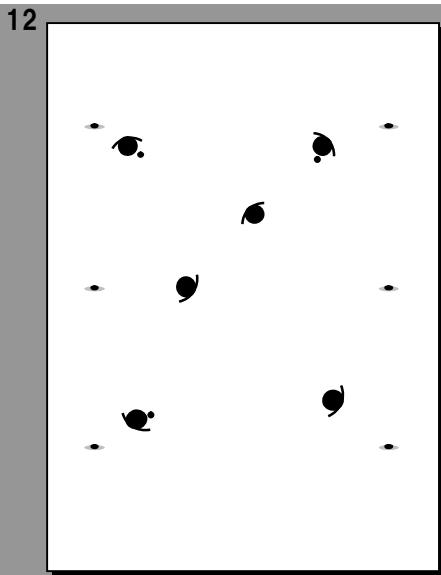
【オーガナイズ】
・9v9
① 1-3-3-2

・54m×42m

【目的】
・3ライン(FW/MF/DF)の距離を近く
・チームがブロックを作る
・GKの近くで待たない
・GKがボールを持った時に、近づいていくのではなく、
まず高い位置まで行ってから下がって受ける
・GKは一番近くの選手にバスをしない
・積極的にボールを奪いに行く
・DFは下がらない

2006.6.21 トレーニングダイアリー JFAアカデミー福島 [男子]

TRAINING.1

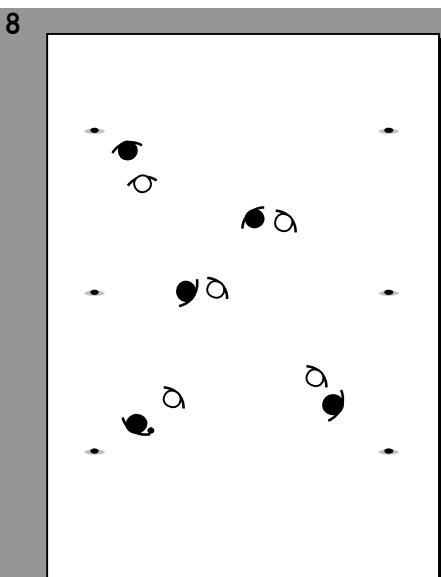


[オーガナイズ]
・2人にボール1個
① ハンドバス交換
合図で向き合った状態で連続して同じ人と
a チェストバス
b スローイングバス
c ジャンプして空中でバス

・20m×18m

[目的]
・連続した動き
・真っ直ぐなはやいバス

TRAINING.2

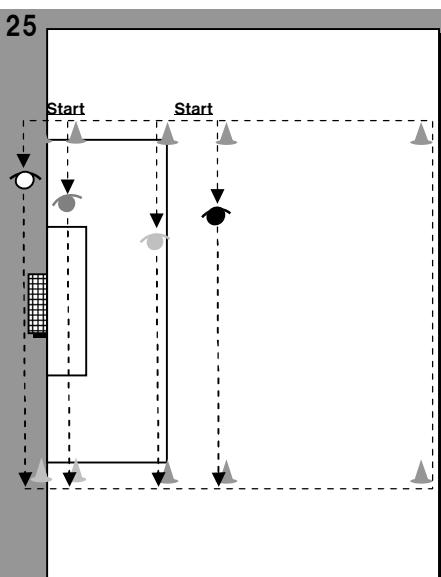


[オーガナイズ]
・5v5 ハンドバスボゼッショ닝
① 身体にタッチで攻守交替
② 地面にボールが落ちたら攻守交替

・20m×18m

[目的]
・攻守交替の早さ
・はやく観る
・バスのフェイント

TRAINING.3



[オーガナイズ]
・持久力向上を目的とする
① VMA測定値より4グループに分ける
1分間で各グループ指定された
グリッドを1周する
② 8分×2セット
③ セット間の休憩は8分

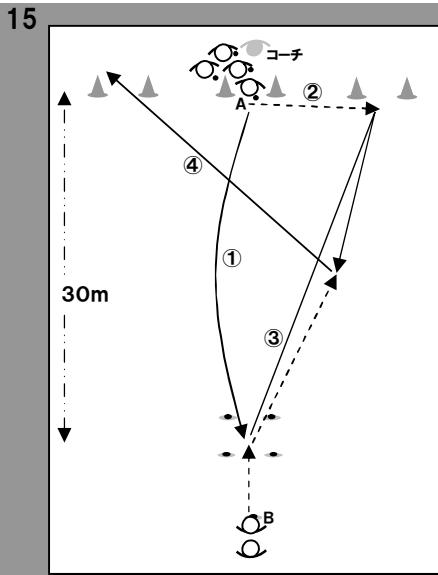
・求めVMA(有酸素性最大スピード)の値は測定
・競争ではないので、各自定められたペースで走ること
・本日はVMA値の80%の強度

[目的]
・有酸素能力の向上
・自分自身の限界を知る
・スピードを保つ

天候：曇時々雨

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4

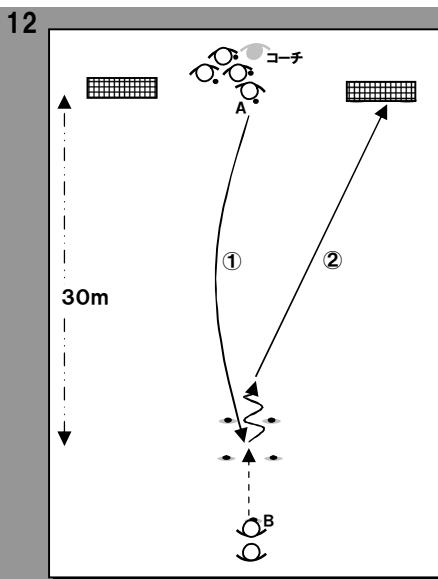


【オーガナイズ】
・バス＆コントロール 6人1組
① Aはマーカーで作られた四角形内に浮き球のバス
② バスの後Aはどちらかのコーナーに移動
③ Bは1のバスをコントロール後、Aを観てバス
④ Aからのリターンバスを受けた後、
コーチがどちらかのコーナーゴールを指定するので
指定されたほうにシュート

・30m×15m

【目的】
・正確な浮き球のバス
・方向付けのコントロール
・観る(Aのポジション)ことで情報を得る

TRAINING.5

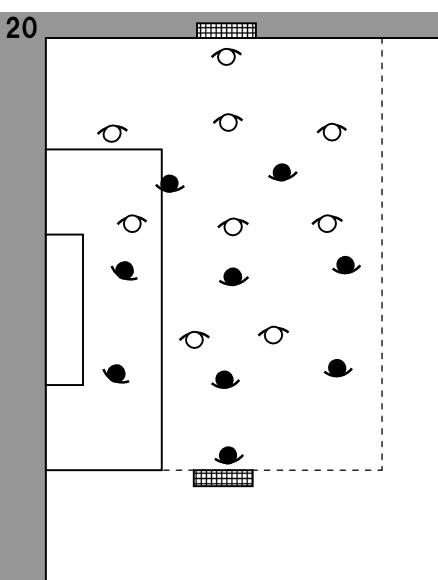


【オーガナイズ】
・ショート
① Aはマーカーで作られた四角形内に浮き球のバス
② Bはコントロール後、コーチが指定するゴールにシュート

・ゴール間は10m

【目的】
・バスの正確さ
・(右か左へ)シュートを打つために情報を得る
・方向付けのコントロール
・動きながらコントロール

GAME



【オーガナイズ】

・3ライン(FW/MF/DF)の距離を近く

・組織で準備する

・GKは一番近いプレーヤーにバスをしない

遠いところから観る

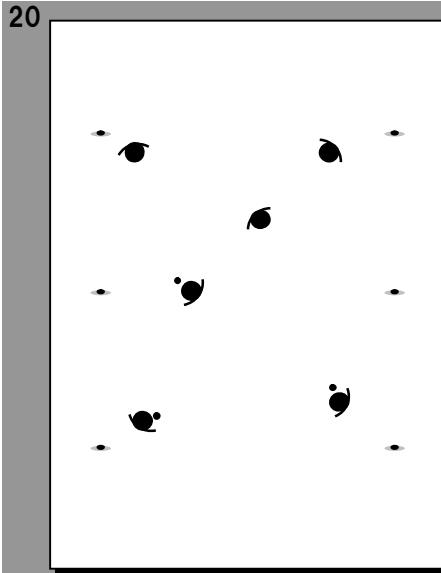
・攻撃の考え方

・ディフェンスは下がらない

・ボールを積極的に奪いに行く

2006.6.22 トレーニングダイアリー JFAアカデミー福島 [男子]

TRAINING.1



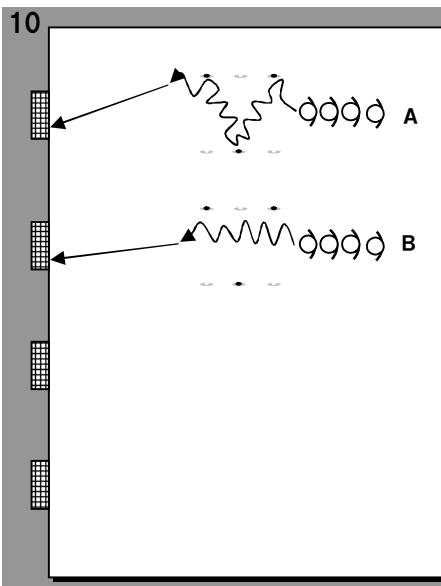
[オーガナイズ]

- ・6人にボール3個
- ① グラウンダーでのバス交換
- ② ボールに近い2人が守備
-
- ・20m×18m
- ・常に動きながらバスをする、受ける
- ・ボールに寄る
- ・出来るだけ遠い人にバスをする
- ・コントロールからバスをはやすく
- ・②では、守備者は積極的にボールを奪う

[目的]

- ・常に動きながらプレー
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・ボールに寄ることを要求するのは、
- ・インターフレットされることを防ぐと共に、
- ・バスを受けた後のスピードアップにもつながる
- ・コントロールからバスまでをはやすく
- コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に
- ・バスの後開く フリースペースへ動く
- ・足元に正確な乾いた音のするバス
- (デューソー氏の表現で、強いバスを要求する時に使う
- キックをした時に「バーン！」と言う音がするキック
- 球質としては、コロコロ転がるボールではなく、
- 勢いが落ちないバスの事を指す

TRAINING.2



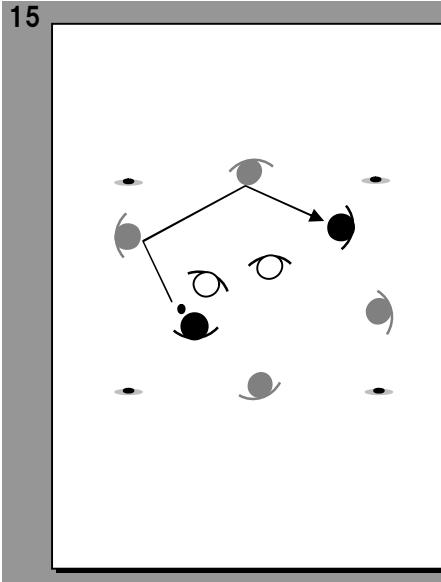
[オーガナイズ]

- ・ショット 4人1組 4箇所
- A どちらかのマーカーからスタートし、
マーカーの手前でフェイントを入れてターン
その後ショットへ
- B リフティングで最後のマーカー間を越えたら
コントロールしてシュート
-
- ・ミニゴールを使ったエクササイズ
- A スタートのマーカーによってショットの足が違う
- B リフティングは出来るだけはやすく

[目的]

- ・フェイント
- ・インサイド、インステップそれぞれのショット
- ・正確さ

TRAINING.3



[オーガナイズ]

- ・2v2+4サーバー
-

- ・15m×15mの正方形
- ・外の4人は常にボールを保持しているチームの味方
- ・外の4サーバーはサポートできるが、
原則は中の2人でボゼンション
- ・ボールを持っていない選手はマークをはずす動きを

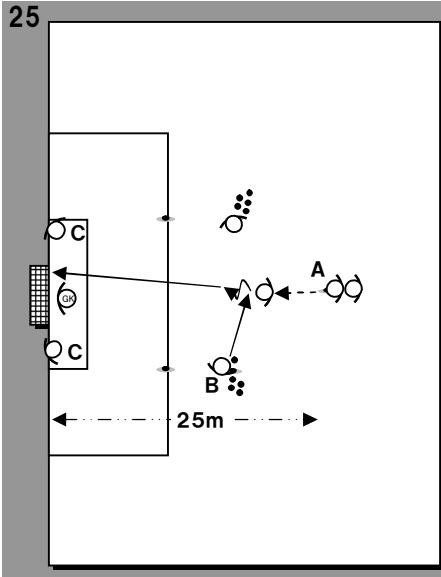
[目的]

- ・ボールを保持し続ける
- ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
- ・中の2人はマークをはずす動きを
- ・乾いた音のするバス
- ・サポート
- ・積極的にボールを奪いに行く

天候：晴のち曇

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



[オーガナイズ]

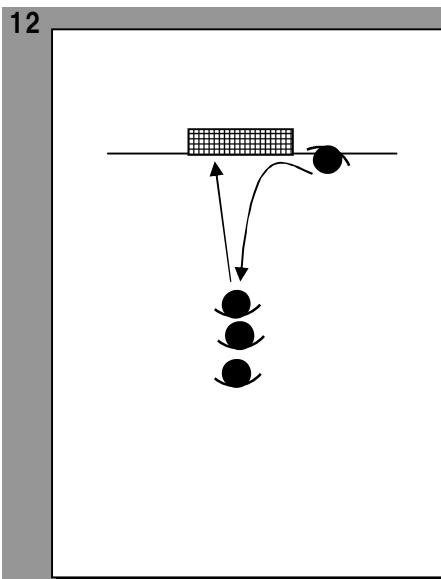
- ・コントロールからシュート 7人で1グループ
- ① AはBからパスをもらい、シュート
- ② Cはボールを拾ってすぐBのところに集める
- ③ 10分で交代
- ④ 右からのボールは左足でコントロールし、右足でシュート 左のサイドネットを狙う
- ⑤ 左からのボールは右足でコントロールし、左足でシュート 右のサイドネットを狙う
- ⑥ どこに打っても可

- ・コントロールからシュートまではやく
- ・シュートを打ったその足でリバウンドへ

[目的]

- ・シュートを打つ
- ・コントロールの方向
- ・コントロールからシュートまではやく
- ・しっかり観る(GKの位置)
- ・インステップキック キックする足の位置（足の親指がボールの下に）
- ・動きながらのコントロール
- ・パワーよりも正確性
→正確性を高めるために、まずはGKの正面にバス
- ・リバウンドの意識

TRAINING.5



[オーガナイズ]

- ・ヘディング 4人1組
- ① コーチ、あるいは一人がボールを手で投げる

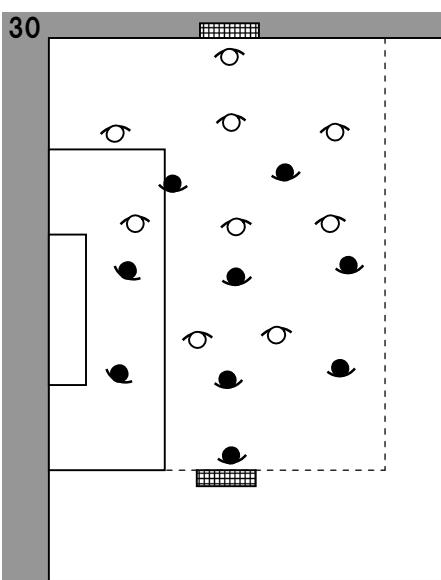
- ・10mほど距離を置いて

・4箇所で

[目的]

- ・怖がらない
- ・軌道を判断する
- ・ジャンプのタイミング
- ・しゃかり跳ぶ
- ・胸を反る
- ・しゃかりとたたく

GAME



[オーガナイズ]

- ・9v9

- ① 1-3-3-2

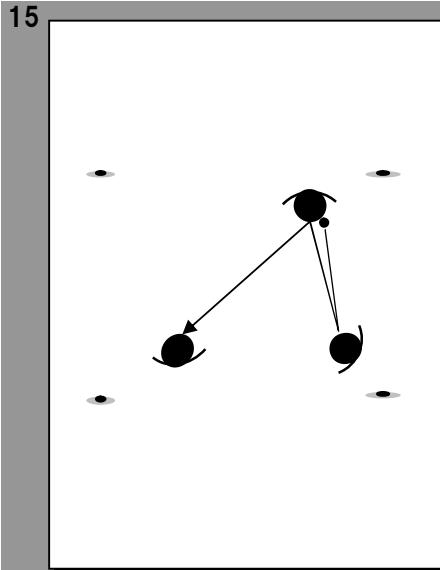
- ・54m×42m

[目的]

- ・3ライン(FW/MF/DF)の距離を近く
- ・ボール保持者には厳しくプレッシャーをかける
- ・ゲームを組み立てる
- ・いつでもはやく攻めれば良いのではない
- ・ディフェンスの押し上げ(ゴールキックの時)
GKは一番近くの選手にバスをしない

2006.6.23 トレーニングダイアリー JFAアカデミー福島 [男子]

TRAINING.1

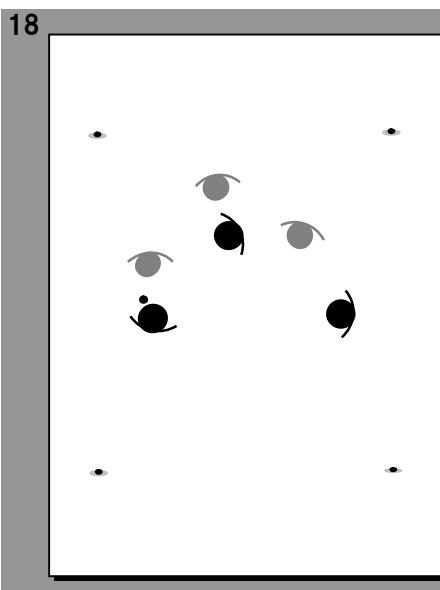


[オーガナイズ]
・4人にボール1つ
① パス交換 リフティングを掩みながら
② リターンバスを受けて、3人目にバス

・20m×20mの正方形
・出来るだけ遠い人にバスをする
・広がる
・ボールに寄る

[目的]
・動きながらバス、コントロールをする
・次に出したい選手のいる方向へコントロール
・速くて強いバス(乾いた音のするバス) 正確さ
・遠いところへバスをさせてことで、広がりを持って行う
・観ることにより、情報を得る
・動くことでバスを要求する

TRAINING.2



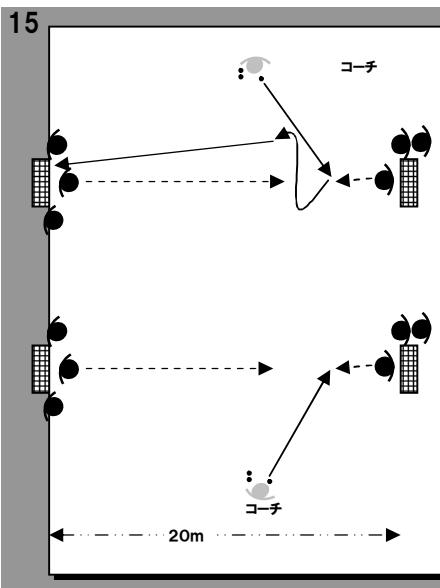
[オーガナイズ]
・5v5 + 2ジョーカー
① ラインゴールを突破

・15m×20m

[目的]
攻撃面
・ボールを保持する
・ギャップに顔を出す
・マークを外す動き
・フリースペースを使う
・はやく観る

守備面
・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス
それ以外の者はバスコースを限定するポジション

TRAINING.3



[オーガナイズ]
・コントロールからシュート
① コントロールからシュート
② 5秒以内にシュート
③ GKは無し

・ミニゴールを使ったエクササイズ
・①は、ドリブルではなく、相手を横に交わしてのシュート
・2箇所で

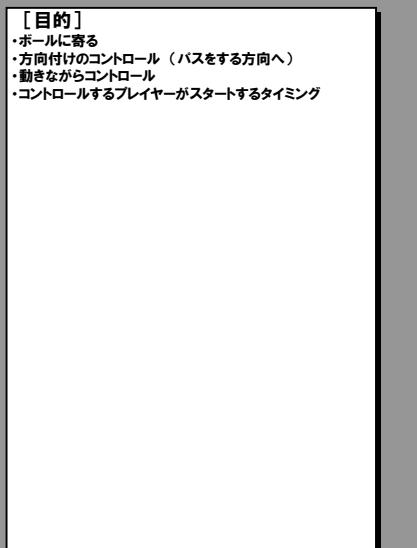
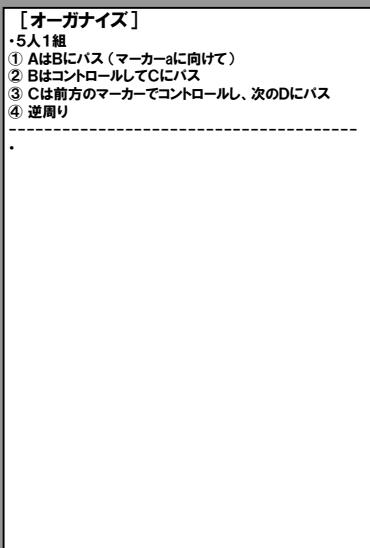
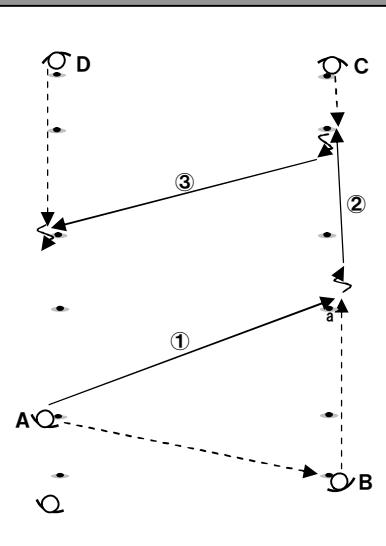
[目的]
・中央から広げる
(ディフェンスを移動させる)
・シュートを打てるよう角度を広げる
・状況に応じてドリブルを使う
・5秒以内にシュート

天候：雨

場所：広野町グラウンド

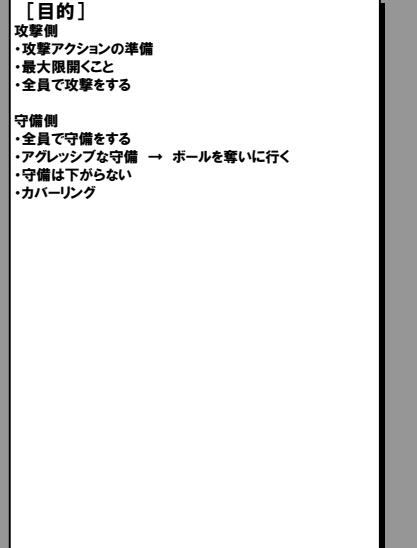
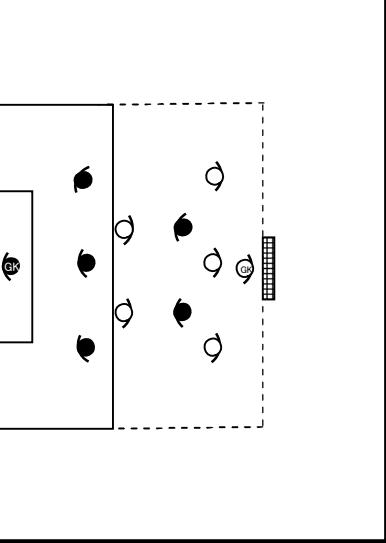
TRAINING.4

15



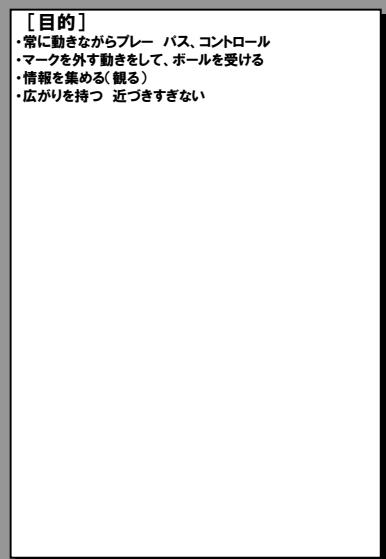
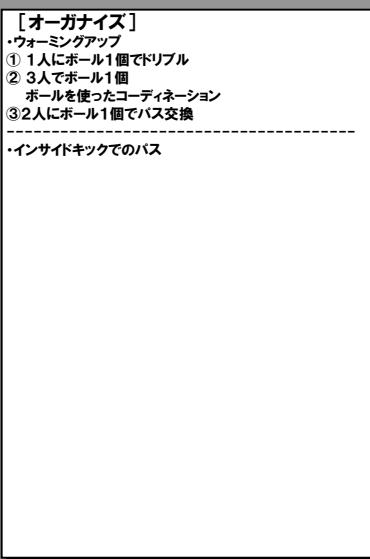
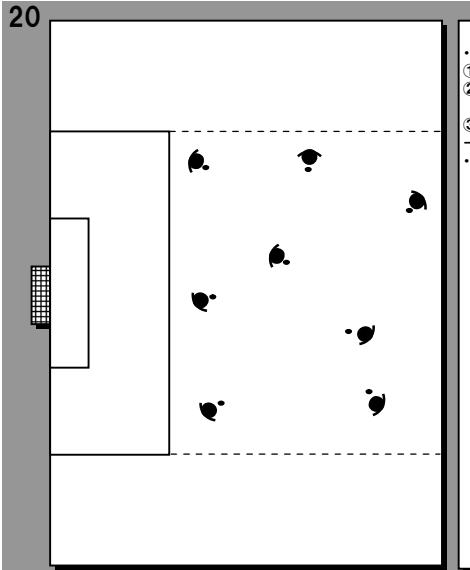
GAME

30

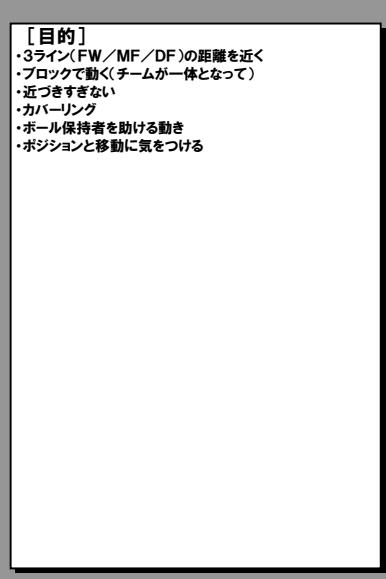
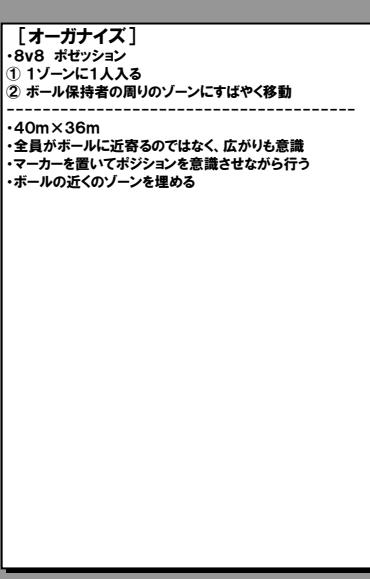
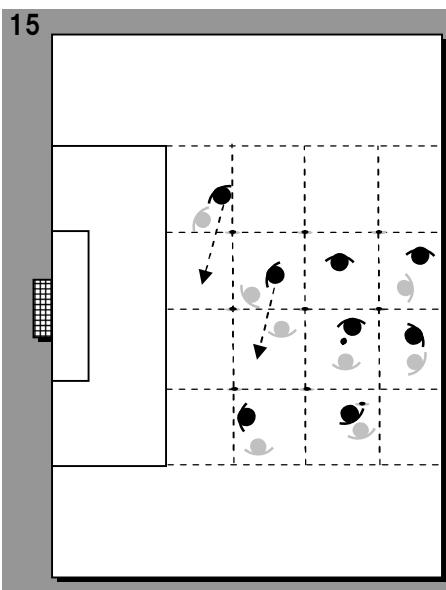


2006.6.24 トレーニングダイアリー JFAアカデミー福島 [男子]

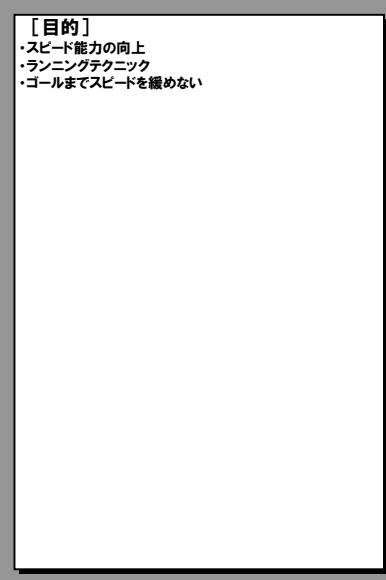
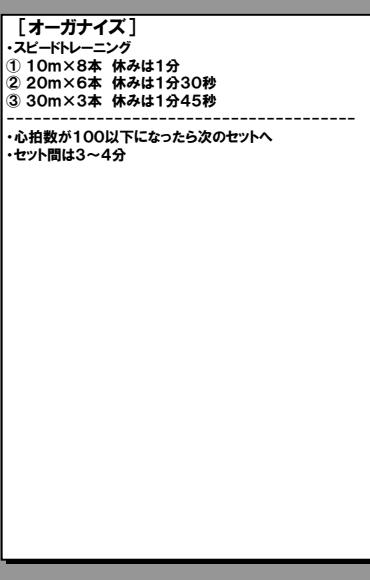
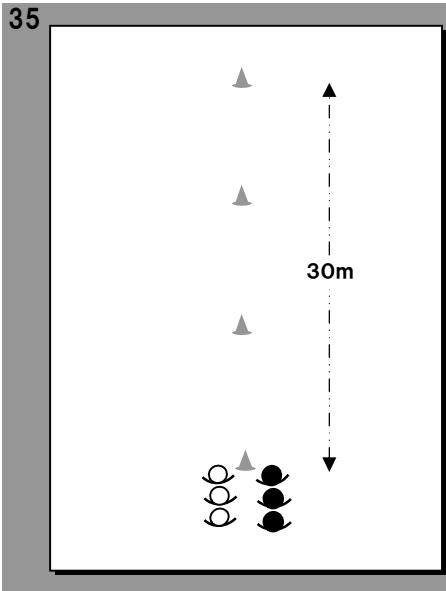
TRAINING.1



TRAINING.2



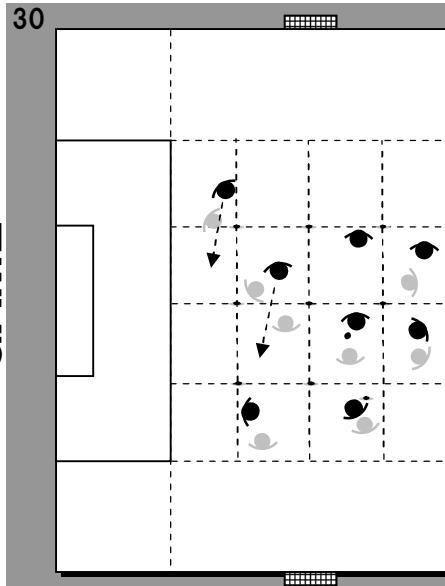
TRAINING.3



天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



【オーガナイズ】

- ・9v9
- ① 1-3-3-2
- ② ゾーンを意識して
- ・68m×36m
- ・全員がボールに近寄るのではなく、広がりも意識
- ・マーカーを置いてポジションを意識させながら行う
- ・ボールの近くのゾーンを埋める

【目的】

- ・3ライン(FW/MF/DF)の距離を近く
- ・ブロックで動く(チームが一体となって)
- ・近づきすぎない
- ・カバーリング
- ・ボール保持者を助ける動き
- ・ポジションと移動に気をつける