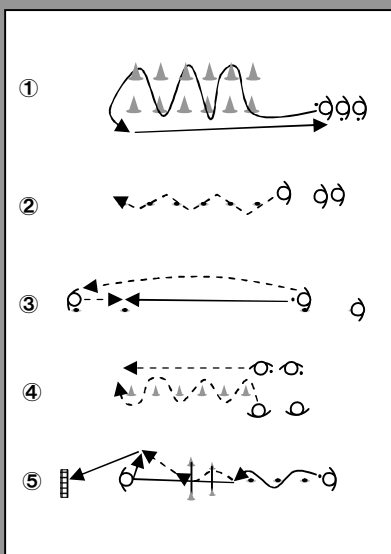


TRAINING.1

25



【オーガナイズ】

・ウォーミングアップ

- ① ドリブルスラローム 方向変換を素早く
- ② バウンディング
- ③ ハンドパス交換 投げたら対面に移動
足でパス交換 投げたら対面に移動
- ④ 互いに向き合いながら、横方向に移動しつつ対面パス
移動は細かいステップで
- ⑤ マーカー間をスラロームで抜け、バーの下を通して
コーチにパス、1つ目のバーを飛び越え、2つめをくぐる
コーチからのパスをミニゴールにシュート

・5箇所

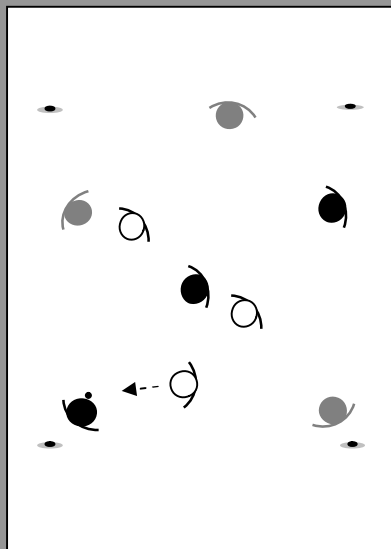
【目的】

・ウォーミングアップ

- ・コーディネーショントレーニング
- ・動きながらのプレー
- ・ボールに寄る

TRAINING.2

20



【オーガナイズ】

・2人にボール1個

- ① パス交換

・6v3 3色3人組み

- ① ボールを奪われた色の3人が守備者になる

・18m×20m

【目的】

攻撃側

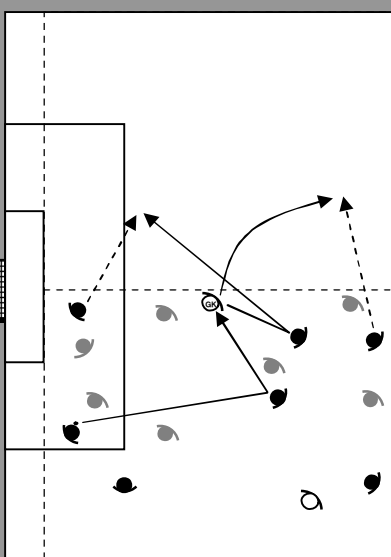
- ・動きながら、考えながらプレーする
- ・ボールを保持し続ける
- ・パスを出したら動く
- ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
- ・キャッツを探す

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

25



【オーガナイズ】

・6v6+ジョーカー+GK

- ① 片側のグリッド内でポゼッション
- ② チャンスがあればもう片方のグリッドへ移動
- ③ 中央ライン上にいるGKを使っても良い
GKは手で取ってよい(6秒ルール)
- ④ 待ってボールを受けられない(オフサイドあり)

・68m×47m

・逆グリッドへの移動にはスピードを保った状態で

【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
- ・広がる
- ・観て、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
- ・3人目の動き

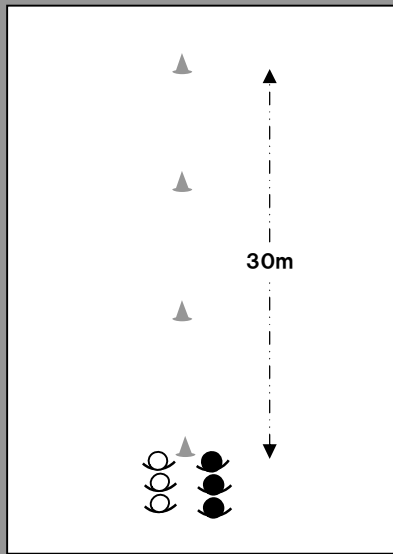
・アグレッシブな守備

・2ndDFの予測

天候：晴

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



【オーガナイズ】

・スピードトレーニング

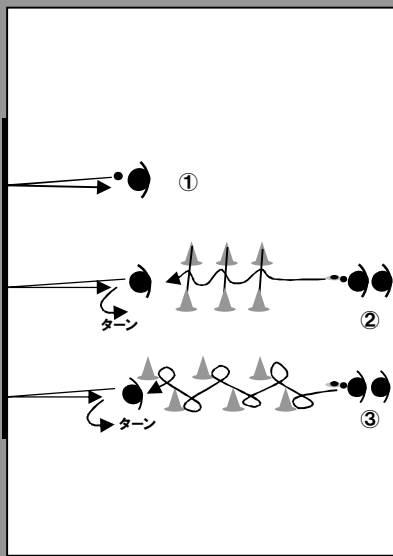
- ① 10m×7本
- ② 20m×5本
- ③ 30m×1本

- ・再開始は、走るのに要した時間×20秒
例：20mに3秒要した場合、60秒レスト
- ・トータルで300m以内
- ・セット間にレストは3分間

【目的】

- ・最大スピードでトレーニングを行う
→ セット間のレストが十分に必要なのは
乳酸が溜まった状態では最大スピードで
トレーニングが行えないため
- ・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
- ・反応のはやさ

TRAINING.1



【オーガナイズ】

・壁打ち 1人ボール1個

① インサイドキック

② ドリブルでコーンは両足で飛び越えながら進む

最後のコーンを越えたら壁にパスし、

返ってきたボールをコントロールでターンして戻る

③ コーンを相手とイメージし、遠い方の足でターン

最後のコーンを抜いたら壁にパスをし、

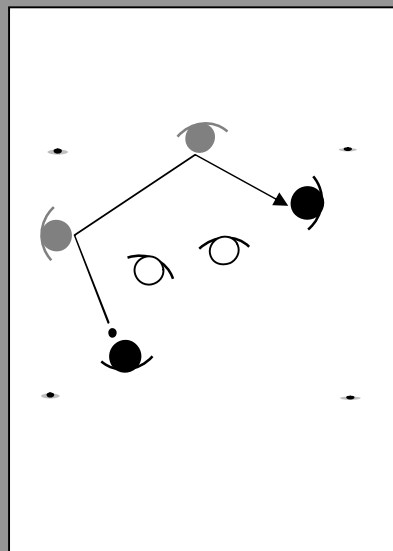
返ってきたボールをコントロールでターンして戻る

・ターンは180度方向を変えられるところにボールを置く

【目的】

- ・キックの反復
- ・常に動きながらプレー
- ・正確なキックフォームの獲得
- ・コーディネーショントレーニング
- ・ターンの技術獲得
- ・ボールに寄る

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・2v2+2サーバー

① 外の2人は常にボールを保持しているチームの味方

② 守備は時間で交代

③ サーバーは出来るだけ1タッチで

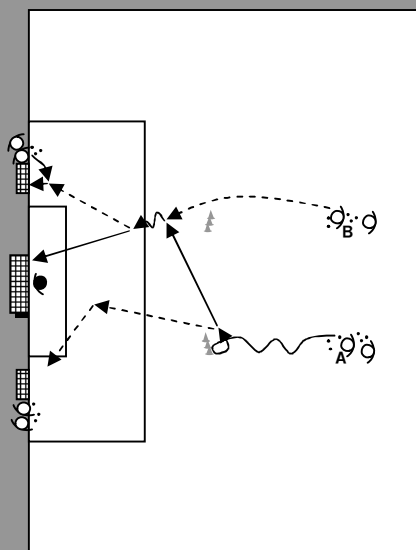
・12m×12m

・外の2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

【目的】

- ・動きながらプレー
- ・アグレッシブにプレー
- ・中の2人はアグレッシブにマークを外す
- ・ポジション移動
- ・パスの正確性
- ・サーバーは注意深く
- ・はやく観る 中央のプレーヤーが互いによく観る

TRAINING.3



【オーガナイズ】

・シュート

① A前方のコーン(相手をイメージ)までドリブルし、

遠い方の足でターン、B前方のコーンと

ペナルティエリア間のスペースにパス

② Bは①でAのパスを受け、シュートへ

③ AもBもシュートのリバウンドへの対応まで終われば

すぐに正規のゴール脇のミニゴールへヘディングシュート

・左右は時間で交代

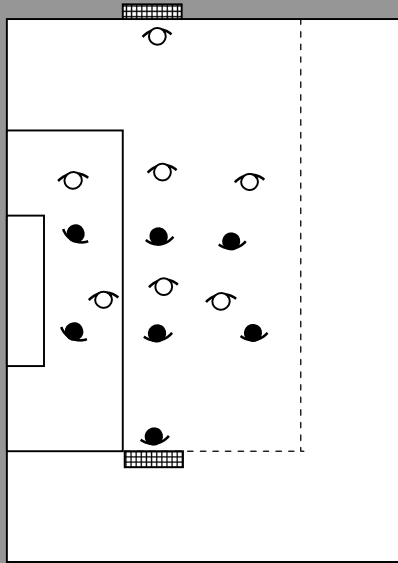
【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・いつ動き出せばよいか
- ・スピードを落とさずにシュートまで
- ・動きながらのプレーの質
- ・リバウンドの意識
- ・ヘディング

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① システムの設定は特になし

・54m×40m

【目的】

攻撃側

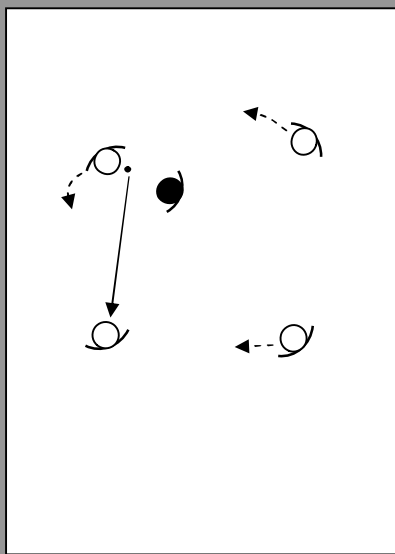
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・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】

・4v1

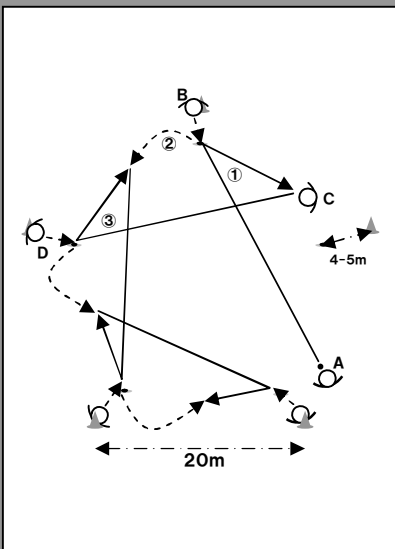
- ① 奪われた選手が守備者
- ② グリッドなし
- ③ 浮き球 1バウンドあり
- ④ 条件を変えながら 右左右左の順で リターンなし

- ・パスを出した後のサポートをはっきりと
- ・ボール保持者の状況によってサポートの位置を常に修正

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・サポートの習慣化 パスを出して動く
→ よく見て決める
- ・常に動きながらプレー
- ・パス回し中の緩急
→ ×相手が来ているのにパスのスピードを上げる

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・パス&コントロール 6人1組

- ① AはB前方のマークへ向けてパス
- ② BはCにパスをして次のサポートの準備
- ③ CはDにパスで、DはBにパスをし、②でのBの動きに同じ

Option

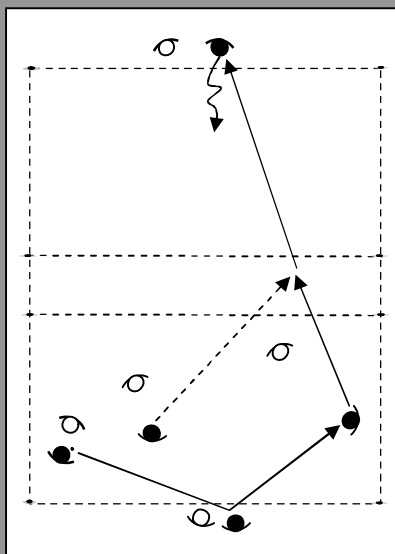
- ・自由に展開

- ・正五角形を作ったのトレーニング

【目的】

- ・キックの反復
- ・動きながらの技術獲得
- ・状況に応じた判断
- ・サポートの質(距離・角度)
- ・動きながら観る 情報を得る
- ・ボールに寄る

TRAINING.3



【オーガナイズ】

・3v3+2フリーマン

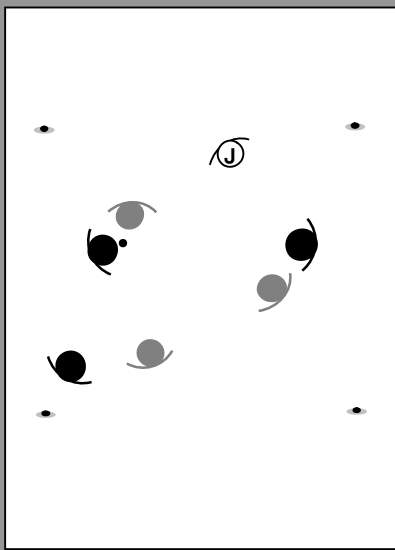
- ① 外のフリーマンは、ボールをコントロールで中に入る
または入らずにサポートでも可
- ② 必ずゾーン内は3v3
- ③ 中央のゾーンでボールを受け、逆のゾーンに進出
- ④ ゾーン内で待ち伏せしない
- ⑤ 外のフリーマンが中に入ってプレー可

・20m×40m

【目的】

- ・パスが出来る角度を見つける
- ・オフENSEの準備
- ・意図を持ったファーストタッチ
- ・ディフェンスのポジション
→ カバーリング
- ・攻守の切り替え
- ・サポートの質(距離・角度)
- ・動きながら観る 情報を得る

TRAINING.1



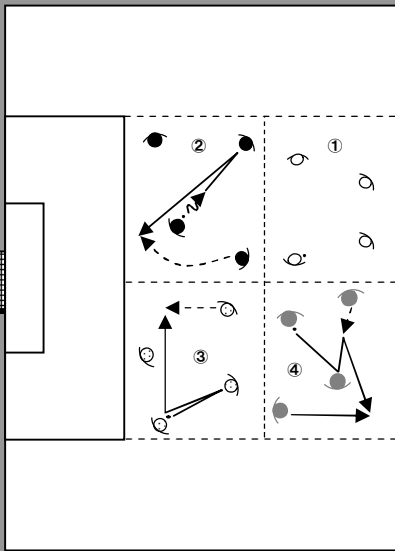
【オーガナイズ】

- ・3v3+1ジョーガー
 - ① ジョーガーは常にボールを持っているチームの味方
 - ② ハンドパスで
 - ③ 手→頭→手→頭の順でパス交換
 - ④ 足で
- ・18m×20m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- 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
 - ・パスをしたら動く
 - ・広がり
 - ・ボールを受ける前に観る
 - ・3人目の動き出し
 - ・ヘディング
- ・攻守の切り替え
- 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
 - ・連続した守備

TRAINING.2



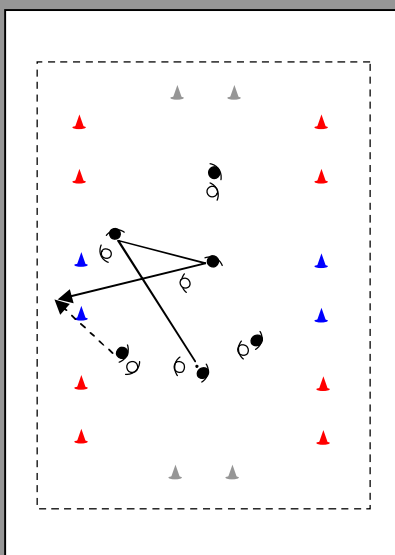
【オーガナイズ】

- ・4 (5)人にボール1個
 - ① パス交換
 - ② 2タッチ以上の後は必ず1タッチ
 - ③ 3人目が動いてもらう 準備にリターンを入れる
 - ④ 図のようなボールの動きをイメージし、ボールを動かす
- ・20m×18m
・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 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
- ・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
- ・スピード(リズム)の変化
- ・スペースをつくり使う

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・6v6 ポゼッション
 - ① コーン間をパスで通過 得点はパスが通れば成立
 - ② 目指すゴールはコーチの指示で変化 3色
 - ③ 得点成立は3人目
- ・40m×68m コーン間は5m
・3人目の動きを意識
・現象が出やすいよう目指すゴールをコントロール

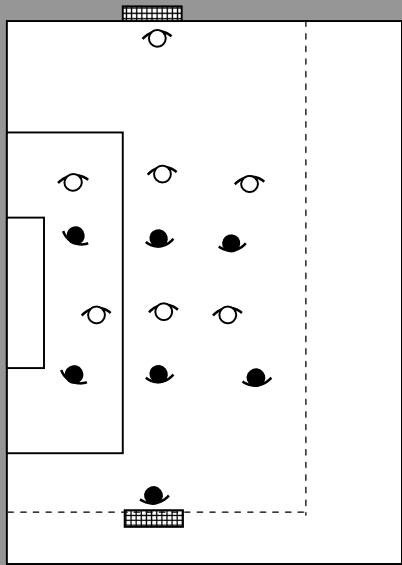
【目的】

- ・常に動きながら考えながらプレー
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・ボールに寄る
- ・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 サポート
- ・スピード(リズム)の変化

天候：曇時々雨

場所：広野町グラウンド

GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① システムの設定は特になし

・54m×40m

【目的】

攻撃側

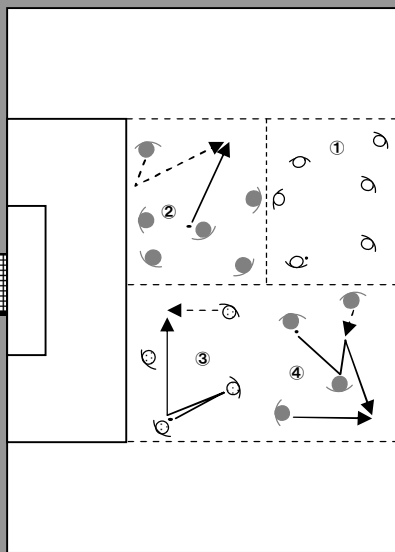
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・数的有利を探す、作る、活かす

- ・攻守の切り替え
- ・ブロックを形成する

守備側

- ・FWからDFLまでをコンパクトに保つ
- ・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



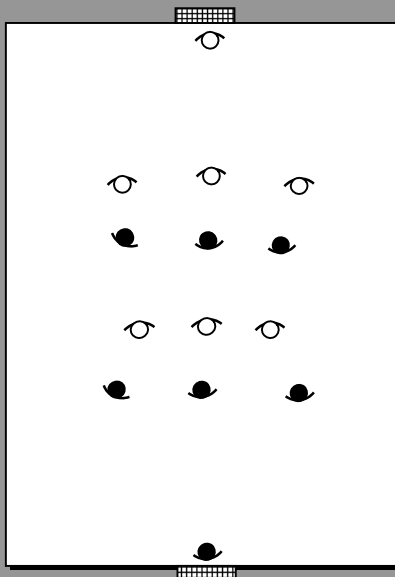
【オーガナイズ】

- ・1人ボール1個
- ① 壁打ちをフリーで5分間
- ・6人にボール1個
- ① パス交換
- ② 受け手は、一度もらいたい方向と逆に動く
- ・6人にボール1個（グリッドを広げて）
- ③ 3人目が動いてもらう 準備にリターンを入れる
- ④ 図のようなボールの動きをイメージし、ボールを動かす
- ・20m×18m
- ・③④は、20m×36m
- ・3人目の動きを意識
- ・ボールの動きを止めない

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・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
- ・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
- ・スピード（リズム）の変化
- ・スペースをつくり使う

GAME



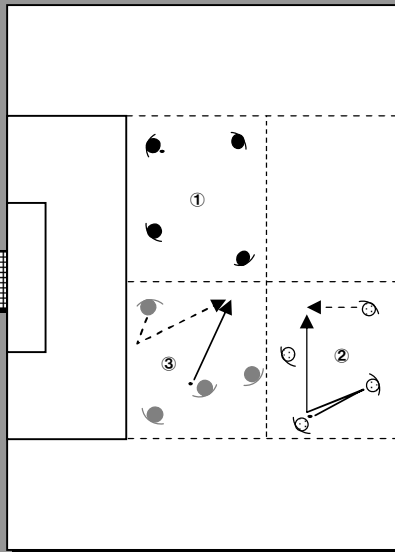
【オーガナイズ】

- ・7v7
- ① システムの設定は特になし
- ・60m×70m

【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
- ・ブロックを形成する
- 守備側
- ・FWからDFLまでをコンパクトに保つ
- ・守備は下がない
- ・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】

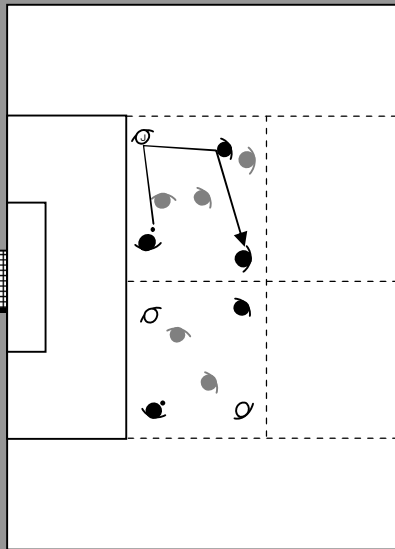
- ・2人にボール1個
- ① ハンドパス交換
 - a 胸でコントロールしてキャッチ b グラウンダーで
 - c 投げられたボールをヘディングで返す
 - d インサイド、インステップボレー
- ・4人にボール1個
- ① パス交換 足元、スペースで
- ② 3人目が動いてもらう 準備にリターンを入れる
- ③ 受け手は、一度もらいたい方向と逆に動く

・20m×18m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・コーディネーション能力の向上
- ・細かなボールタッチ
- ・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
- ・ボールに寄る
- ・大きなアクション
- ・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
- ・はやく観る → 状況の変化を読み取る

TRAINING.2



【オーガナイズ】

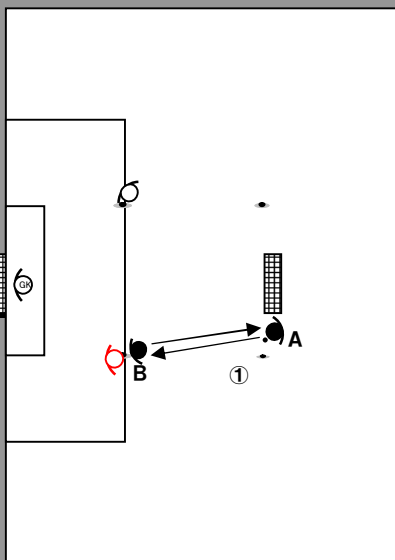
- ・3v3+1ジョーカー & 2v2v2
- ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

・20m×18mを2つ使用

【目的】

- 攻撃側
- ・開く
- ・パスをしてから、フリースペースへ動く
- ・(パートナーにパスをする時の)フェイント
- ・マークをははずす動き
- ・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】

- ・2v1
- ① AとBのパス交換が義務
- ② 守備者は攻撃者の対面に位置
- ③ オフサイド有り
- ④ 守備者が攻撃者の背後からスタート

・20m×35m

- ・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

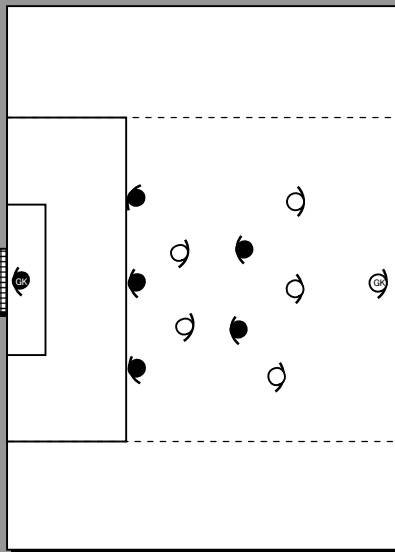
【目的】

- ・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
- ・数的有利を活かす
- ・マークを外す動き
- ・守備側はカバーとアタック

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



【オーガナイズ】

・6v6

① 1-3-2

・40m×52.5m

【目的】

攻撃側

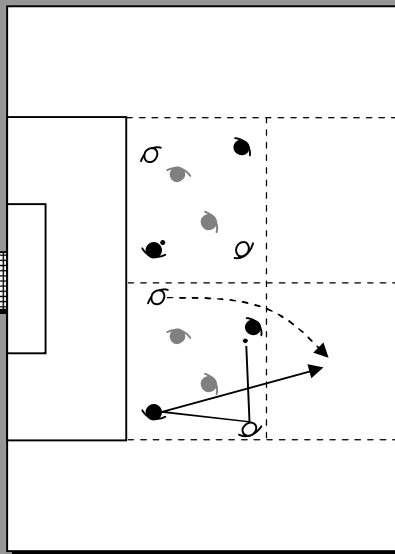
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・数的有利を探す、作る、活かす

・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人にボール1個
- ① ドリブル、フェイント
- ② リフティング、リフティングからコントロール

・2v2v2

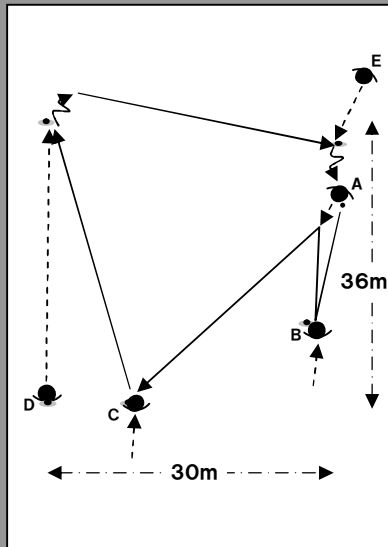
- ① 1つのグリッド内で
- ② グリッドを2つ使って
ポゼッションから隣のグリッドへ移動

- ・20m×18m
- ・20m×36m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・コーディネーション能力の向上
- ・細かなボールタッチ
- ・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
- ・大きなアクション
- ・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
- ・はやく観る → 状況の変化を読み取る
- ・スピード(リズム)の変化

TRAINING.2



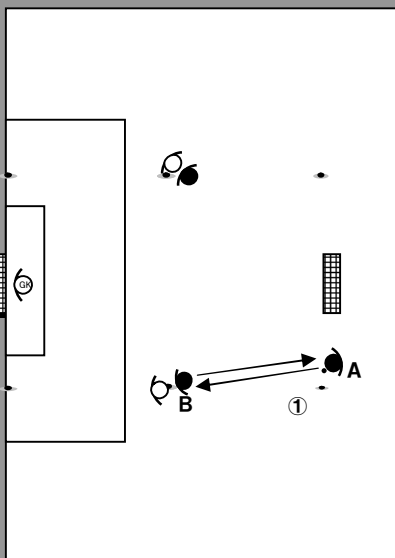
【オーガナイズ】

- ・5人1組
- ① AはBからリターンを受け、C前方のマークーにパス
- ② Dは前方のマークーでボールを受けられるタイミングでスタートし、Cはそこにパス
- ③ Dはコントロール後、E前方のマークーにパスをし、Eはコントロール後①のプレーとなる
- ④ パス後は出した所に移動

【目的】

- ・パスとコントロールの質の向上
- ・いつ動き出せばよいか
- ・マークをはす動き
- ・常に動きながらプレー
- ・情報を得る、与える

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・3v2
- ① AとBのパス交換が義務
- ② オフサイド有り
- ・25m×35m
- ・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

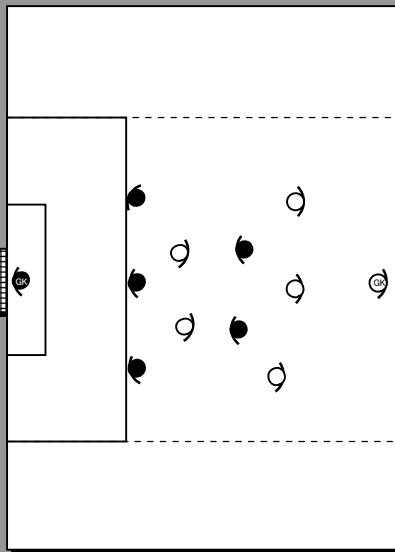
【目的】

- ・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
- ・数的有利を活かす
- ・マークを外す動き
- ・守備側はカバーとアタック

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



【オーガナイズ】

・6v6

① 1-3-2

・40m×52.5m

【目的】

攻撃側

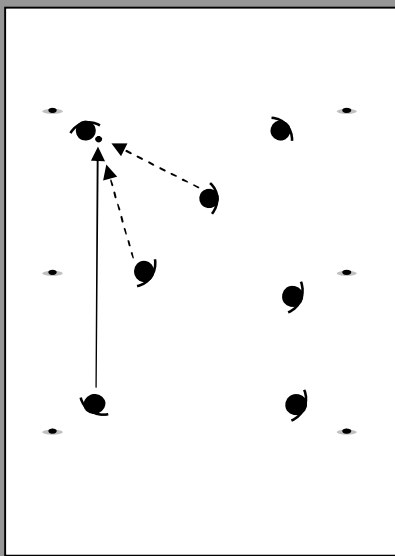
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・マークを外す動き
- ・数的有利を探す、作る、活かす

・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



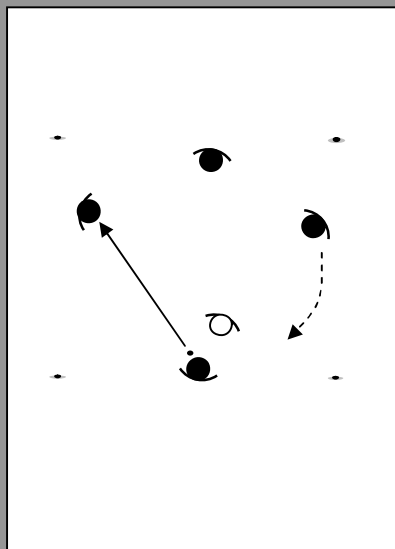
【オーガナイズ】

- ・7人にボール1個
 - ① クリッド内でパス交換
 - ② ボール保持者に近い2人が守備者となり、奪いに行く
-
- ・20m×18m
 - ・守備者は全力で奪いに行き、奪えば再びパスをする

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・ボールを奪いに行く
- ・反応 アクションを早く
(ディフェンスとしての)

TRAINING.2



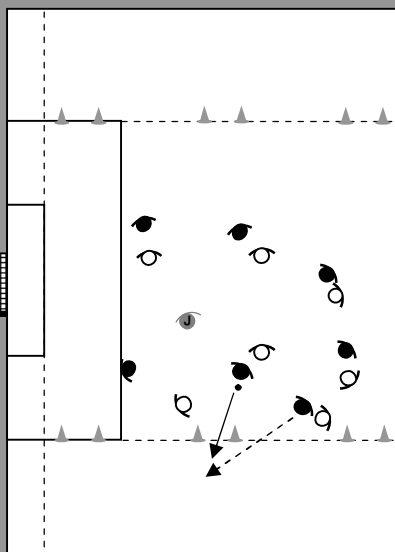
【オーガナイズ】

- ・4v1
 - ① 守備は固定で1分×10セット
-
- ・12m×12mの正方形
 - ・出来るだけ少ないタッチで
 - ・ボールを出した後フリースペースへ走る

【目的】

- ・ボールを保持し続ける
- ・パスを出したら動く
→動くことでスペースが出来る
→出来たスペースへ再びパスを出して動く
(遠い所へ動くと言うことはより大きいスペースを
作れるということ)
- ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・3ゴールゲーム 7v7+1ジョーカー
 - ① コーン間にパスを通し、それを味方が受けて得点
 - ② オフサイドあり
-
- ・68m×47m

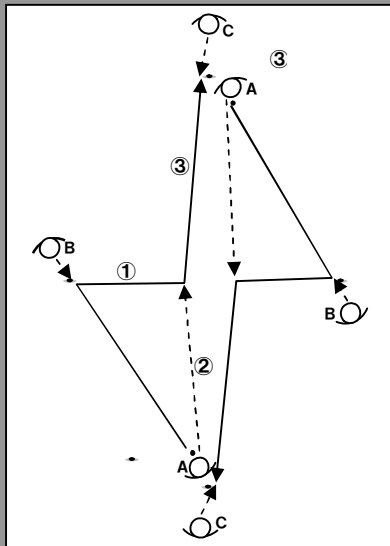
【目的】

- 攻撃側
- ・パスが出てくる距離を考えたポジション
 - ・パスを出したら動く
 - ・パスコースをつくる
 - ・サイドチェンジ
 - ・マークをはずす動き
 - ・ラストパスのころでは一気にスピードアップ
- 守備側
- ・ボールに近いものから奪いに行く
 - ・パスを通させないためのポジショニング
 - ・カバーリング

天候：曇

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



【オーガナイズ】

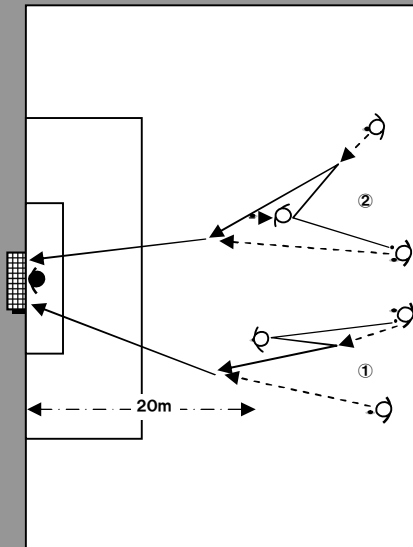
- ・パス&コントロール 6人1組
- ① AはBにパスをし、Bはそれをリターン
- ② Aはパス後、リターンパスを受ける
- ③ Aは②でパスを受けた後、C前方のマーカーにパス
- ④ 対面に移動 サイドの選手は時間で交代
- ⑤ パスをしたところに移動

- ・30m×15m
- ・上と下は同時展開
- ・Aは最初のパスからCにパスまで3秒以内

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・パスの正確性
- ・ボールに寄る
- ・パス交換のリズム
- ・リターンから3人目へのパスまでの時間を短く

TRAINING.5



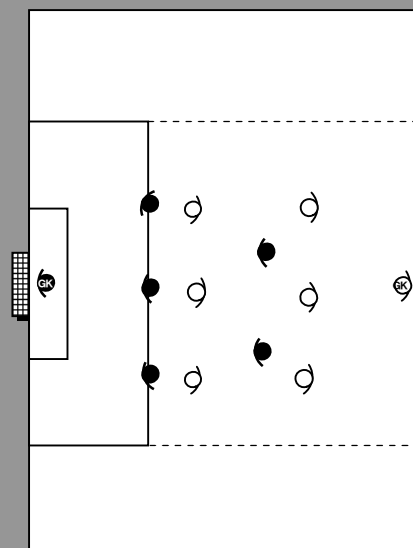
【オーガナイズ】

- ・シュート
- ① リターンから3人目へ
- ② 3人目から4人目へ
- ③ 自由に展開
- ・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)
- ・パワーよりも正確性
- ・リバウンドの意識
- ・ボールをどこに出せばよいかを知ること
- ・ゴール前のスピードの変化をイメージ

GAME



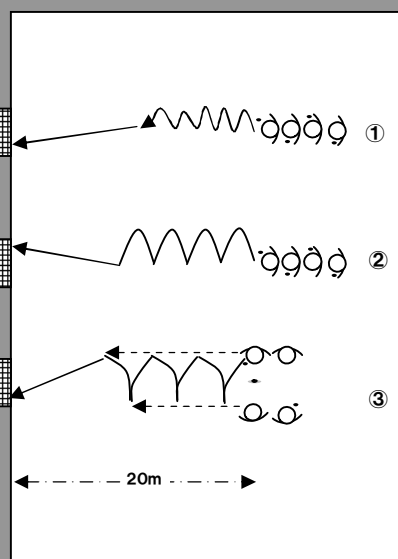
【オーガナイズ】

- ・6v7
- ① 1-3-3 & 1-3-2
- 40m×52.5m

【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
 - ・パスを出して動く
- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え
- ・全員攻撃全員守備
- ・ポジションごとの役割によって移動
- ・数적不利での戦い方
- 守備側
 - ・ブロックを作る
 - ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
 - ・守備は下がらない
 - ・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

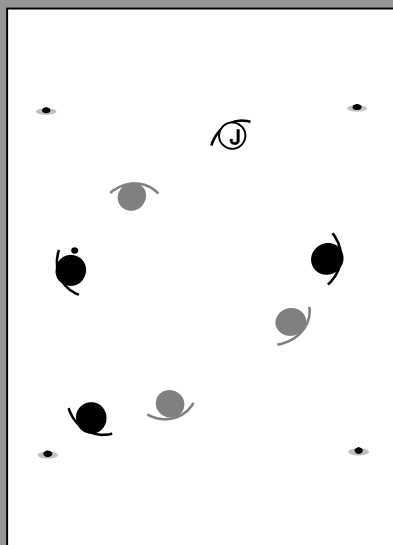
- ・シュート 4人1組 4箇所
- ① ドリブルからシュート インサイド、インステップ
- ② リフティングからシュート
- ③ 2人でリフティング、ヘディングからシュート
ヘディングはゴールの天井に乗せる

- ・ミニゴールを使ったエクササイズ
- ・シュートはゴールの隅を狙う
- ・リフティングはスピードを保って
- ・徐々に強さを求めていく

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・シュートの正確性
- ・立ち足、振り足
- ・身体のポジションに注意

TRAINING.2



【オーガナイズ】

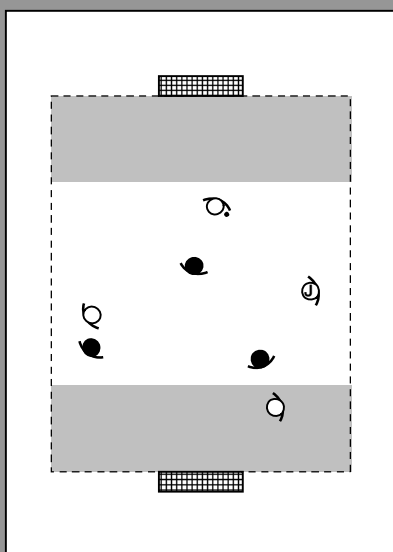
- ・3v3+1ジョーガー
- ① ジョーガーは常にボールを持っているチームの味方
- ② ハンドパスで
- ③ ハンドパス→頭→ハンドパス
- ④ 足で

・11m×18m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・ヘディング
- ・常に動きながらプレー
- ・パスを出したら動く
- ・ギャップに顔を出す
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き
- ・ボールに近いものから積極的に奪いに行く
- ・2ndDFの予測

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・ヘディングゲーム 3v3+1ジョーガー
- ① 灰色のエリアではヘディングのみ
- ② 中央のエリアは手でパス交換
- ③ 手で持って動いてはいけない

- ・3v3
- ① 足で

・16.5m×22m
・落ちたボールは手で拾ってよい
・ミニゴールを使ったエクササイズ

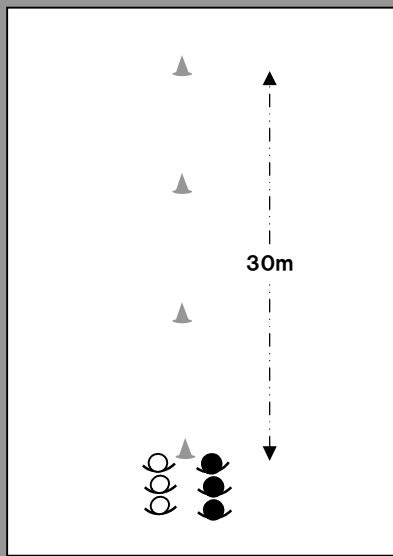
【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き
- ・ポジションを変えながら
- ・首を引込めずにボールを叩きにいく
- ・ファウルをしない
- ・しゃがまない
- ・押さない
- ・出来るだけジャンプする

天候：晴

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



【オーガナイズ】

・スピードトレーニング

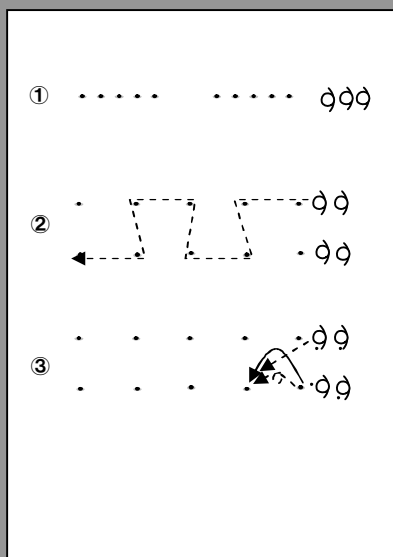
- ① 10m×8本
- ② 20m×3本(シャトルラン)
- ③ 20m×3本
- ④ 30m×2本

・再開は、走るのに要した時間×20秒
例：20mに3秒要した場合、60秒レスト
・トータルで300m以内

【目的】

- ・最大スピードでトレーニングを行う
→ セット間のレストが十分に必要なのは
乳酸が溜まった状態では最大スピードで
トレーニングが行えないため
- ・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
- ・反応のはやさ

TRAINING.1



【オーガナイズ】

・ウォーミングアップ

① ランニング サイドステップ スキップ
反転サイドステップ バウンディング前・後

② 矢印の進み方で ランニングで
サイドステップで

③ 前方のマーカーにボールを投げ、前転してキャッチ
隣のパートナーが投げたボールをキャッチ

・2列で同時に行う

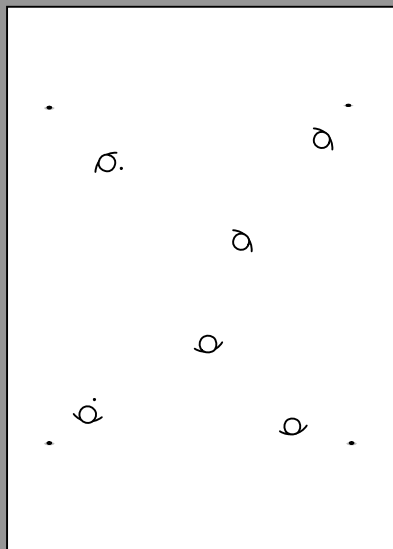
【目的】

・ウォーミングアップ

・コーディネーショントレーニング

・パートナーとのシンクロ

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・6人にボール2個

① バス交換 片方のボールは1タッチのみ、
もう一方のボールは2タッチ以下で

・18m×20m

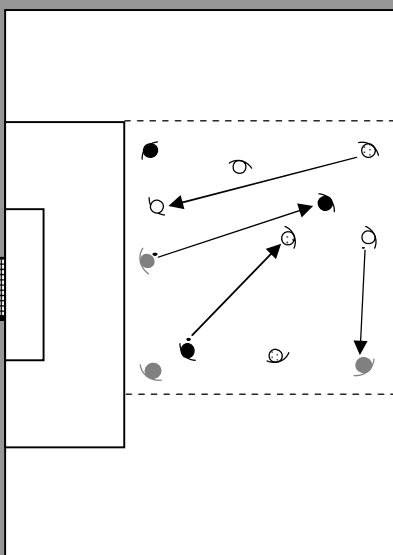
【目的】

・観るものを増やす

・判断力の向上

・プレーの連続性

TRAINING.3



【オーガナイズ】

・4色3人組 ボール3個

① バス交換 図のように、バス交換の相手の色を指定

・30m×36m

【目的】

・ウォーミングアップ

・常に動きながらプレー

・コントロールで受け手に情報を与える

・マークを外す動きをして、ボールを受ける

・ボールに寄る

・大きなアクション

・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

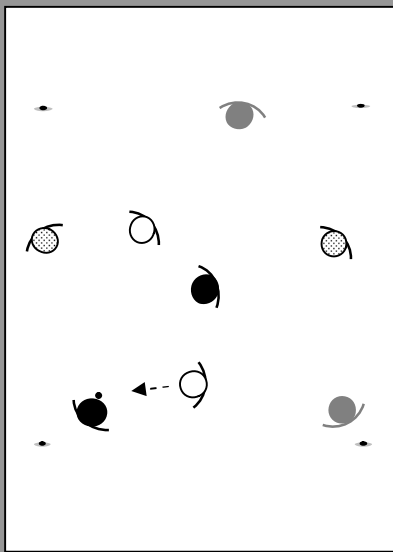
・はやく観る → 状況の変化を読み取る

→ 情報を得る

天候：晴

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



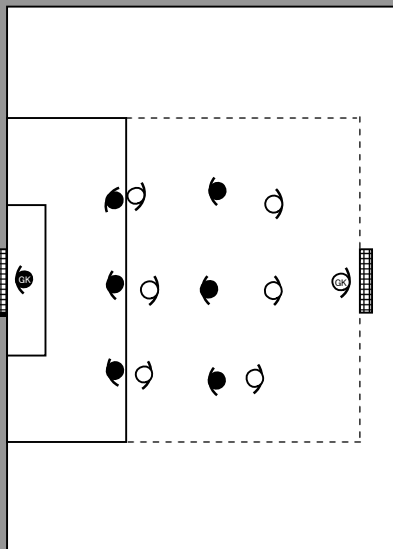
【オーガナイズ】

- ・6v2 4色2人組み
 - ① ボールを奪われた色の2人が守備者になる
 - ② リターンパスなし
 - ③ 同じ色の選手にパスなし
-
- ・20m×20m
 - ・余ったグループはヘディングのドリル

【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)
 - ・ボールに寄る
- ・攻守の切り替え
- 守備側
- ・ボールに一番近いものがまずボールへ
 - ・次の守備者はパスコースを予測する

GAME



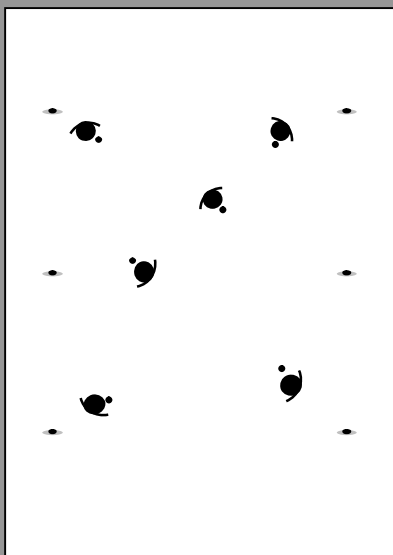
【オーガナイズ】

- ・7v7
 - ① 1-3-3
 - ② 1タッチプレーのみの選手と2タッチ以下の選手に分ける
 - ③ 全員2タッチ以下で
-
- 40m×45m

【目的】

- 攻撃側
- ・ブロックで動く
 - ・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
 - ・パスを出して動く
- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え
- 守備側
- ・ブロックを作る
 - ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
 - ・守備は下がらない
 - ・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

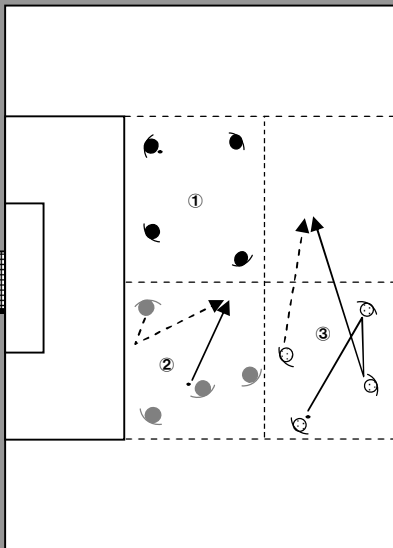
- ・1人ボール1個
- ① フリーでドリブル
- ② ボールを使ったコーディネーション
ドリブルから2人でパス交換
手で持って2人同時にパス交換
手で持って2人同時にジャンプでパス交換

・18m×20m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・コーディネーション
- ・常に動きながらプレー
- ・細かなボールタッチ

TRAINING.2



【オーガナイズ】

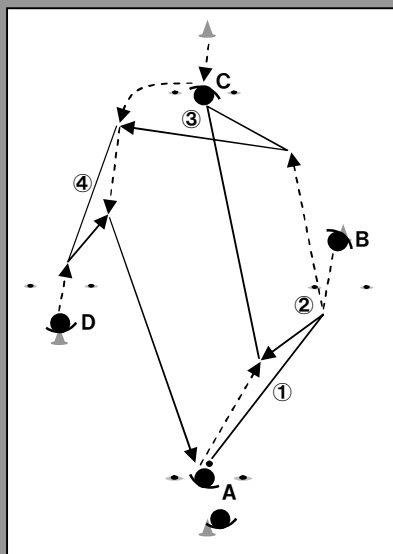
- ・5人にボール1個
- ① パス交換 足元、スペースで
- ② 受け手は、一度もらいたい方向と逆に動く
- ③ 3人目がボールをもらう意識でスペースへ飛び出す

・20m×18m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・細かなボールタッチ
- ・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
- ・ボールに寄る
- ・大きなアクション
- ・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
- ・はやく観る → 状況の変化を読み取る

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・5人1組
- ① AはBがマーカー間で受けられるようにパス
- ② Bはマーカーから出て来てAにリターンし、Cのサポートへ
- ③ CはBにリターンし、再び受ける準備からDへパス
- ④ ①～③に同じ
- ⑤ パスを出したら次のコーンへ移動

Option

- ・自由に展開

・30m×25m

- ・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
- ・パスの出し手の状況をよく観てからスタート

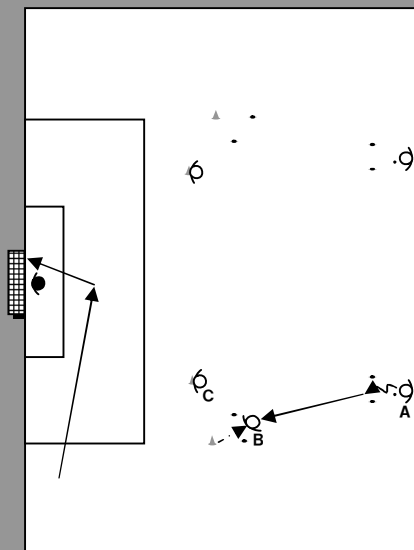
【目的】

- ・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
- ・動きながらプレーの精度を上げる
- ・状況に応じたプレーの選択

天候：晴

場所：広野町グラウンド

TRAINING.4



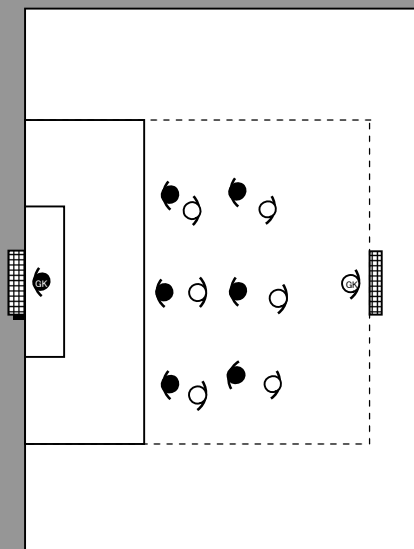
【オーガナイズ】

- ・シュート
 - ① Aがリフティングでスタートし、Bにパス
 - ② 3人で自由に展開し、クロスからシュートへ
-
- ・ゴールは1個で、左右を交互に行う
 - ・時間で左右は交代
 - ・GKがキャッチした場合は、GKのスローからスタート

【目的】

- ・シュート
- ・ゴール前に入るタイミング
- ・スピードを保った状態でシュートへ
- ・コントロールとパスを正確に
- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・状況に応じたプレーの選択

GAME



【オーガナイズ】

- ・7v7
 - ① 1-3-3
-
- ・45m x 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
- ・パスを出して動く
- ・相手にしかけるために動きながらボールを受ける
- ・FWからDFラインをコンパクトに
- ・攻守の切り替え
- 守備側
- ・ブロックを作る
- ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング