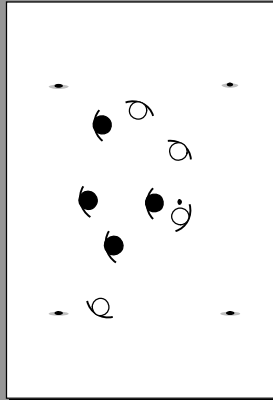


TRAINING.1



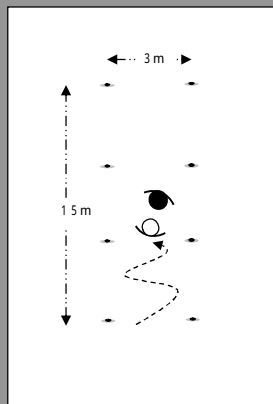
[オーガナイズ]
・4v4
・ハンドパス
・ライン通過で得点

・20m x 17m

[目的]

・ボールに一番近い選手は、ボールにすばやく
・プレッシャーをかける
・ボールを奪いに行くこととカバーの理解
・粘り強い守備

TRAINING.2



[オーガナイズ]

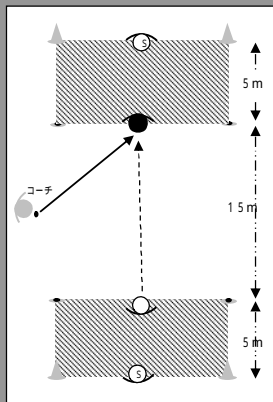
・ボールなしでの1v1
・攻撃側は守備側を突破
・守備側は身体を当てて3mの幅の外に押し出す
・ボールを手で持って
・ドリブルで

・身体を寄せる

[目的]

・ステップワーク
・構え
・上半身は相手に正対
・足は前後に

TRAINING.3



[オーガナイズ]

・1v1
A コーチからパスが出てスタート
・コーン間のラインを通過

B サーバーをつける
・ディフェンスはエンドゾーンに入れない

[目的]

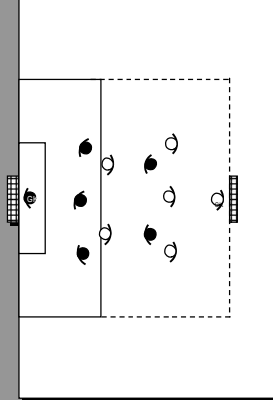
・すばやいアプローチ
・相手の自由を奪う ボールを奪う
・粘り強い守備

GAME

2006.5.29

天候：晴

場所：広野町グラウンド



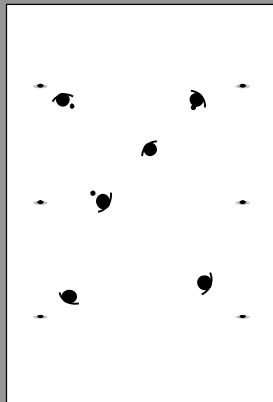
[オーガナイズ]

・6v6
・1 - 3 - 2
・30m x 40m

[目的]

・守備の運動(チャレンジとカバー)
・ボールをどこで奪うかを明確にする
(チャンスを逃さない)

TRAINING.1



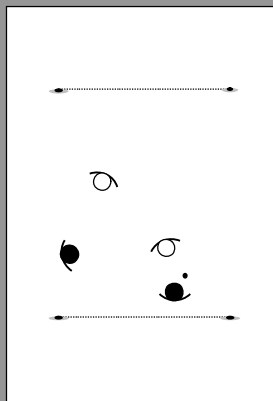
[オーガナイズ]

- ・2人にボール1個
- ・最初はボールなしでフリーランニンググラウンダーでパス
- ・ボレー
- ・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



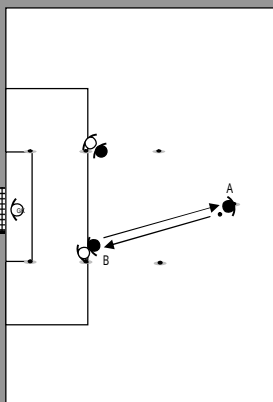
[オーガナイズ]

- ・2v2
- ・ラインゴール
- ・ライン通過で得点
- ・12m x 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



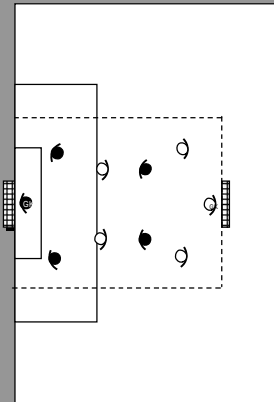
[オーガナイズ]

- ・3v2
- ・AとBのパス交換が義務
- ・両方から選手が出てくる
- ・パスが出たら守備を開始する
- ・オフサイド有り
- ・20m x 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
 - ・ゆっくりしたパス回しから突然スピードアップ
 - ・相手に隙を作らせ、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
 - ・狭い範囲でのパ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



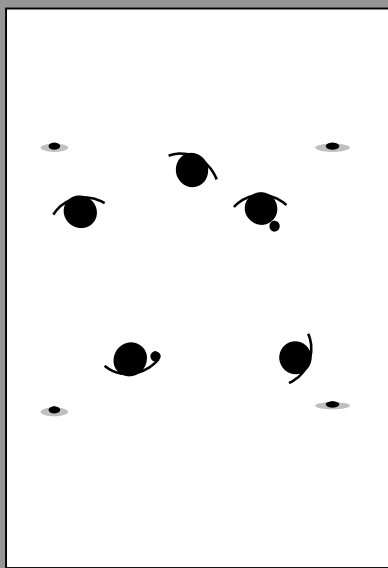
[オーガナイズ]

- ・5v5
- ・1 - 2 - 2
- ・30m x 40m

[目的]

- ・チャレンジとカバー
- ・GKとの連携

TRAINING.1



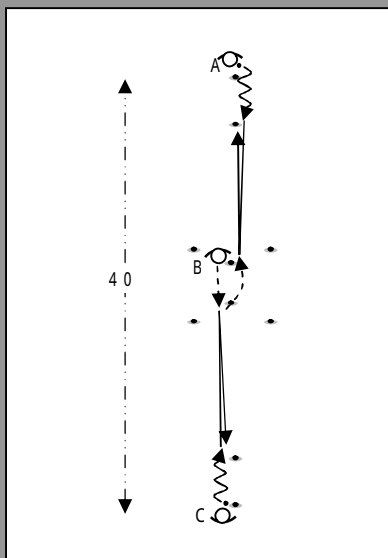
[オーガナイズ]

- ・5人にボール1個
- ・グラウンダーのパス交換
- ・20m × 18m
- ・パ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
- ・パスを出す時、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



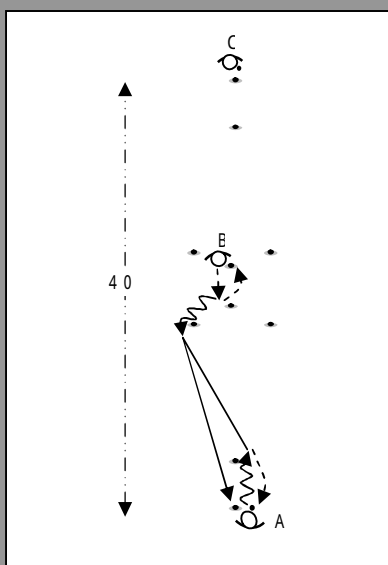
[オーガナイズ]

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

[目的]

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

TRAINING.2-B



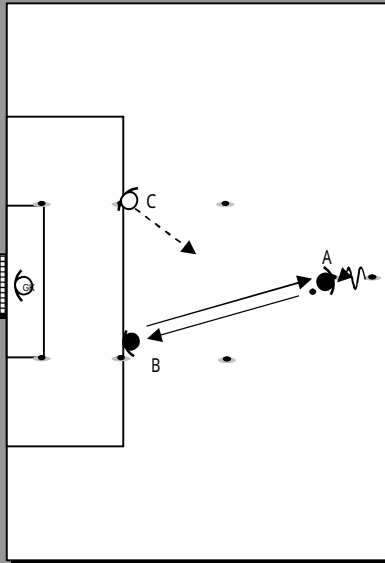
[オーガナイズ]

- ・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、リターンパス奥のマーカーにパス
- ・AはBにパスを出したらすぐに最初のマーカーまで戻る
- ・をCとも行う

[目的]

- ・動き出しのタイミング
- ・1タッチコントロール
- ・パスの精度

TRAINING.3



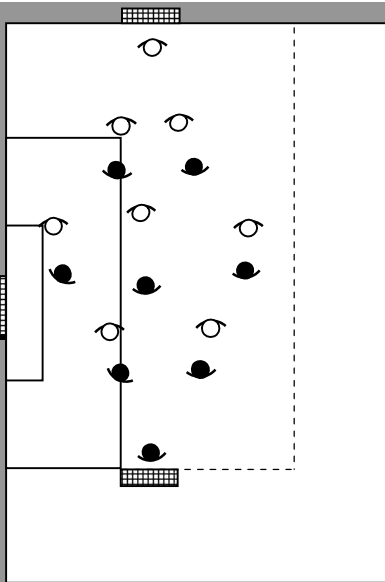
【オーガナイズ】

- ・2 v 1
- ・AとBのパス交換が義務
- ・AのパスでCは守備を開始できる
- ・オフサイド有り
- ・20m x 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
- ・ドリブルが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
- ・ゆっくりしたパス回しから突然スピードアップ
- ・相手に隙を作らせ、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
- ・狭い範囲でのパ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



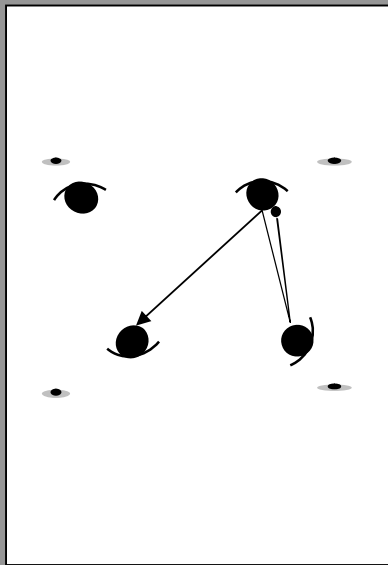
【オーガナイズ】

- ・8 v 8
- ・1 - 2 - 3 - 2
- ・40m x 52m

【目的】

- 攻撃面
- ・ドリブルかパスの判断
- 守備面
- ・ボールに近い選手がすばやくプレッシャー
- ・チャレンジとカバー

TRAINING.1



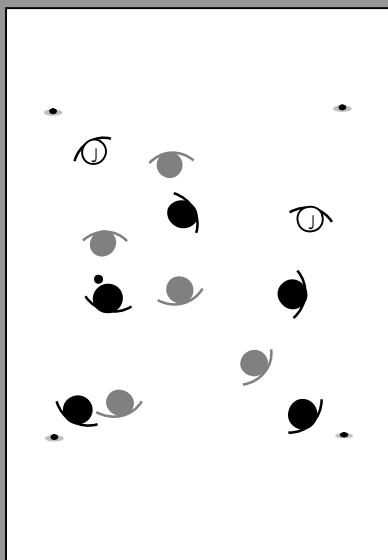
【オーガナイズ】

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

【目的】

- ・動きながらパス、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
- ・速くて強いパス(乾いた音のするパス) 正確さ
- ・速いところへパスをさせることで、広がりを持って行う
- ・観ることにより、情報を得る
- ・動くことでパスを要求する

TRAINING.2



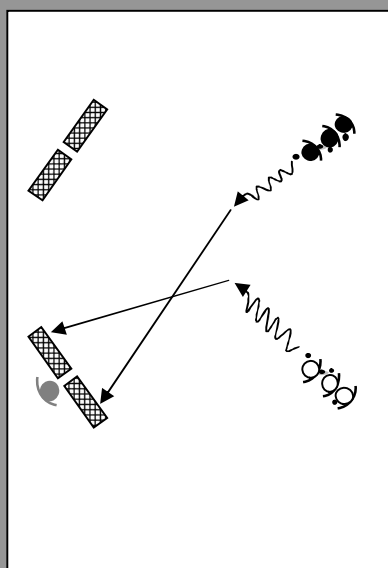
【オーガナイズ】

- ・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
 - ・それ以外の者はパ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蹴るゴールを指定
 - ・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

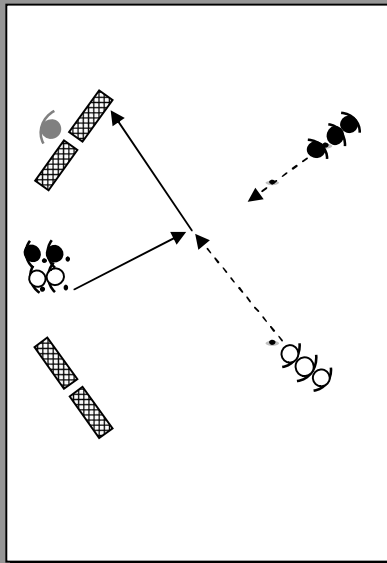
【目的】

- ・インステップキックのクオリティ
- ・姿勢
- ・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

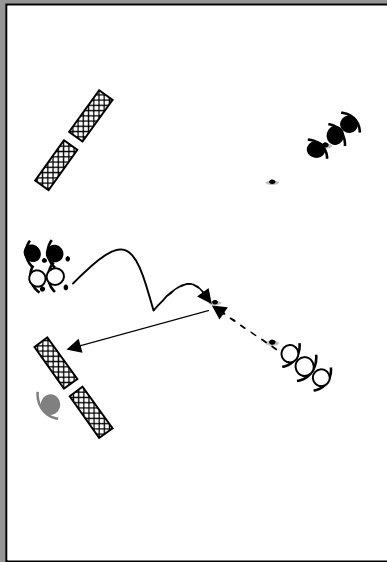
TRAINING.3-B



- 【オーガナイズ】
- ・シュート
パスをマーカーに向かって出す
パスを1タッチでシュート
- Option
- ・ゴール裏でコーチが蹴るゴールを指定
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

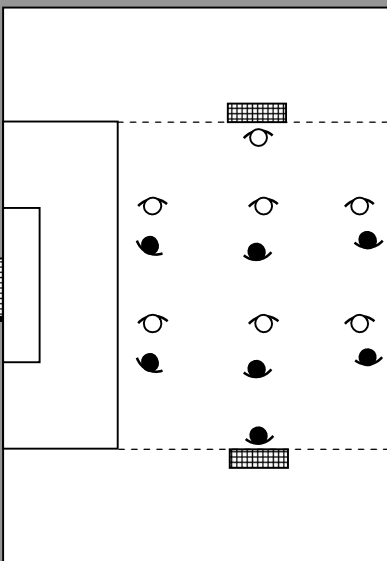
TRAINING.3-C



- 【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蹴るゴールを指定
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

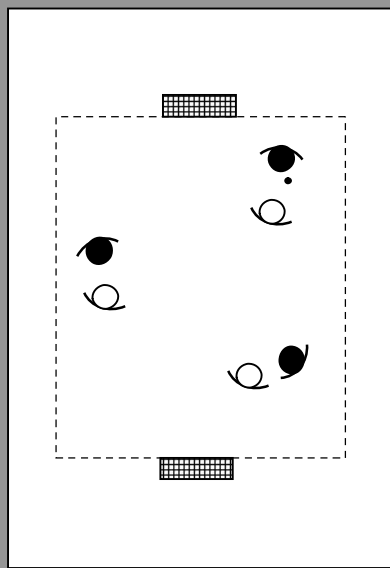
GAME



- 【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



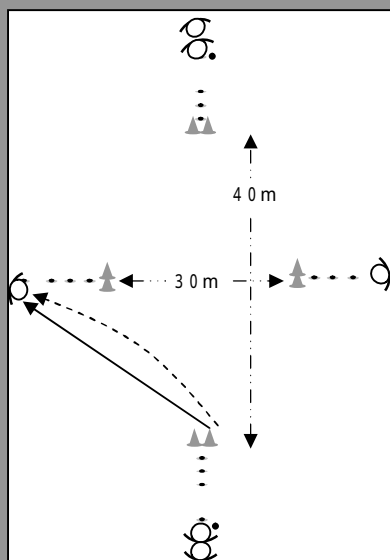
[オーガナイズ]

- ・3v3または4v4
- ・シュートは1タッチ
- ・ゴールネットにノーバウンドでのシュート
- ・25m x 18m

[目的]

- ・三角形を作る
- ・連携した動き
- ・1タッチシュート

TRAINING.2-A



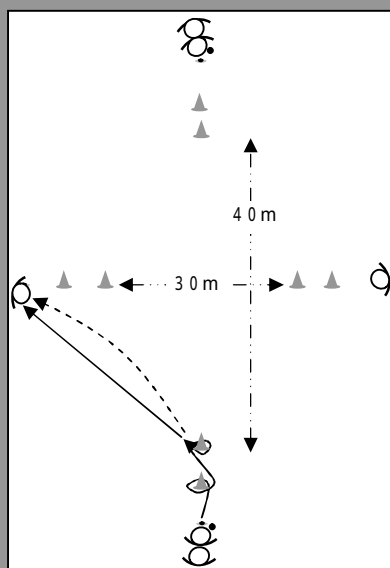
[オーガナイズ]

- ・ドリブル フェイント 6人でボール2個
- ・マーカースラロームし、コーンの手前でフェイント
- ・次の選手にパス
- ・パスを出した方向に移動
- ・2人いるところからスタート
- ・コーチの合図で逆回り
- ・フェイントからパスまではやくする
- ・最後のマーカースラロームからの距離は1m

[目的]

- ・はやいドリブル
- ・方向付け
- ・はやいパス

TRAINING.2-B



[オーガナイズ]

- ・ドリブル 6人でボール2個
- ・コーンを1周回って次の選手にパス
- ・パスを出した方向に移動
- ・2人いるところからスタート
- ・パスは左か右に決めて出させる

Option

- ・どちらにパスを出しても良い
- ・出来るだけ細かなボールタッチですばやくコーンを回る
- ・両足を使う

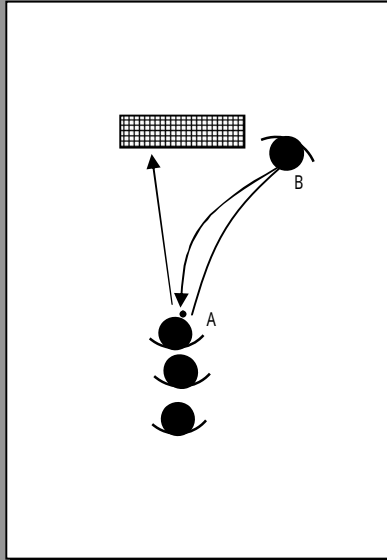
[目的]

- ・はやいドリブル
- ・方向付け
- ・はやいパス

天候：晴

場所：広野町グラウンド

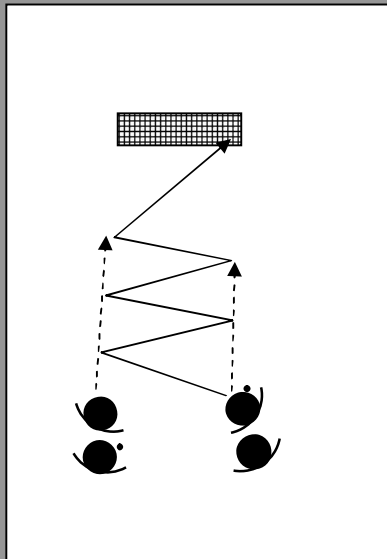
TRAINING.3-1-A



- [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

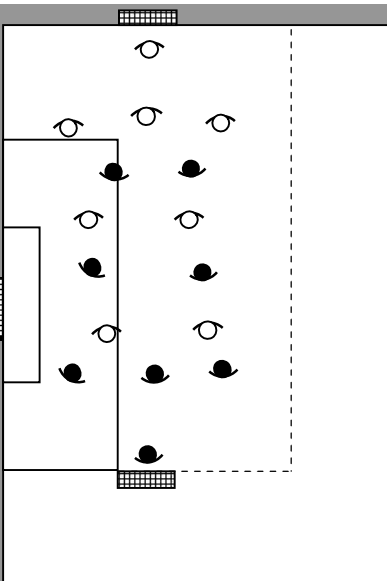
TRAINING.3-1-B



- [オーガナイズ]
- ・ヘディング
 - ・ヘディングでパス交換し、最後はシュート
-
- ・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

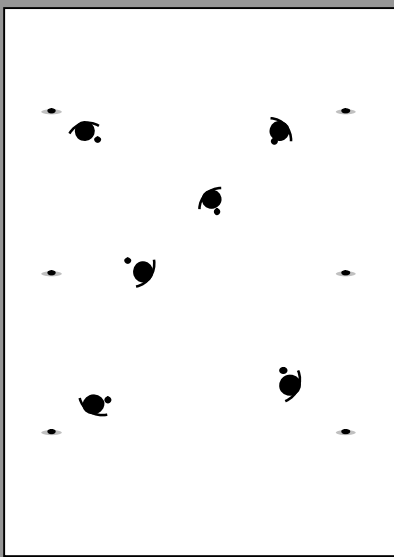


- [オーガナイズ]
- ・8v8
 - ・1-3-2-2
-
- ・40m x 52m

- [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

TRAINING.1

25



【オーガナイズ】

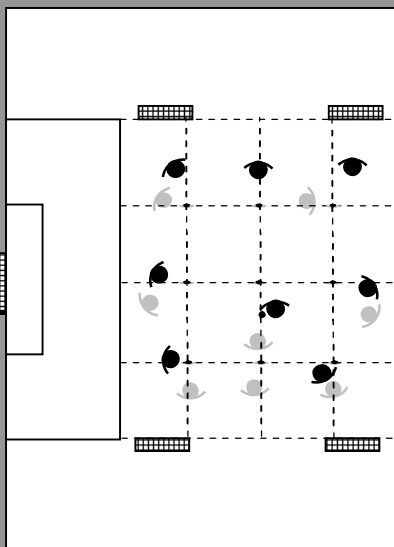
- ・1人にボール1個
 - ① ランニング 色々なステップを入れて
 - ② フェイントを入れながらのドリブル
 - ③ リフティング
-
- ・3分やって2分ストレッチ

【目的】

- ・ステップの踏み換え
- ・ウォーミングアップ

TRAINING.2

25



【オーガナイズ】

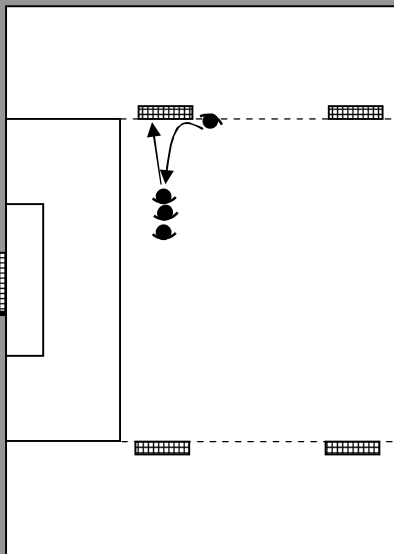
- ・8v8 4ゴール
 - ① シュートは1タッチ
 - ② 3-3-2のフォーメーション
-
- ・40m×36m
 - ・ミニゴールを用いたエクササイズ
 - ・マーカーを置いてポジションを意識させながら行う
 - ・ボールの近くのゾーンを埋める

【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)
- ・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

TRAINING.3

15



【オーガナイズ】

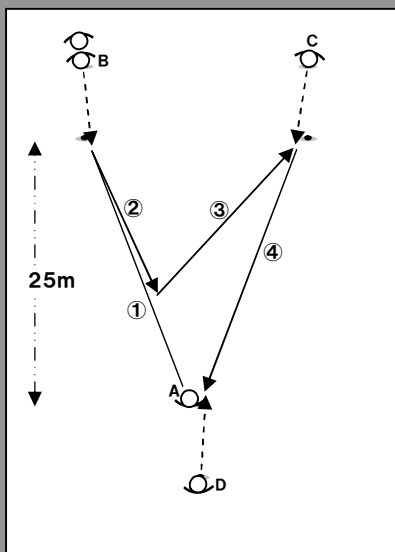
- ・ヘディング 4人1組
 - ① コーチ、あるいは一人がボールを手で投げる
-
- ・10mほど距離を置いて
 - ・4箇所

【目的】

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

TRAINING.4

20



【オーガナイズ】

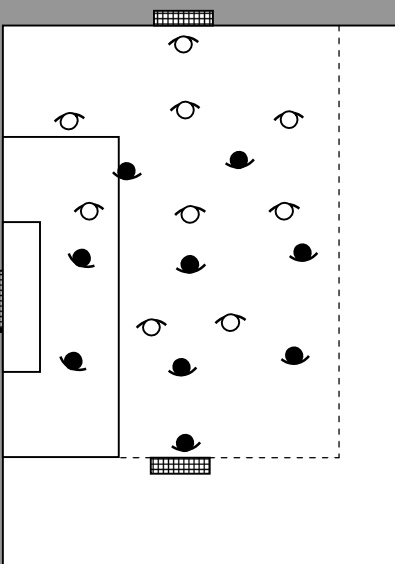
- ・パス & コントロール 5人1組
- ① AからBに、マーカーへ向かってパス
- ② BはAにリターンパス
- ③ BからのパスをCにパス
- ④ Cはボールを受けたらDにパス
- ⑤ パスを出したら反時計回りの位置に移動

- ・マーカー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】

- ・ランニングとパスのシンクロ
- ・パスの正確性
- ・ボールを止めないように動く

30



【オーガナイズ】

- ・9v9
- ① 1-3-3-2

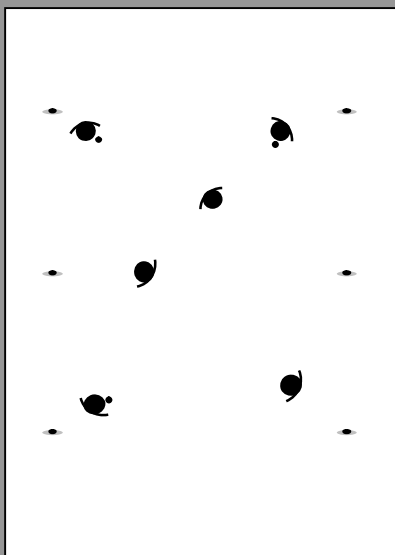
- ・54m×42m

【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きてから下がって受ける
- ・GKが一番近くの選手にパスをしない
- ・積極的にボールを奪いに行く
- ・DFは下らない

TRAINING.1

12



【オーガナイズ】

- ・2人にボール1個
- ① ハンドパス交換
 - 合図で向き合った状態で連続して同じ人と
 - a チェストパス
 - b スローイングパス
 - c ジャンプして空中でパス

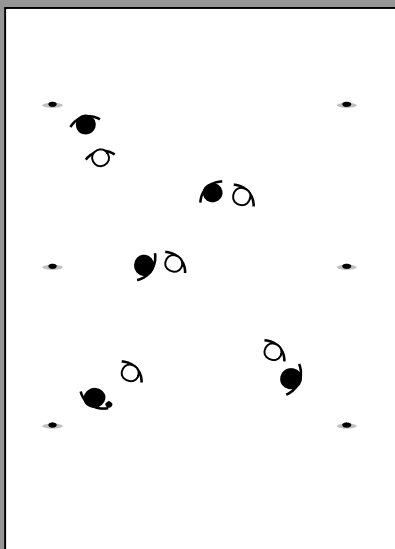
・20m×18m

【目的】

- ・連続した動き
- ・真っ直ぐなはやいパス

TRAINING.2

8



【オーガナイズ】

- ・5v5 ハンドパスポゼッション
- 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

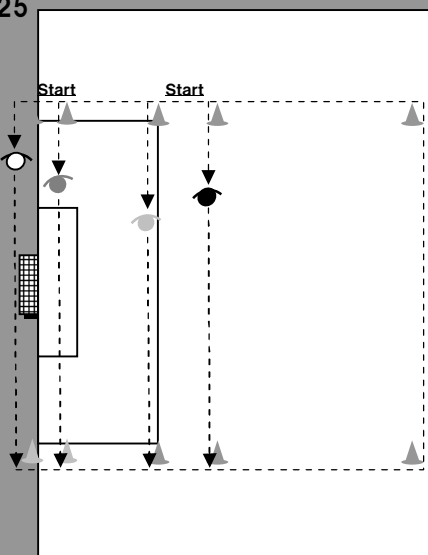
・20m×18m

【目的】

- ・攻守交替の早さ
- ・はやく観る
- ・パスのフェイント

TRAINING.3

25



【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

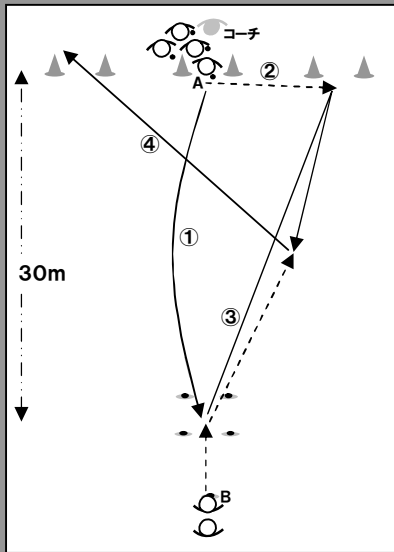
- ・予めVMA(有酸素性最大スピード)の値は測定
- ・競争ではないので、各自定められたペースで走ること
- ・本日はVMA値の80%の強度

【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

TRAINING.4

15



【オーガナイズ】

- ・パス & 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パス
- ② パスの後Aはどちらかのコーンに移動
- ③ Bは①のパスをコントロール後、Aを観てパス
- ④ Aからのリターンパスを受けた後、コーチがどちらかのコーンゴールを指定するので指定されたほうにシュート

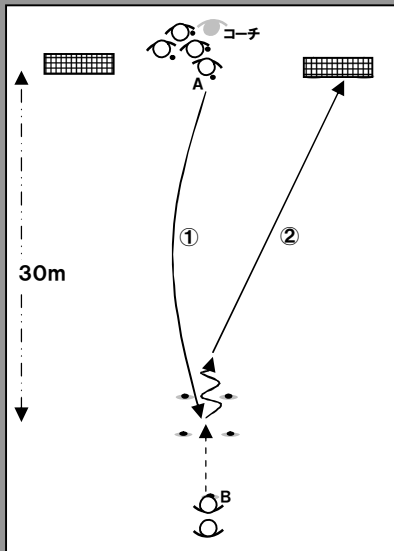
・30m×15m

【目的】

- ・正確な浮き球のパス
- ・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

12



【オーガナイズ】

- ・シュート
- ① Aはマーカーで作られた四角形内に浮き球のパス
- 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

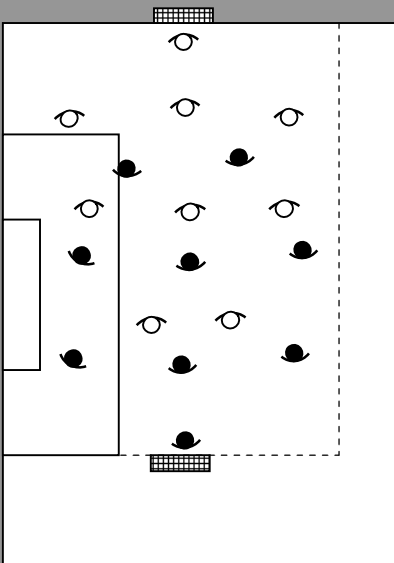
・ゴール間は10m

【目的】

- ・パスの正確さ
- ・(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

20



【オーガナイズ】

- ・9v9
- ① 1-3-3-2

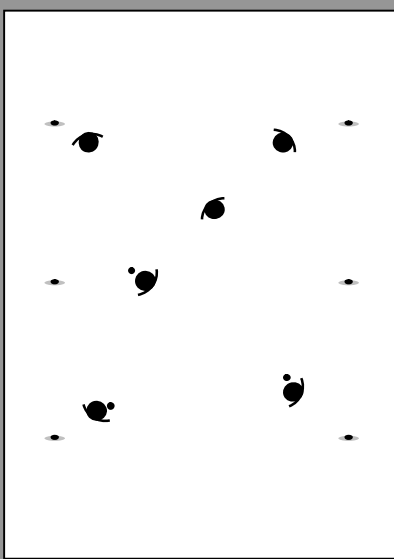
・54m×42m

【目的】

- ・3ライン(FW/MF/DF)の距離を近く
- ・組織で準備する
- ・GKが一番近いプレーヤーにパスをしない
- ・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

TRAINING.1

20



【オーガナイズ】

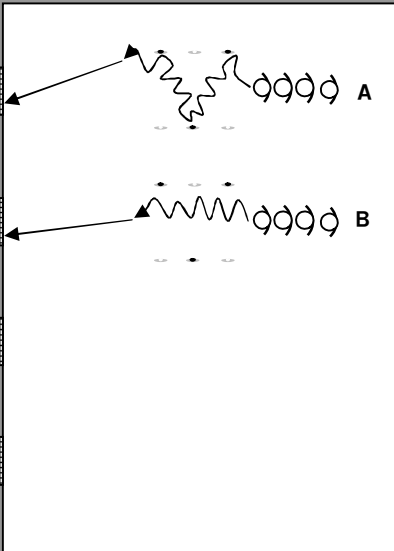
- ・6人にボール3個
 - ① クラウンダーでのパス交換
 - ② ボールに近い2人が守備
-
- ・20m×18m
 - ・常に動きながらパスをする、受ける
 - ・ボールに寄る
 - ・出来るだけ遠い人にパスをする
 - ・コントロールからパスをはやく
 - ・②では、守備者は積極的にボールを奪う

【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、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる
- ・コントロールからパスまではやく
- コントロールを、すぐ蹴ることが出来る位置に
- ・パスの後開く フリースペースへ動く
- ・足元に正確な乾いた音のするパス (デュソー氏の表現で、強いパ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、勢いが落ちないパスの事を指す

TRAINING.2

10



【オーガナイズ】

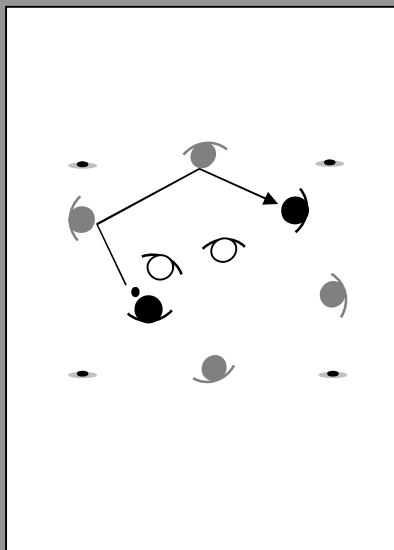
- ・シュート 4人1組 4箇所
 - A どちらかのマーカーからスタートし、マーカーの手前でフェイントを入れてターンその後シュートへ
 - B リフティングで最後のマーカー間を越えたらコントロールしてシュート
-
- ・ミニゴールを使ったエクササイズ
 - A スタートのマーカーによってシュートの足が違ふ
 - B リフティングは出来るだけはやく

【目的】

- ・フェイント
- ・インサイド、インステップそれぞれのシュート
- ・正確さ

TRAINING.3

15



【オーガナイズ】

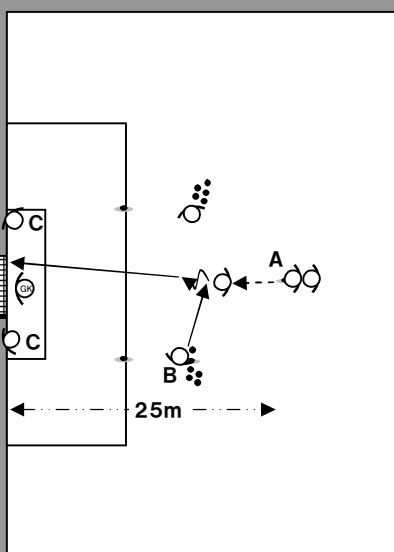
- ・2v2 + 4サーバー
-
- ・15m×15mの正方形
 - ・外の4人は常にボールを保持しているチームの味方
 - ・外の4サーバーはサポートできるが、原則は中の2人でポゼッション
 - ・ボールを持っていない選手はマークをはずす動きを

【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
- ・乾いた音のするパス
- ・サポート
- ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.4

25



【オーガナイズ】

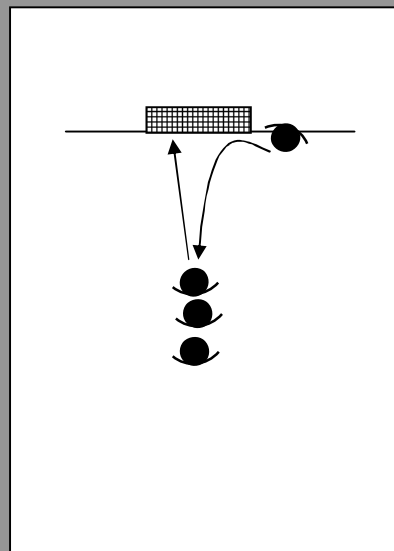
- ・コントロールからシュート 7人で1グループ
 - ① AはBからパスをもらい、シュート
 - ② Cはボールを拾ってすぐBのところに集める
 - ③ 10分で交代
 - ④ 右からのボールは左足でコントロールし、右足でシュート
左のサイドネットを狙う
 - ⑤ 左からのボールは右足でコントロールし、左足でシュート
右のサイドネットを狙う
 - ⑥ どこに打っても可
-
- ・コントロールからシュートまではやく
 - ・シュートを打ったその足でリバウンドへ

【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の正面にパス
- ・リバウンドの意識

TRAINING.5

12



【オーガナイズ】

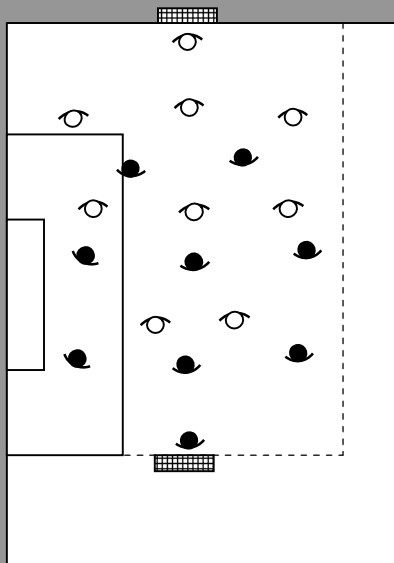
- ・ヘディング 4人1組
 - ① コーチ、あるいは一人がボールを手で投げる
-
- ・10mほど距離を置いて
 - ・4箇所

【目的】

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

GAME

30



【オーガナイズ】

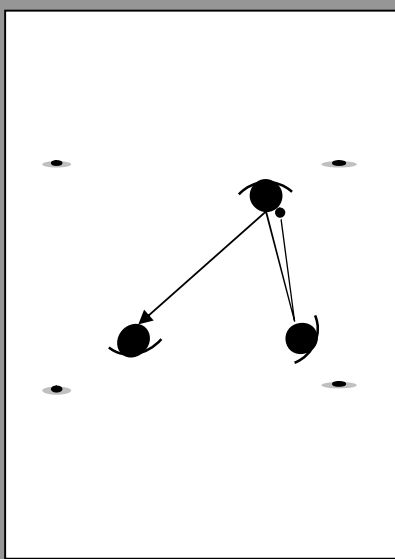
- ・9v9
 - ① 1-3-3-2
-
- ・54m×42m

【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が一番近くの選手にパスをしない

TRAINING.1

15



【オーガナイズ】

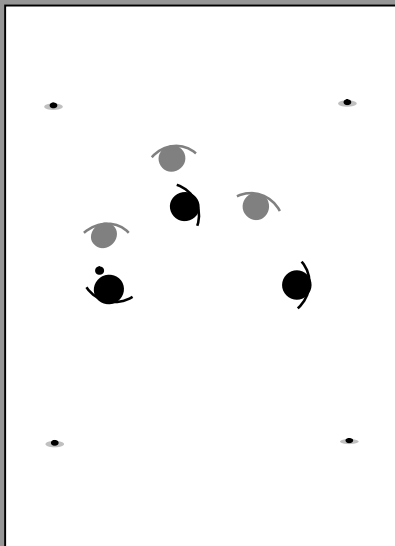
- ・4人にボール1つ
 - ① パス交換 リフティングを繰り返しながら
 - ② リターンパスを受けて、3人目にパス
-
- ・20m×20mの正方形
 - ・出来るだけ遠い人にパスをする
 - ・広がる
 - ・ボールに寄る

【目的】

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

TRAINING.2

18



【オーガナイズ】

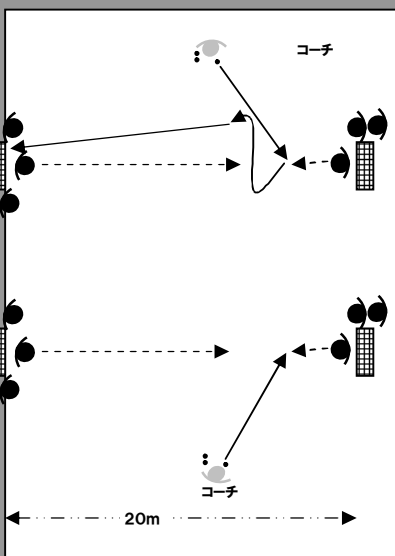
- ・5v5+2ジョーガー
 - ① ラインゴールを突破
-
- ・15m×20m

【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
 - それ以外の者はパスコースを限定するポジション

TRAINING.3

15



【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】

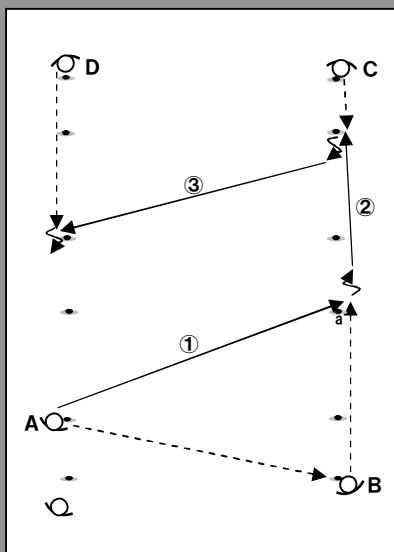
- ・中央から広げる
- (ディフェンスを移動させる)
- ・シュートを打てるよう角度を広げる
- ・状況に応じてドリブルを使う
- ・5秒以内にシュート

天候：雨

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4

15



【オーガナイズ】

・5人1組

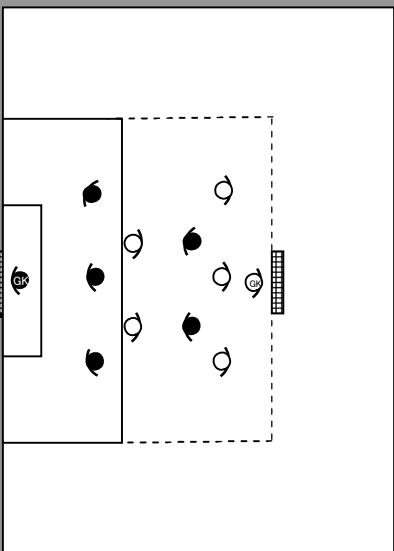
- ① AはBにパス（マーカーaに向けて）
- ② BはコントロールしてCにパス
- ③ Cは前方のマーカーでコントロールし、次のDにパス
- ④ 逆周り

【目的】

- ・ボールに寄る
- ・方向付けのコントロール（パスをする方向へ）
- ・動きながらコントロール
- ・コントロールするプレイヤーがスタートするタイミング

GAME

30



【オーガナイズ】

・6v6

- ① 1-3-2

【目的】

攻撃側

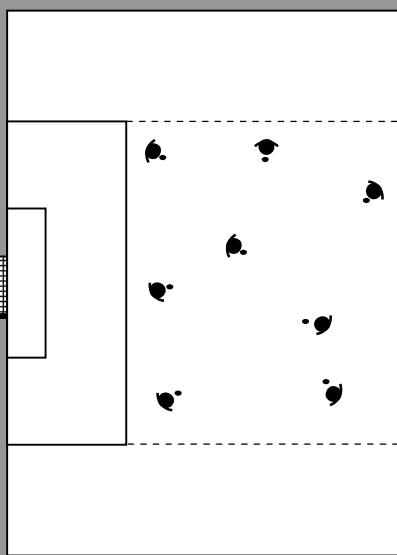
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

守備側

- ・全員で守備をする
- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1

20



【オーガナイズ】

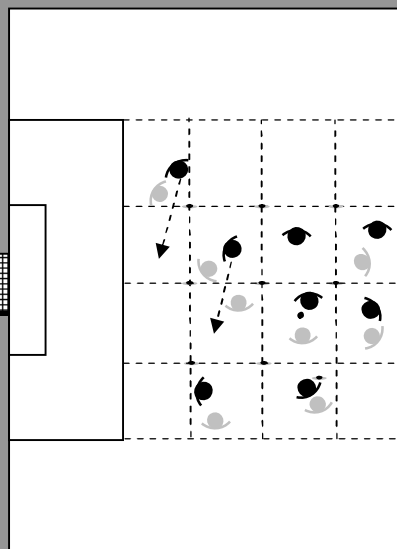
- ・ウォーミングアップ
- ① 1人にボール1個でドリブル
- ② 3人でボール1個
ボールを使ったコーディネーション
- ③ 2人にボール1個でパス交換
- ・インサイドキックでのパス

【目的】

- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・情報を集める(観る)
- ・広がりを持つ 近づきすぎない

TRAINING.2

15



【オーガナイズ】

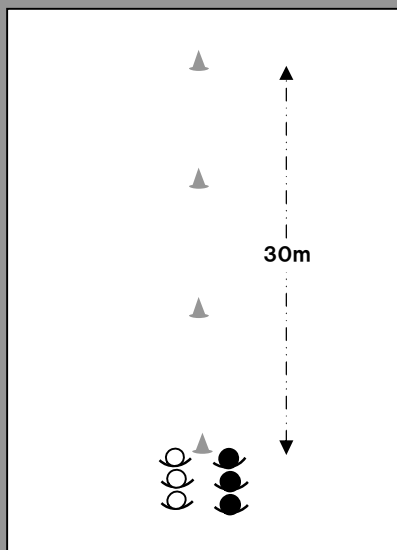
- ・8v8 ポゼッション
- ① 1ゾーンに1人入る
- ② ボール保持者の周りのゾーンにすばやく移動
- ・40m×36m
- ・全員がボールに近寄るのではなく、広がりも意識
- ・マーカーを置いてポジションを意識させながら行う
- ・ボールの近くのゾーンを埋める

【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

TRAINING.3

35



【オーガナイズ】

- ・スピードトレーニング
- ① 10m×8本 休みは1分
- ② 20m×6本 休みは1分30秒
- ③ 30m×3本 休みは1分45秒
- ・心拍数が100以下になったら次のセットへ
- ・セット間は3～4分

【目的】

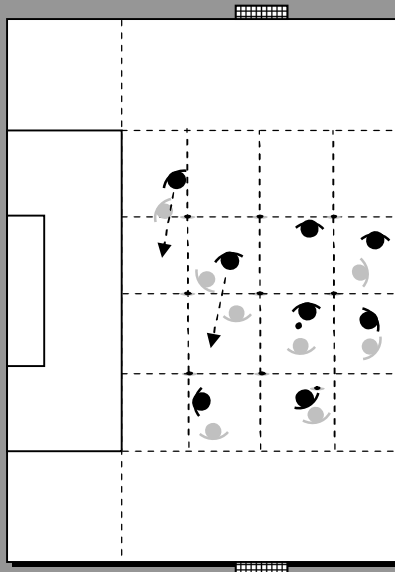
- ・スピード能力の向上
- ・ランニングテクニック
- ・ゴールまでスピードを緩めない

天候：晴

場所：広野町グラウンド

30

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