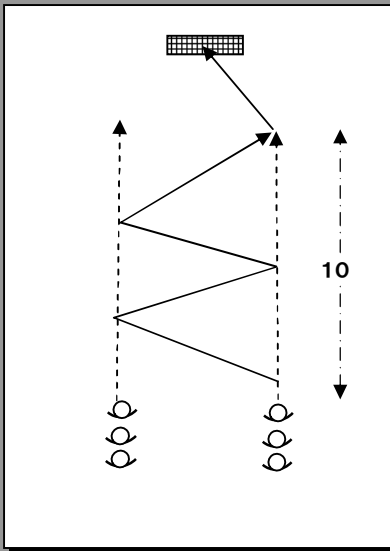


TRAINING.1

10



**[オーガナイズ]**  
 ・2人にボール1個  
 ① ハンドパスでゴール前まで  
 ② 最後シュートはヘディング、インサイドボレー、インステップボレー  
 ③ ヘディングのパス交換でゴール前まで  
 ④ 最後シュートは手意外どこでも可

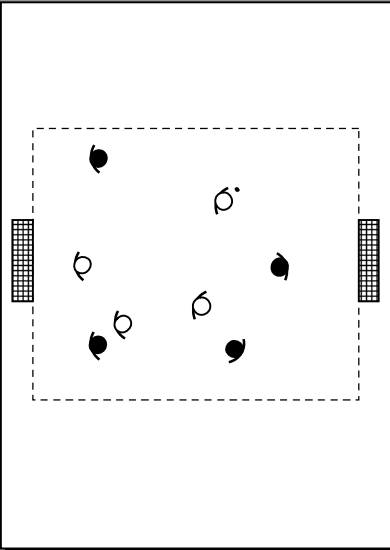
---

・ハンドパス交換は出来るだけ素早くリズム良く  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**[目的]**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・動きながらのプレー  
 ・ヘディング  
 ・ヘディングでのパス  
 ・ランニングとのシシクル

TRAINING.2

10



**[オーガナイズ]**  
 ・ハンドパスゲーム 4v4  
 ① シュートは手意外で  
 ② ボールを持って走ることは出来ない

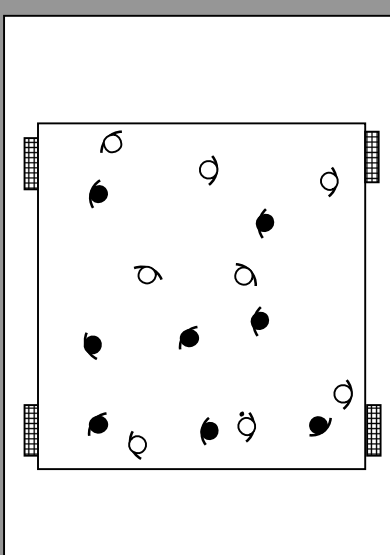
---

・11m×16.5m  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**[目的]**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールに寄る  
 ・ポジションを変えながら  
 ・パスを出したら動く  
 ・キャッチがシュートの判断

TRAINING.3

10



**[オーガナイズ]**  
 ・8v8 4ゴールハンドパスゲーム  
 ① シュートは手意外で  
 ② ボールを持って走ることは出来ない  
 ③ ボール保持は2秒以内

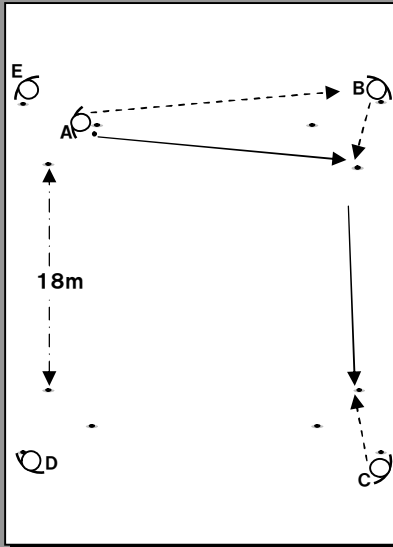
---

・16.5m×18m  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**[目的]**  
 ・ポジション  
 ・良い準備  
 ・広がりを持ってプレーする  
 ・早く展開する  
 ・急がない  
 ・攻守の切り替え

TRAINING.4

30



**[オーガナイズ]**  
 ・パス&コントロール 5人1組  
 ① Bは前方どちらかのマーカーへ動き出す  
 ② AはBが動いたほうにパス  
 ③ 逆周り  
 ④ パスを出した場所に移動

**Option**  
 ・自由に展開  
 ・コントロールした方向の選手が動き出す

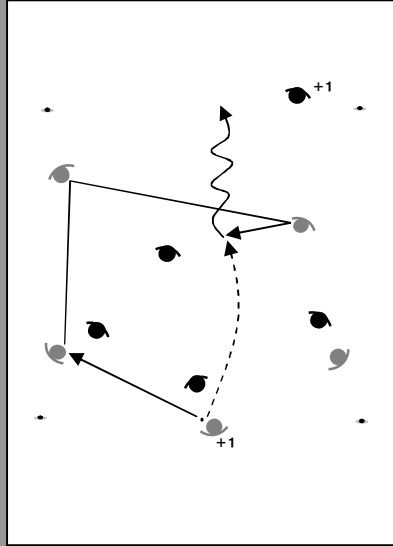
---

・受け手の動き出しを観る  
 ・コントロールで受け手にメッセージを与える

**[目的]**  
 ・ボールに寄る  
 ・ボールに寄る前に良いポジションをマーカーで受けられるように  
 ・パスの正確性 クオリティ  
 ・コントロールの方向  
 ・コントロールで誰に出すかを知らせる  
 ・受け手のアクション  
 情報を与える

TRAINING.5

25



**[オーガナイズ]**  
 ・4+1v4+1  
 ① +1の選手は、4v4にサポートしながら、グリッドの中でプレーに関与し、逆側の辺に移動  
 ② +1は上辺が下辺上で移動可

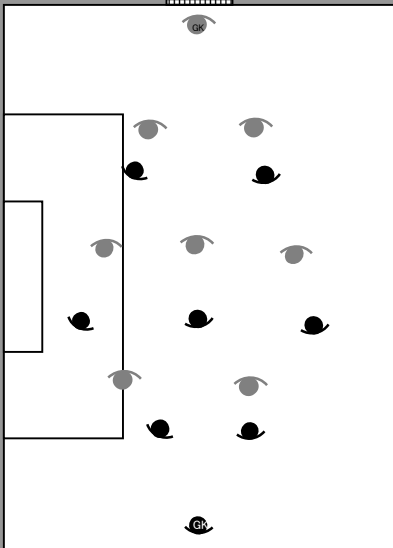
---

・18m×20m  
 ・中のポジションでは失わない  
 ・数的有利を活かす

**[目的]**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・考えてプレー(アイデアを持つ)  
 ・ボールを動かしつつ、スピードの変化(突破)を試みる

GAME

35



**[オーガナイズ]**  
 ・8v8  
 ① 1-2-3-2

---

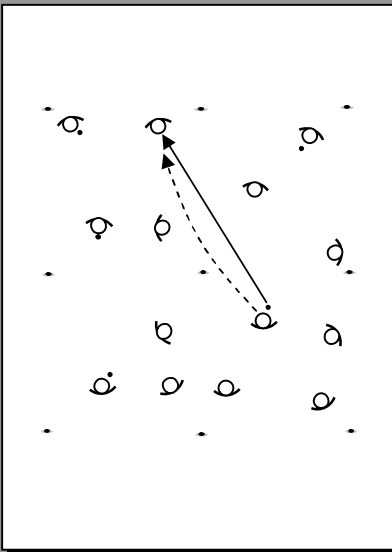
・52.5m×68m

**[目的]**  
**攻撃側**  
 ・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  
 ・広がる  
 ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)  
 ・急がない  
 ・攻守の切り替え

**守備側**  
 ・アグレッシブな守備  
 ・カバーリング  
 ・2ndDFの予測

TRAINING.1

10



【オーガナイズ】

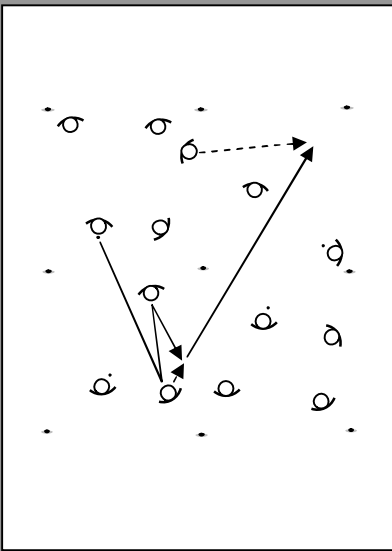
- ・1人にボール1個
- ①ドリブル リフティング
- 
- ・14人にボール5個
- ①パス&コントロール 別グリッドの選手にパス
- ②パスを出したグリッドへ移動
- 
- ・30m×36m
- ・ボールを持っていない選手が、  
今は別のグリッド(スペース)で受ける動きを

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・情報を与える
- ・ボールを持っていない選手のアクション
- ・マークを外す動き
- ・パスを出したら動く

TRAINING.2

20



【オーガナイズ】

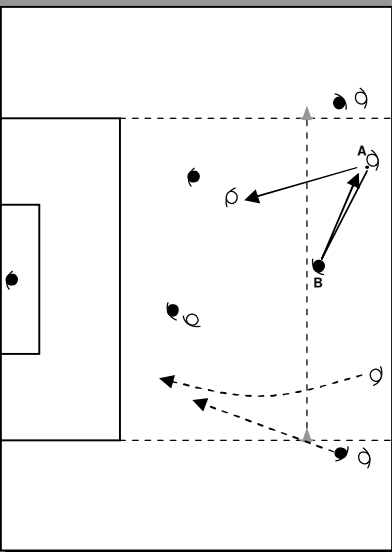
- ・14人にボール4個
- ①パス&コントロール
- ②図のようなパス交換後、別グリッドの選手にパス
- ③パスを出した選手がそのままサポート
- 
- ・30m×36m
- ・ボールを持っていない選手が、  
今は別のグリッド(スペース)で受ける動きを

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・情報を与える
- ・ボールを持っていない選手のアクション
- ・マークを外す動き
- ・パスを出したら動く
- ・第3の動き

TRAINING.3

40



【オーガナイズ】

- ・2v1 + 2v2
- ①AとBのパス交換でスタート
- ②2v1から2v2のエリアにパスで2v2
- ③2v1から2v2のエリアにパスし、  
2v1の選手も全員参加可(4v3)  
さらに守備側は1人助けに行ける(4v4)
- ④守備側は奪ったらグリッドの外にいる選手にパス

Option

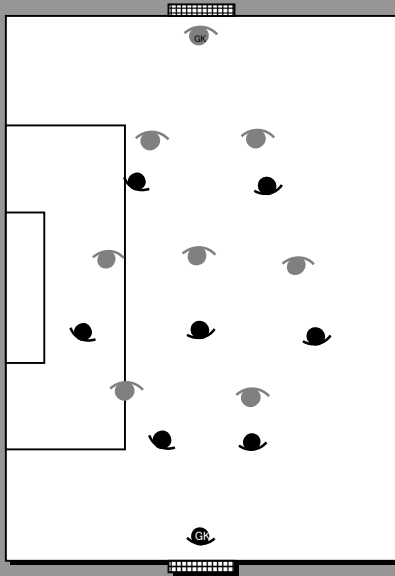
- ・2v1から2v2へのパスは1タッチのみ

【目的】

- 攻撃側
- ・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
- ・広がる
- ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)
- ・急がない
- 守備側
- ・アクレシブな守備
- ・下がらない
- ・カバーリング
- ・2ndDFの予測
- ・チャレンジ&カバー

GAME

30



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-2-3-2

-----  
・52. 5m×68m

[目的]

攻撃側

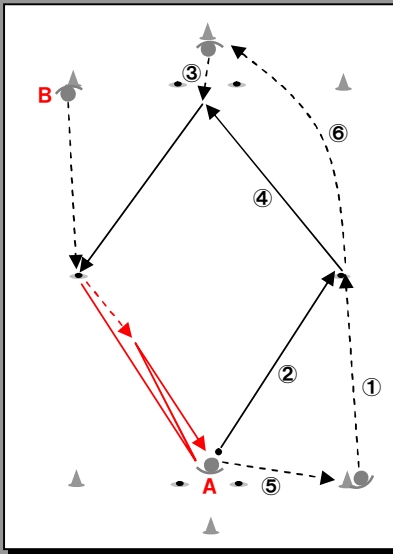
- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・広がる
- ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)
- ・急がない

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備
- ・カバーリング
- ・2ndDFの予測

TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・5人1組  
 ① マーカーでボールを受けられるよう動き出す  
 ② マーカーに向かってパス  
 ③ マーカー間でボールを受ける  
 ④ マーカー間にパス  
 ⑤ ②の後次のコーンに移動  
 ⑥ ④の後次のコーンに移動

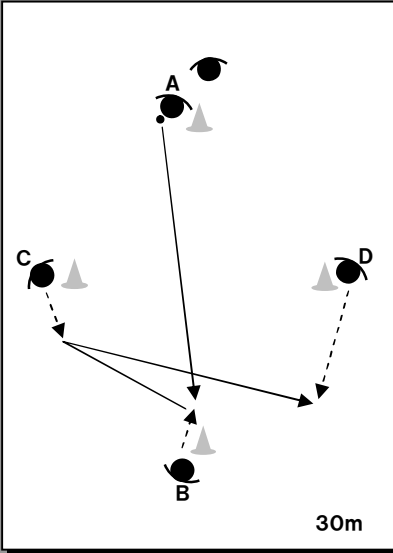
**Option**  
 ・AとBが図のようにパス交換後①に自由プレー  
 ・コーチがDFに入る

---

・可能であれば②と④のパスは1タッチ  
 ・マーカーでボールを待って受けない  
 ・パスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングをみてパスの強さを調節する必要がある。しかし弱いパスは×  
 ・確実にプレーするために、1タッチで出すのが無理ならコントロールしてからパスをする

**[目的]**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること  
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか  
 ・ボールに寄る  
 ・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード  
 ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる  
 ・動きながら、観ながら、考えながらプレー  
 ・(人、ボールの)移動中にも観るものを増やす

TRAINING.2



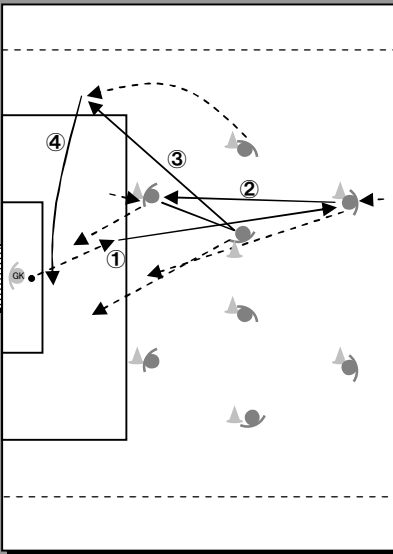
**[オーガナイズ]**  
 ・5人1組  
 ① AからBにパスでスタート(くさびのイメージ)  
 ② BにCがサポートし、Dにパス  
 ③ ローテーションは、スムーズにプレー出来るよう選手自身で自由に行う

---

・30m×24m

**[目的]**  
 ・ボール状況よっての判断  
 いつ・どこに・誰か・どのように  
 ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること  
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる  
 ・動きながら、観ながら、考えながらプレー

TRAINING.3



**[オーガナイズ]**  
 ・4人1組または5人1組  
 ① GKがボールを持って一番遠い選手へスローイング  
 ② 縦にパスをする  
 ③ どのような形でも良いので、4人でパス交換からサイドへ展開  
 ④ クロスをあける  
 ⑤ クロスをあける選手以外、ゴール前でシュートを狙う

---

・コーンは2箇所作り、片方がフィニッシュまで行くとすぐ次のGKがもう一方へスローイング  
 ・ボールに寄り過ぎて、4人が近くなり過ぎない  
 ・あまりにもゴールに近いところからのサイド展開は、リアリティに欠けるのでゴール前ではシュートが優先

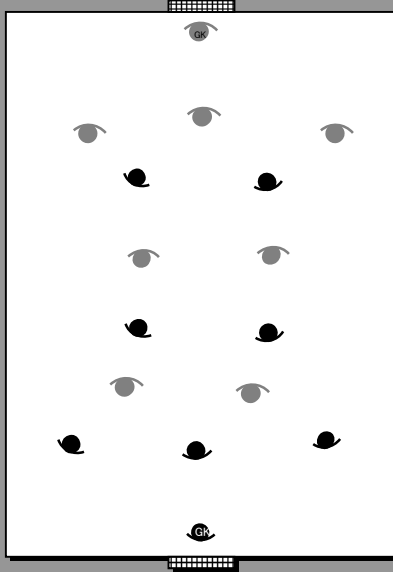
**[目的]**  
 ・選手が自らアイデアを出し、シュートまでボールを動かさせること  
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか  
 → はやく動き過ぎると、4人の距離が近くなり過ぎる  
 → ゴール前でスピードを保ってシュートへ  
 ・クロスを入り方を獲得させる  
 (3人いるので、ニア・ファ・こぼれ球狙いを意識 これもパスと同じで、ボールを待って受けにくい入り方を考えさせなければならない)

※ただし、この年代(U13)においては、筋力の問題でクロスボールが届かない、パスが弱いためにランニングスピードのほうが多く、結果ボールを待つ状況が多くなってしまふ  
 図に示した点線の範囲内に限定してやらせることを考える必要がある

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



**[オーガナイズ]**

・8v8

① 1-2-3-2

-----  
・68m×72m

**[目的]**

攻撃側

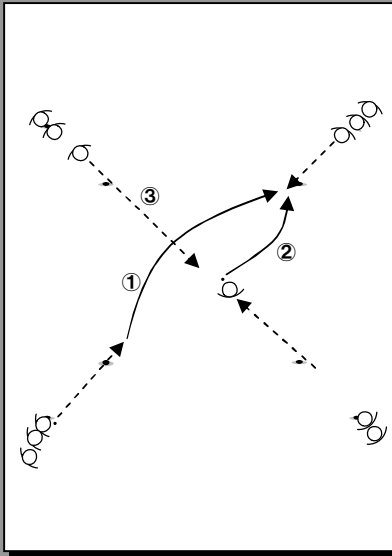
- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・広がる
- ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)
- ・急がない

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備
- ・カバーリング
- ・2ndDFの予測

TRAINING.1-A



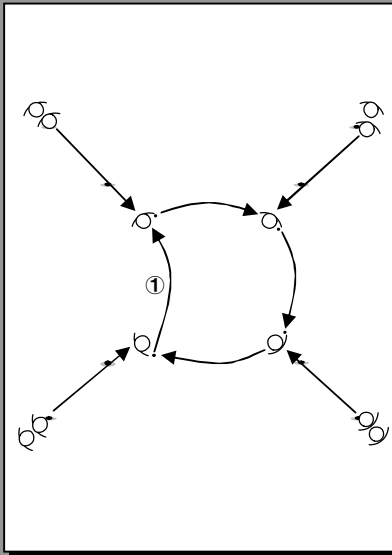
**【オーガナイズ】**  
 ・ハンドパス交換  
 ① 対角線上のパートナーにパス  
 ② 中央まで行ったら右側の列にいるパートナーにパス  
 ③ 対角線上のパートナーに渡す(スイッチ)  
 ④ 対角線上のパートナーにボールを置いて渡す(スイッチ)

---

・内側の四角が15m×15m  
 ・③は中央で交換後スピードアップ

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・出し手と受け手のシンクロ  
 ・ランニングのコーディネーション

TRAINING.1-B



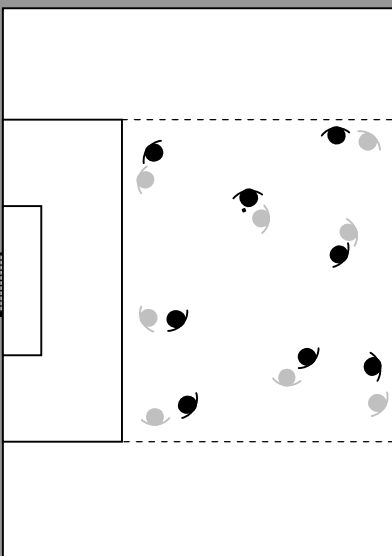
**【オーガナイズ】**  
 ・ハンドパス交換  
 ① 4人ともボールを持って中央付近まで行き、  
 図のようにそれぞれ横のパートナーへパス  
 ② キャッチしたら自分の進行方向のパートナーにパス  
 ③ 逆回り

---

・内側の四角が15m×15m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・出し手と受け手のシンクロ

TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① フリーで

---

・40m×36m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・広がりを持つ  
 ・マークを外す動き  
 ・組織での協力プレー

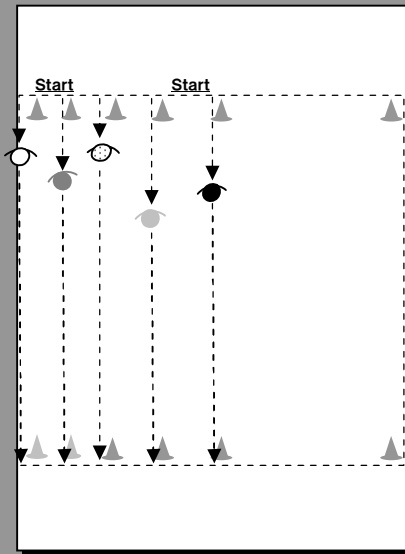
・攻守の切り替え

**守備側**  
 ・はやく観る

天候：晴

場所：広野町グラウンド

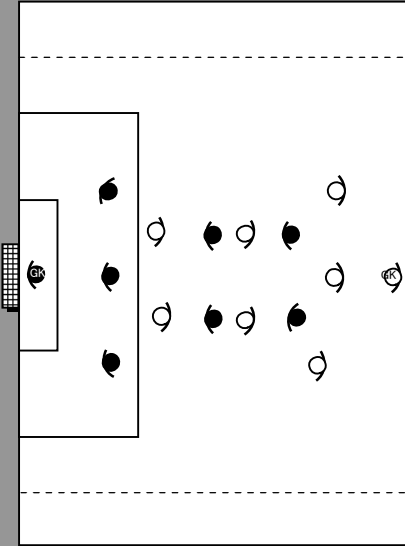
VMA TRAINING



**【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  
A:232m B:224m C:210m D:192m  
② 8分×3セット  
③ セット間の休憩は全員の心拍数が140を切るのに必要な時間 最大8分間  
④ ホールを使いながら休憩  
-----  
・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  
・各自ハートレートモニターを着用

**【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

GAME



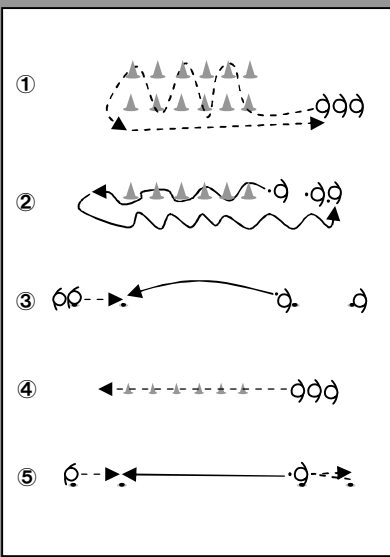
**【オーガナイズ】**  
・8v8  
① 1-3-2-2  
-----  
・52. 5m×54m

**【目的】**  
**攻撃側**  
・攻撃アクションの準備  
・最大限開くこと  
・マークを外す動き  
  
・FWからDFラインをコンバクトに  
**守備側**  
・積極的にボールを奪う  
・守備は下からない  
・キーパーは手でパス、または足で短いパス



TRAINING.1

25



【オーガナイズ】

・ウォーミングアップ

- ① コーンをサイドステップで抜ける
- ② ドリブルスラロム
- ③ ハンドパス交換 投げたら対面に移動
- ④ 中コーンの上を直線的に走り抜ける
- ⑤ パスを前のマーカーでコントロールし、パートナーにパス  
パス後はバックステップで手前のマーカーまで戻る
- ⑥ 1ステージ1分行い、1分休憩 これを2セット

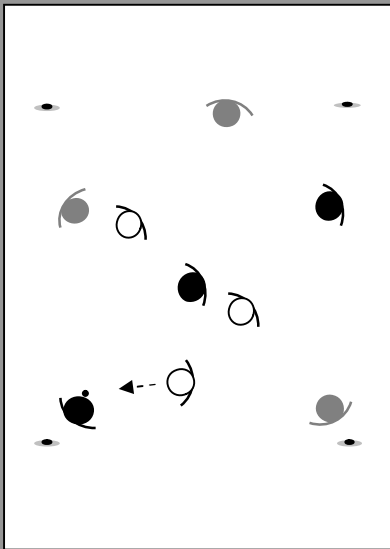
・5箇所

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・動きながらのプレー
- ・ボールに寄る

TRAINING.2

20



【オーガナイズ】

・6v3 3色3人組み もしくは4v2 3色2人組

- ① ボールを奪われた色の3人が守備者になる

・15m×15m

【目的】

攻撃側

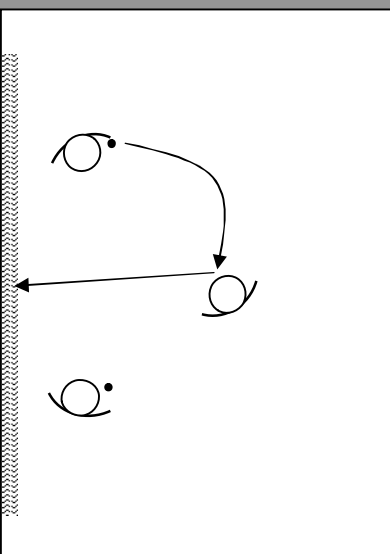
- ・動きながら、考えながらプレーする
- ・ボールを保持し続ける
- ・パスを出したら動く
- ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
- ・キャップを探す

守備側

- ・アグレッシブな守備
- ・複数でボールを奪いに行く
- ・ボールに近いものから奪いに行く

TRAINING.3

20



【オーガナイズ】

・インステップボレー

- ① 2人がボールを投げる役
- ② 1人が投げられたボールをインステップボレー
- ③ キッカーは時間で交代

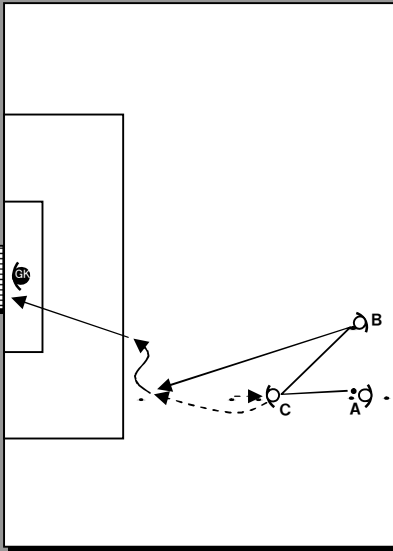
・ピッチを囲むネットを利用したトレーニング

【目的】

- ・キックの反復
- ・身体を倒してのボレーシュート
- ・身体のポジション
- ・キックをする側の反対側をしっかりと倒す
- ・強く打ちすぎない 正確性とフォーム

TRAINING.4

20

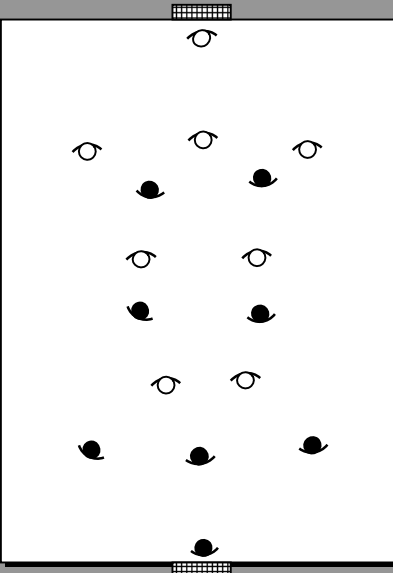


**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① Aがドリブルでスタートし、Cにパス  
 ② CはBからのリターンパスを受けてシュート  
 -----  
 ・ゴールを2個使用し、左右を行う  
 ・時間で左右は交代

**【目的】**  
 ・シュート  
 ・パスの正確性  
 ・ランニングとのシンクロ  
 ・コントロールとパスを正確に

GAME

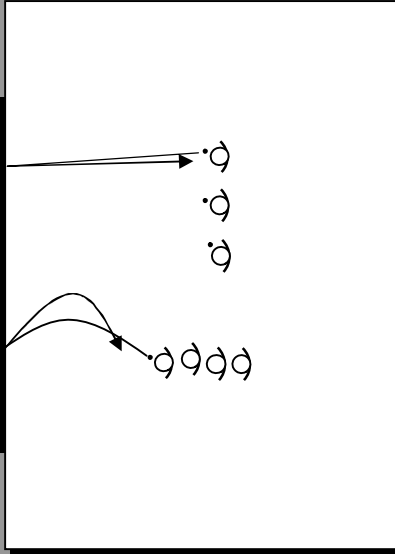
30



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① 1-3-2-2  
 -----  
 ・34m×52.5m

**【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  
 ・攻守の切り替え  
**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  
 ・チームがブロックを作る

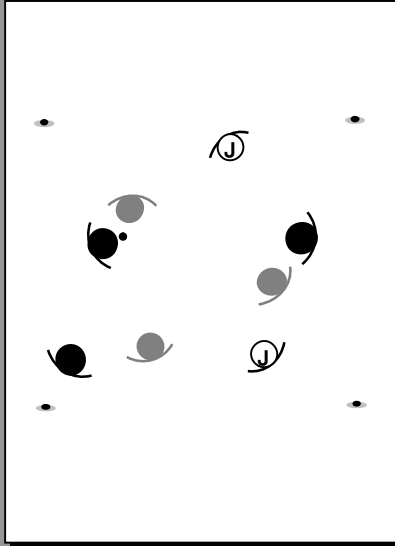
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・ウォーミングアップ 4人1組  
 ① 2グループ壁打ち  
 ② 2グループはヘディングで壁に向かいパス、跳ね返りを次の選手が再びヘディング  
 -----  
 ・足を止めない

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・キックの反復  
 ・ヘディングの反復  
 ・常に動きながらプレー

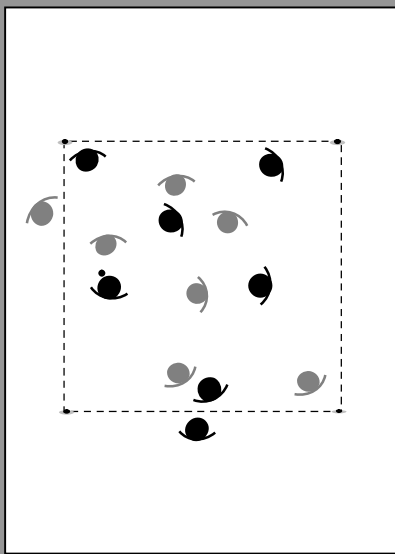
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・3v3+2ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方  
 ② 非利き足のみでプレー  
 -----  
 ・20m×20m

**【目的】**  
**攻撃面**  
 ・受けるためのポジション  
 ・マークを外す動き  
 ・パスとドリブルの選択  
 ・非利き足でのプレー  
**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  
 ・パスコースを消す  
 ・連続した守備

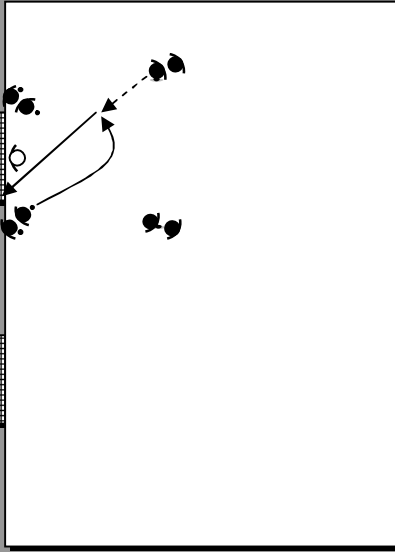
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・6v6+1フリーマン  
 ① フリーマンはグリッドの外でプレー  
 同じチームの1人がフリーマンに  
 ② 外のフリーマンは中からのパスを受けて中に入ってプレー  
 ③ 誰が外に出てもいいが、1人はフリーマンになる  
 -----  
 ・40m×30m

**【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  
 ・数的有利を探す、作る、活かす  
**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.4



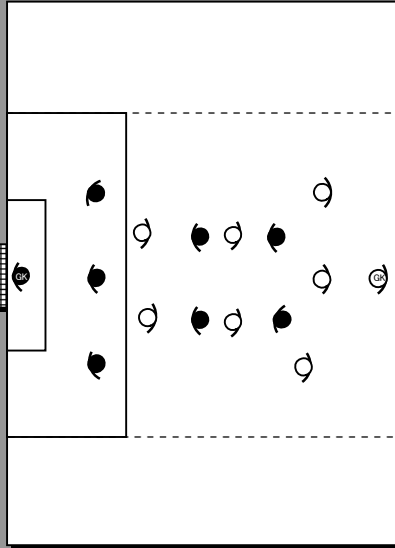
**[オーガナイズ]**  
 ・ヘディングシュート  
 ① ヘディングシュート  
 ② ボレーシュート  
 ③ 左右交互に

---

・身体はしっかりとゴールへ向かせる  
 ・2箇所  
 ・GKが入る

**[目的]**  
 ・ヘディング  
 ・恐がらない  
 ・スタートする前に軌道を見る  
 ・ボールへ向けて頭を動かす  
 ・身体をひねらない  
 (両肩がゴールへ向いていること)  
 ・しっかり跳び、胸を反る しっかり上に跳ぶ

GAME



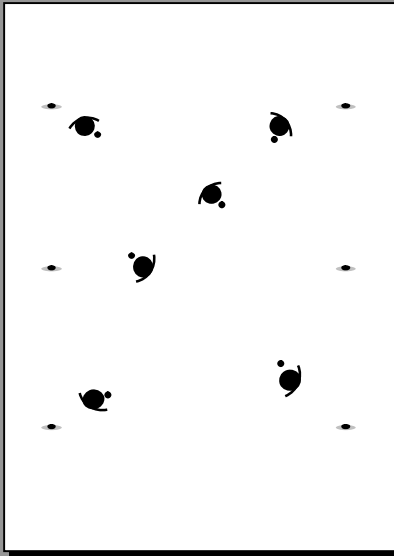
**[オーガナイズ]**  
 ・8v8  
 ① 1-3-2-2  
 ・52. 5m×54m

**[目的]**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・マークを外す動き  
 ・数的有利を探す、作る、活かす

・攻守の切り替え

**守備側**  
 ・ブロックを作る  
 ・守備は下からない  
 ・ボールに近いものから奪いに行く  
 ・2ndDFの予測  
 ・カバーリング

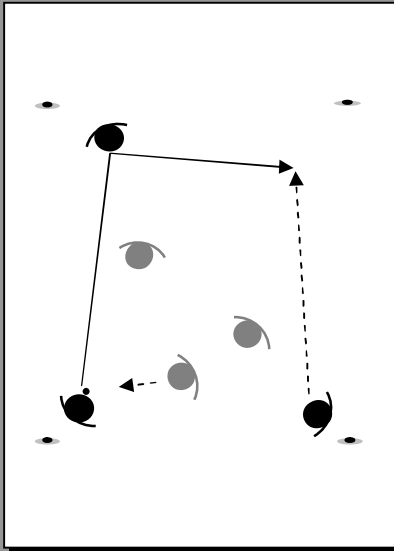
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・1人ボール1個  
 ① フリーでドリブル  
 ② 非利き足のみでドリブル  
 ③ リフティング  
 ④ 非利き足のみでリフティング

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・非利き足を使う

TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・3v3  
 ① ハンドパス  
 ② ボールにタッチで攻守交替

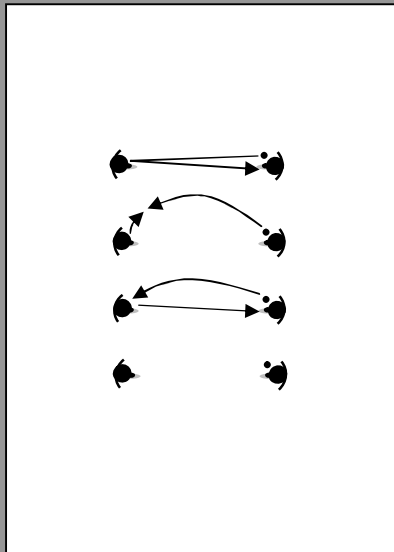
Option  
 ・守備はマンツーマン

-----  
 ・15m×15m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・広がる  
 ・動きながらマークを外す  
 ・ボールに寄る  
 ・パスを出したら動く  
 ・3人目の動き

**守備側**  
 ・積極的にボールを奪いに行く  
 ・マークに責任を持ってつく

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① ヘディング  
 a 立った状態で  
 b ジャンプヘッド  
 c 左右に1m程移動しながら(立った状態で)  
 d 左右に1m程移動しながら(ジャンプ)  
 ② グラウンダーでインサイドキック

-----  
 ・同じように列を作る  
 ・浮き球のボールは相手の胸に返す  
 ・ヘディングの時、足は前後にして行う  
 ・常に動ける状態をつくる

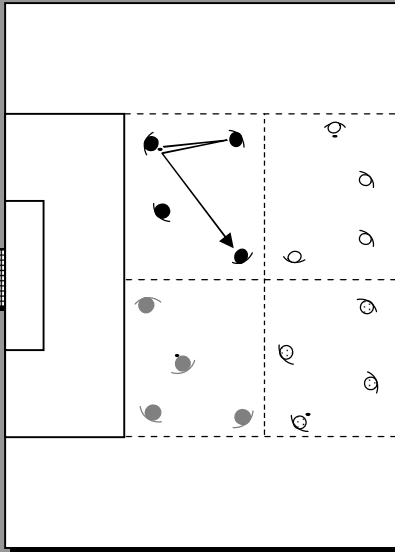
**【目的】**  
 ・シンプルな動きの繰り返し  
 ・丁寧さと正確さ

・かかとを地面につけない  
 → 反応をはやくするため

・軌道をしっかりと判断する  
 ・胸を返る  
 ・頭を下げないで、ボールをしっかりと叩く

※トレーニングは雨天練習場で行われた

TRAINING.1



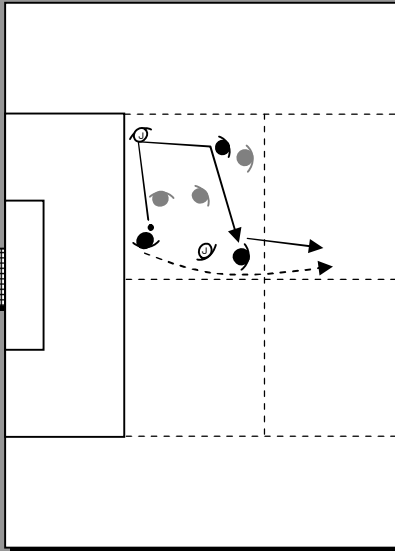
**【オーガナイズ】**  
 ・5分間フリーランニング  
 ・4人にボール1個  
 ① バス交換  
 ② リターンから3人目へパス  
 a 足元へ b スペースへ

---

・20m×18m  
 ・バスをした後は奪取を入れる  
 ・3人目の動きを意識

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・ボールに寄る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上  
 ・観る → 状況の変化を読み取る

TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・3v3+2ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方  
 ② チャンスがあれば隣のグリッドに移動

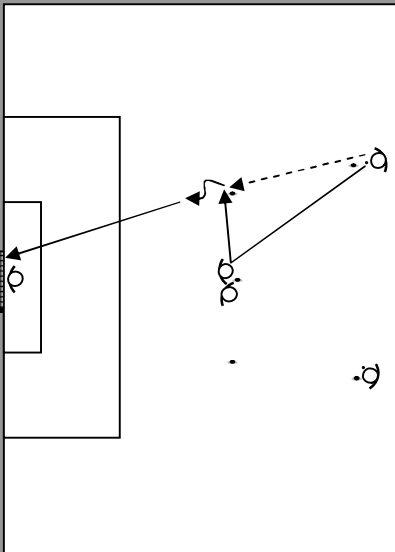
---

・20m×18mを2つ使用  
 ・爆発的にスピードアップして移動する

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・開く  
 ・バスをしてから、フリースペースへ動く  
 ・(パートナーにバスをする時の)フェイント  
 ・マークをはずす動き  
 ・DFのギャップに顔を出す  
 ・3人目の動き出し  
 ・フリースペースで要求する  
 ・全員で移動

**守備側**  
 ・ボールに一番近いものは、アグレッシブに奪いに行く

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング&シュート  
 ① バスをしたら全力でリターンを受けてシュートへ  
 ② ポストの選手は時間で交代(約4分間)  
 ③ 左右交互に

---

・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

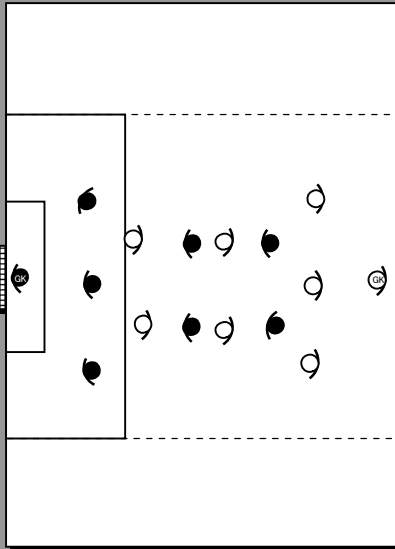
**【目的】**  
 ・スピード能力の向上  
 ・反応のはやさ

・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をはやく  
 ・しっかり観る(GKの位置)  
 ・パワーよりも正確性  
 ・リバウンドの意識

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-3-2-2

・52. 5m×54m

[目的]

攻撃側

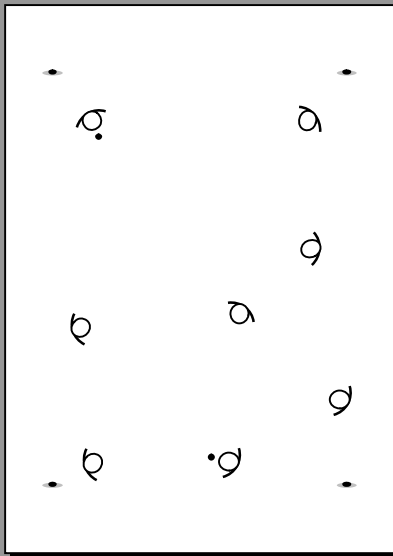
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・数的有利を探す、作る、活かす

・攻守の切り替え

守備側

- ・ブロックを作る
- ・守備は下からない
- ・ボールに近いものから奪いに行く
- ・2ndDFの予測
- ・カバーリング

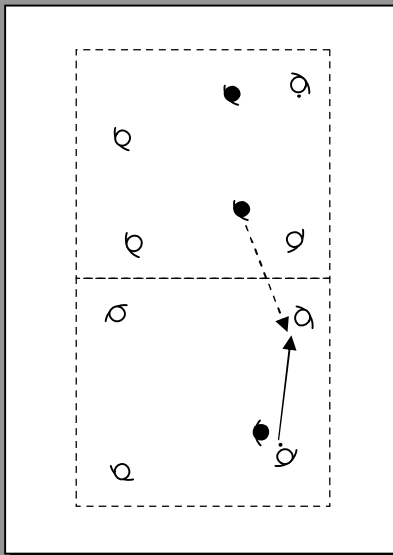
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール1個  
 ① バスを出す選手、バスを受ける選手を固定  
 -----  
 ・受ける前、次に出す選手を意識してポジションをとる  
 ・出来るだけバス交換の距離は長く  
 ・コントロールは次に出す選手の方向へ

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・バスは強く蹴る  
 ・情報を得る 観る  
 ・得た情報を元にプレー  
 ・コントロールで受け手に情報を与える

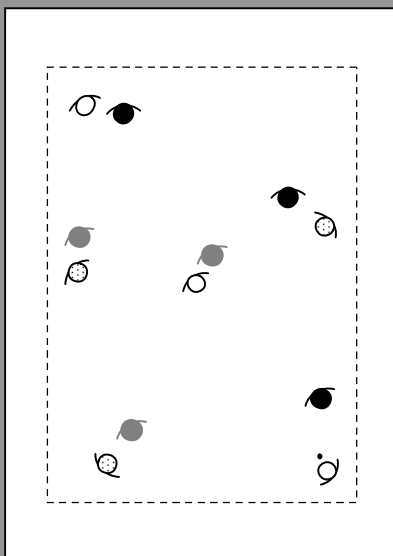
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4v2+4v1 (8v3)  
 ① 4v2のほうはフリータッチ  
 ② 4v1のほうは1タッチのみ  
 ③ 守備者はグリッド間の移動が可能  
 例: 図のようにチャンスがあれば隣のバスをカット  
 ④ 守備者は時間で交代  
 -----  
 ・12m×12mを2グリッド

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールに寄る  
 ・バスは強く蹴る  
 ・情報を得る 観る  
 ・得た情報を元にプレー  
 ・コントロールで受け手に情報を与える  
 -----  
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・6v6 4色3人組  
 ① 2色が味方同士  
 ② グループを変えていく  
 -----  
 ・25m×33m

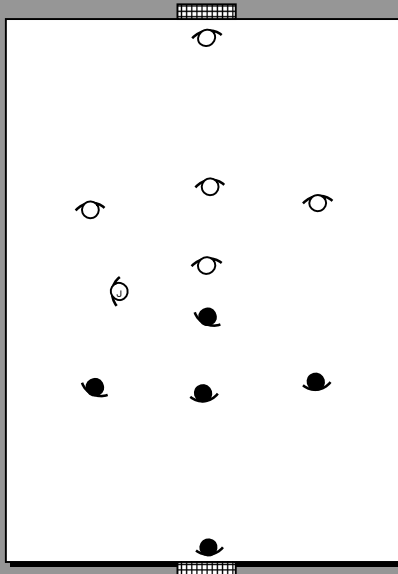
**【目的】**  
 ・バスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること  
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか  
 ・ボールに寄る  
 ・動いている選手に、出来るだけ強いバスを出させる  
 ・常に動きながらプレー  
 ・情報を得る 観る  
 ・得た情報を元にプレー  
 -----  
 ・ボールに一番近いものがまず奪いに行く  
 ・2ndDFの予測



天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



**[オーガナイズ]**

・5v5+1ジョーカー

① システムは各チームで判断

・25m×33m

**[目的]**

攻撃側

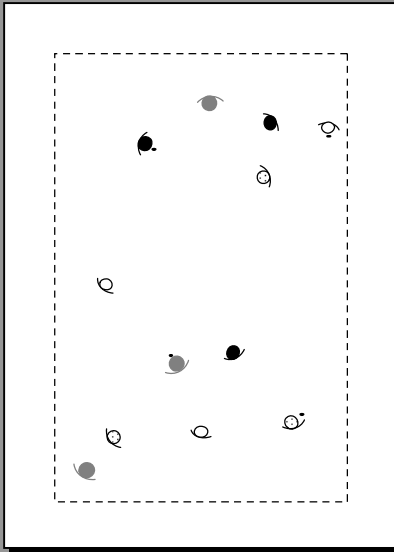
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

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

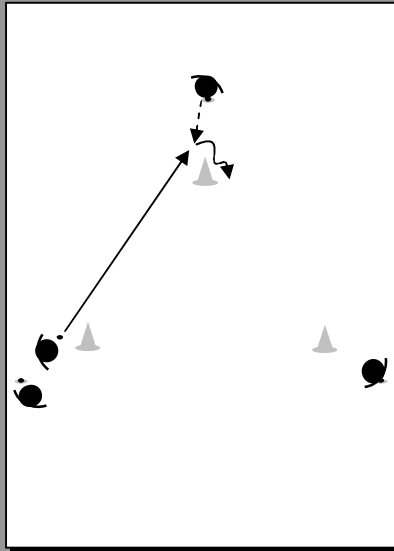
TRAINING.1



- 【オーガナイズ】**  
 ・3人1組でフリーランニング  
 ① 後ろの2人は先頭の真似 先頭変わりながら  
 ・1色にボール1個  
 ① バス交換  
 ② 各色次に出す色を指定  
 -----  
 ・ペナルティエリアを使って

- 【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・ボールに寄る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・観る

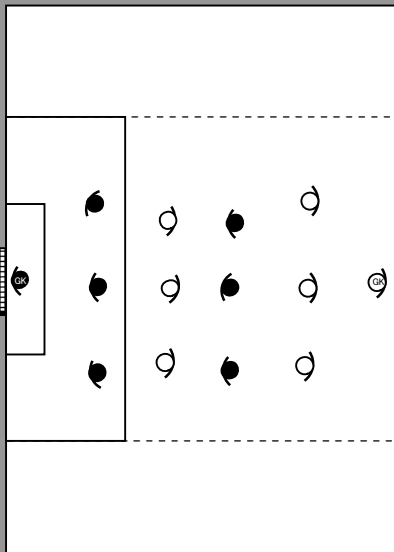
TRAINING.2



- 【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール 4人にボール1個  
 ① パスをした場所に移動  
 -----  
 ・一辺30mの正三角形

- 【目的】**  
 ・動きながらボールを受ける  
 ・動き出すタイミング  
 ・正確にパスする  
 ・ボールが常に動いているように全員でプレー  
 ・意図のある動き出し、ファーストタッチ

GAME



- 【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① システムは各チームで判断  
 -----  
 ・42m×40m

- 【目的】**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・マークを外す動き  
 ・数的有利を探す、作る、活かす  
 ・攻守の切り替え  
**守備側**  
 ・ブロックを作る  
 ・守備は下からない  
 ・ボールに近いものから察いに行く  
 ・2ndDFの予測  
 ・カバーリング