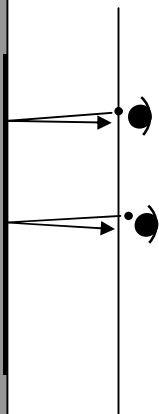


TRAINING.1



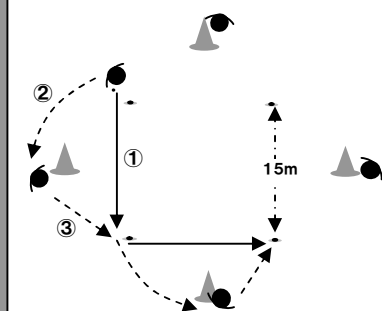
【オーガナイズ】

- ・壁打ち
 - ① 壁との距離約5mからインサイドキック
-
- ・細かいステップを踏みながら
 - ・同じポイントを狙って蹴る
 - ・常にライン上でボールを蹴られるように

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・キックの反復
- ・正確なキックフォームの獲得
- ・ボールに寄る

TRAINING.2



【オーガナイズ】

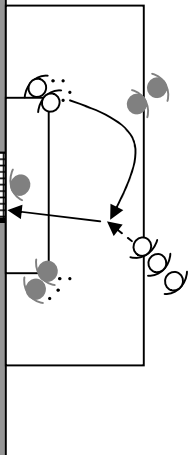
- ・5人1組
- ① マーカーに向かってパス
- ② パスを出したら外のコーンまで移動
- ③ マーカーでボールを受けられるように動き出す
- ④ パスは基本的には1タッチ
- ⑤ 逆周り

- ・パスのスピードよりも正確性を強調
- ・マーカーでボールを待って受けない
- ・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】

- ・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 (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)
- ・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
- ・動きながらプレーをさせる

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・2人にボール1個
- ① 2人組みでヘディングリフティング交換からゴールバーに当てる

- ・ヘディングシュート
- ① 投げられたボールをヘディングシュート
- ② ヘディングした後はGKに入る

- ・2チームでの得点競争も

【目的】

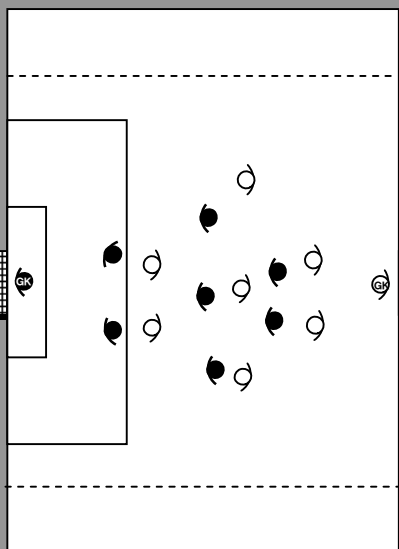
- ・ヘディング
- ・ボールが投げられてからスタート 軌道を観る
- ・身体をひねらない 真っ直ぐに

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME

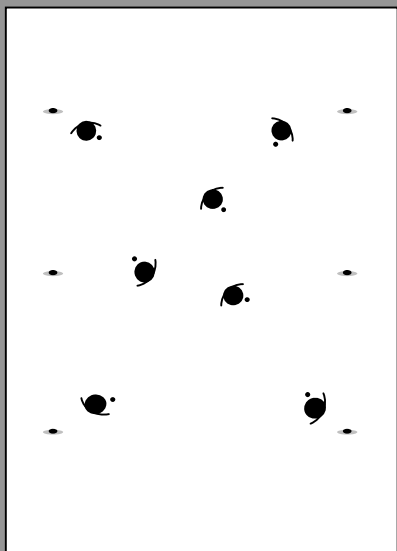


【オーガナイズ】
・7v7+1ジョーカー
① 1-2-3-2
・52.5m×50m

【目的】
攻撃側
・攻撃アクションの準備
・最大限開くこと
・パスを出して動く

・攻守の切り替え
守備側
・ボールに一番近い選手がまず積極的に奪いに行く

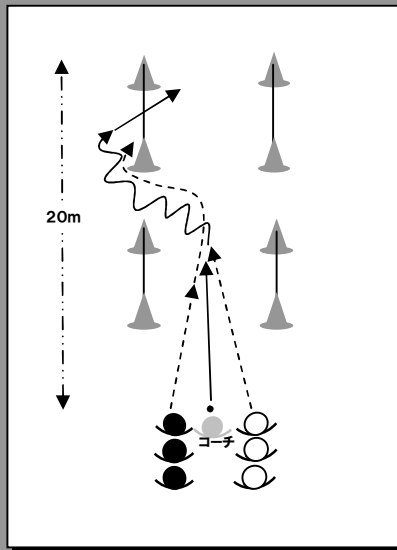
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ①ドリブル&フェイント

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールフィーリング
 ・細かなボールタッチ
 ・コーディネーション能力の向上

TRAINING.2



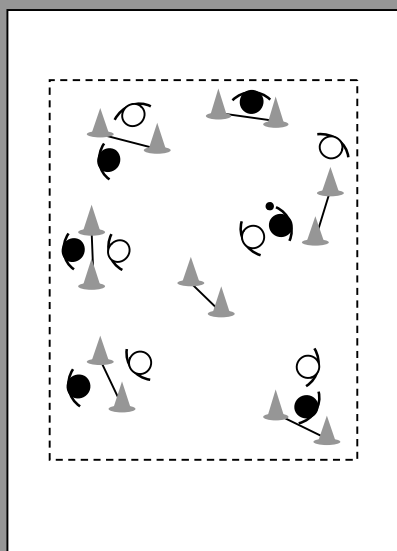
【オーガナイズ】
 ・1v1
 ① コーチが2人の間にボールを出す
 ② ボールを持っているものが攻撃
 ③ シュートは外側からのみ
 ④ 守備も外側からのみ可能

・コーンにカバーをのせて行う
 ・ターン、フェイントを使って最もゴールを奪える
 ・可能性のあるゴールを狙う
 ・相手の逆をとる

Option
 ① コーチが「2人」、「3人」と人数をコールし、
 2v2、3v3へと発展させる

【目的】
 ・ターン
 ・フェイントを使う
 ・はやく観る 相手、ゴール
 ・ボールに寄る

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・6v6
 ① コーン内をドリブル通過
 ② コーン間にパスを通し、受け手が受ける

・35m×30m
 ・広がりを持つ
 ・相手の逆をとる(ターンの有効性)

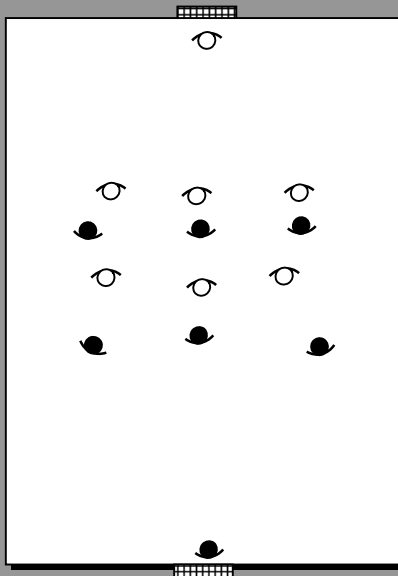
【目的】
 ・ターン
 ・フェイントを使う
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・ボールに寄る
 ・広がり

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



[オーガナイズ]

・7v7

① 1-3-3

・33m×54m

[目的]

攻撃側

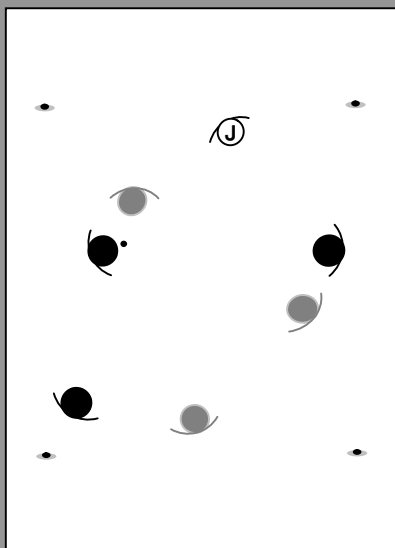
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

TRAINING.1

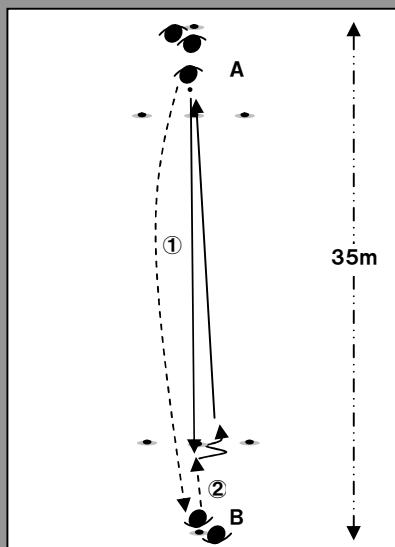


【オーガナイズ】
 ・7人にボール2個
 ① ハンドパス交換
 ② 声無しで
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
 ② ハンドパスで
 ③ 足で

 ・②は15m×18m
 ・③は18m×20m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
攻撃面
 ・ボールを受けるためにアクションを起こす
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・パスをしたら動く
 ・広がり
 ・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

TRAINING.2

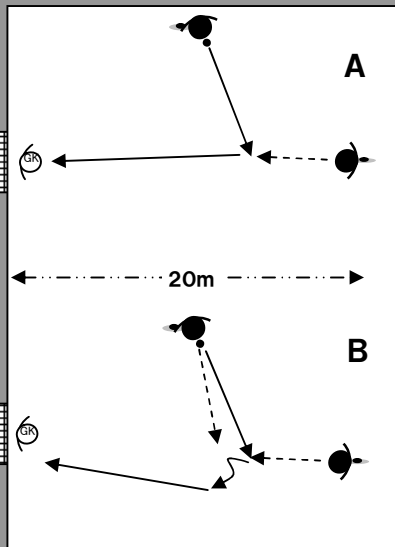


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 5人にボール1個
 ① AはBが動くマーカーに向かってパス
 ② Bは前方のマーカーでボールを受けた後、①と同じ
 ③ 最終的に受けたマーカー以外にまず動き、それから受けたマーカーへアクション

 ・パスを出したら移動はすばやく

【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
 ・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
 ・コントロールからパスまでをばやく

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・シュート
 A
 ① パスを受けてシュート
 最初はGKに向かってのパス
 B
 ① 最初にパスを出した選手はパス後守備者に

 ・完全に抜ききらないでもシュートは打てる

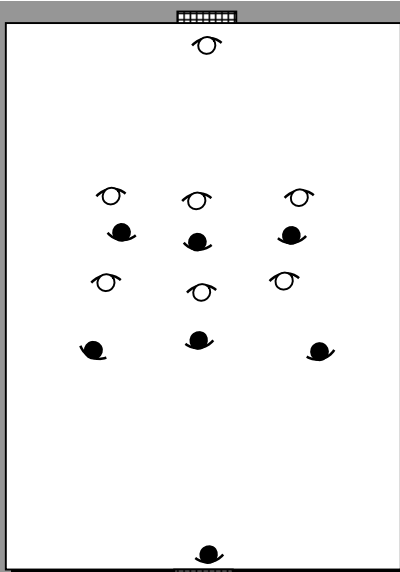
【目的】
 ・シュートを打つ
 ・インステップキック
 ・正確さ(パワーは求めない)
 ・立ち足の位置
 ・インステップキック
 ・キックする足の位置(足の親指がボールの下に)
 ・コントロールからシュートまでをばやく
 ・シュートを打ったらそのままリバウンドへ反応

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① システムの指定は特に無し

・33m×54m

【目的】

攻撃側

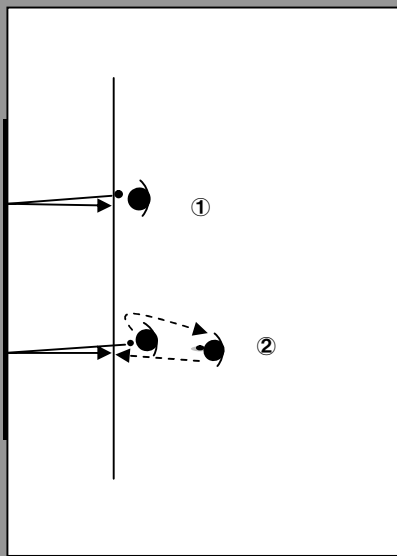
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

TRAINING.1

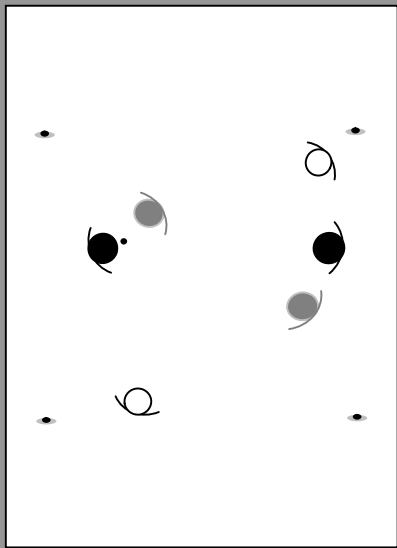


【オーガナイズ】
 ・壁打ち 1人ボール1個
 ① インサイドキック 1タッチ、2タッチ
 ② 2人組で交互にキック バスをしたらマーカまで戻る

・常にラインの上でボールを蹴られるように
 ・次に蹴る選手のことを考えたプレー

【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
 ステップワーク
 ・ボールに寄る

TRAINING.2



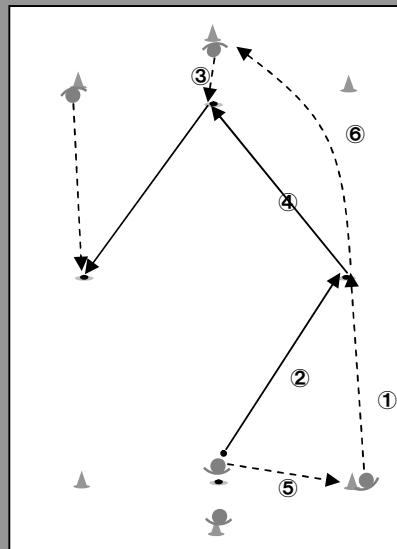
【オーガナイズ】
 ・5v2 or 4v2
 ① ボールを奪われたら守備

・15m×15m

【目的】
攻撃面
 ・次のパスコースを意識した1stタッチ
 ・パスコースをつくる動き
 ・マークを外す動き
 ・パスをしたら動く
 ・広がり
 ・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

TRAINING.3



【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 四角のグリッド内でボールを受ける
 ④ グリッド内にパス
 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
 ・自由に展開

・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つて受けない
 ・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

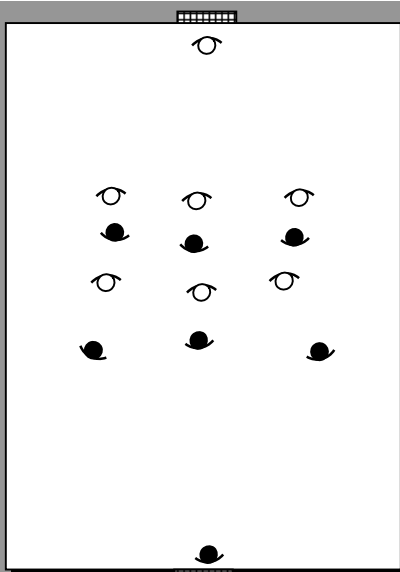
【目的】
 ・パスを出す側、受ける側の両方が互いを良く観ること
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)
 ・ボールに寄る
 ・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード
 ・動きながらプレー
 ・観て状況判断

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



[オーガナイズ]

・7v7

① システムの指定は特に無し

・33m×54m

[目的]

攻撃側

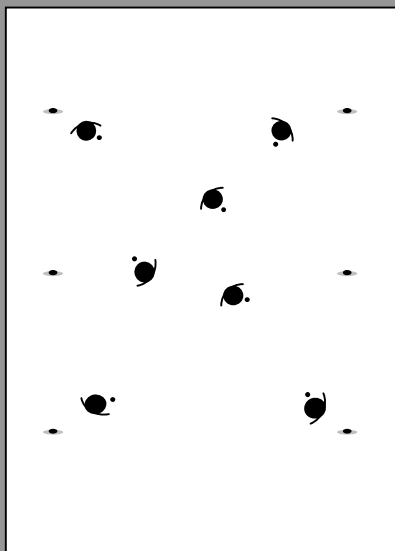
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

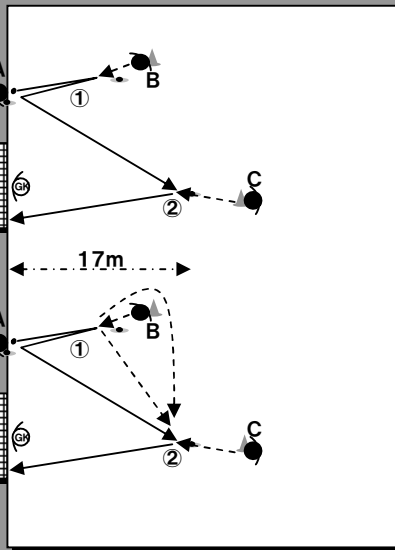
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① ボールを手に持ってランニング
 ボール交換
 ② スキップでバスケットドリブル
 ボール交換
 ③ 2人1組でボールフィーリング

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールフィーリング
 ・細かなボールタッチ
 ・コーディネーション能力の向上

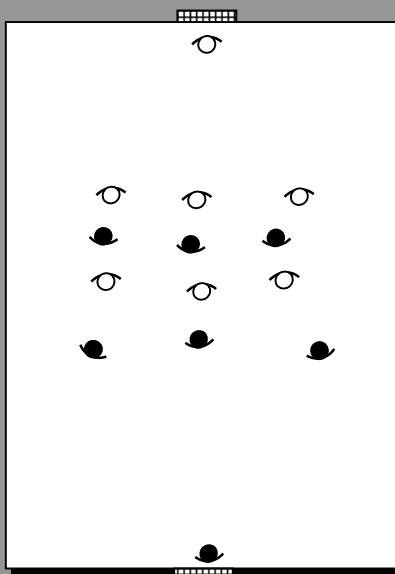
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① Bの動き出しに合わせ、AとBのリターンパス
 ② Cはボールを引き出し、コントロールからシュート
 ③ Cは1タッチで打てれば打つ
 ④ 正確性を意識させるために、最初はGKへパス
 ⑤ 下の図のように、BはAにリターン後守備に入る
 ・AとBのパス交換を素早く

【目的】
 ・動きながらのコントロール、そしてシュート
 ・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
 (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)
 ・ボールに寄る

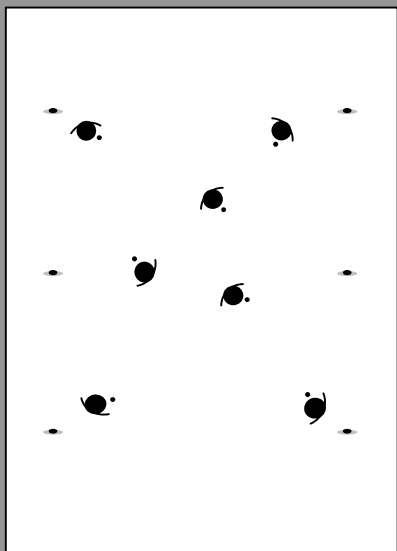
GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① 1-3-3
 ・33m×54m

【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
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

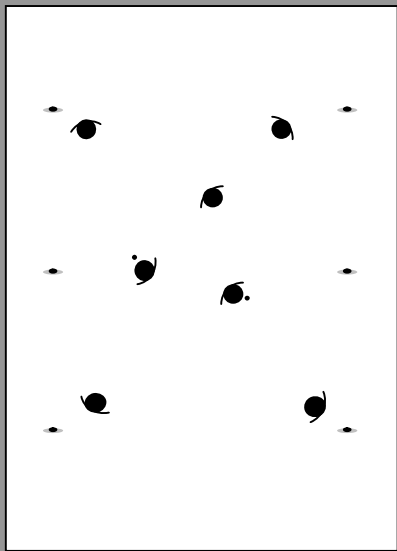
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ①ドリブル
 ② ボール交換 声無して
 ③ リフティング
 ④ リフティングでボール交換 声無して

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールフィーリング
 ・細かなボールタッチ
 ・互いに良く見る
 ・コーディネーション能力の向上

TRAINING.2

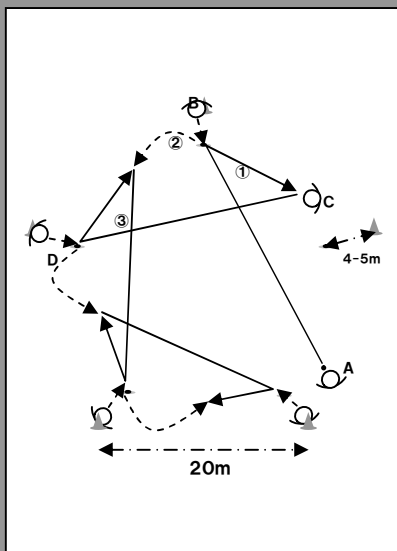


【オーガナイズ】
 ・7人にボール2個
 ① 声無してパス交換

 ・20m×30m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・動きながらのコントロール
 ・互いに良く見る
 ・動くことでボール保持者に意思を伝える
 ・コントロールの方向

TRAINING.3

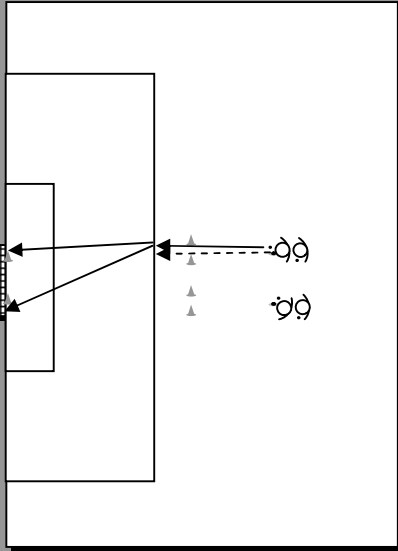


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 6(7)人1組
 ① AはB前方のマーカーへ向けてパス
 ② BはCにパスをして次のサポートの準備
 ③ CはDにパスで、DはBにパスをし、②でのBの動きと同じ
 Option
 ・合図で逆周り
 ・自由に展開

 ・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
 ・マークを外す動き

TRAINING.4

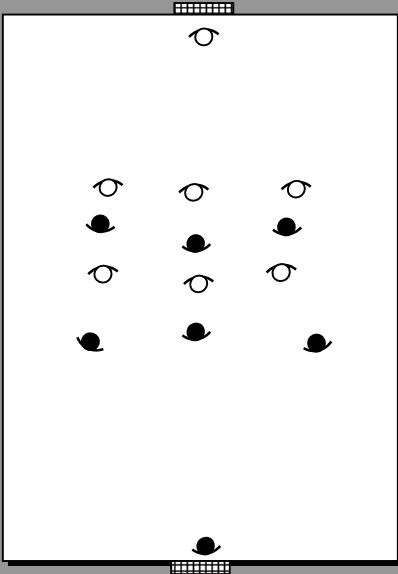


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① コーン間にボールを通し、ペナルティエリアに入る前にシュートを打つ (スピードにのった状態で)
 a インステップで正面に
 b 逆サイドに
 c abを浮き球で
 ② サイドネットを狙う
 ③ 左右交互に

・両側狙えるようにボールの置き方を考える

【目的】
 ・シュート
 ・キックの反復
 ・常に動きながらプレー
 ・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

GAME

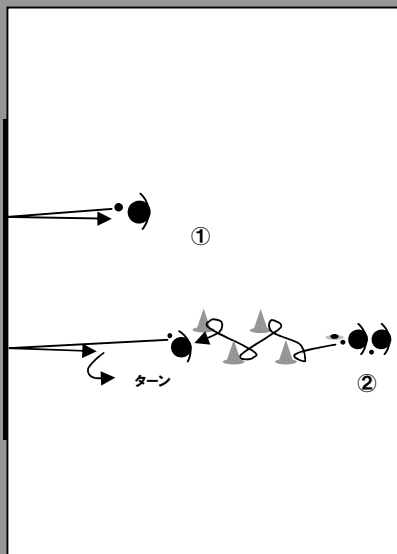


【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

・42m×45m

【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
 ・急がない
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

TRAINING.1



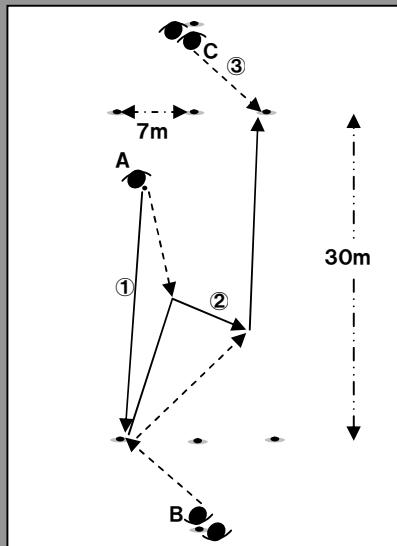
【オーガナイズ】
 ・壁打ち 1人ボール1個
 ① インサイドキック 1タッチ、2タッチ
 ② コーンを相手とイメージし、遠い方の足でターン
 最後のコーンを抜いたら壁にパスをし、
 返ってきたボールをコントロールでターンして戻る

Option
 ・コーチが守備に入り、ターンに判断を要求する

・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
 ・ステップワーク
 ・ターンの技術獲得
 ・ボールに寄る

TRAINING.2



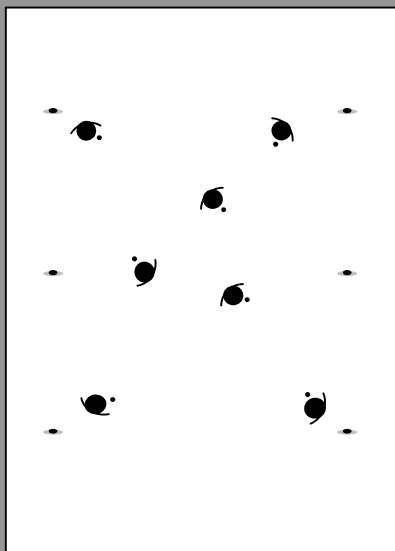
【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 5人にボール1個
 ① AはBが動くマーカーに向かってパス
 ② Bは前方のマーカーでボールを受けた後、
 Aとワンツーを行いCにパス
 ③ Cは①のB同様いずれかのマーカーへ要求
 ④ ①②の後対面に移動

Option
 ・自由に展開 ワンツーは必ずしも行えない

・パスを出したら移動はすばやく

【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
 ・足元に正確な乾いた音のするパス
 ・コントロールからパスまでを早く
 ・情報を得る 観る
 ・状況の変化
 ・サポートの質 角度、タイミング

TRAINING.1



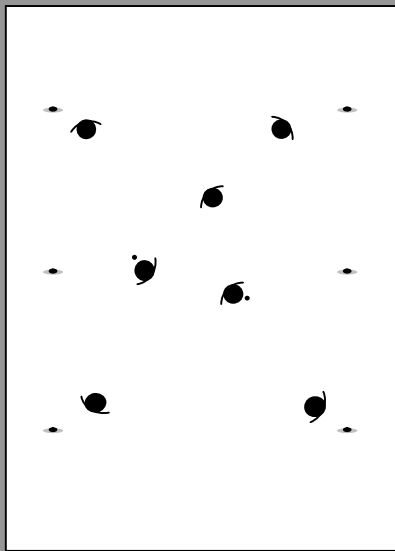
【オーガナイズ】

- ・1人にボール1個
- ①ドリブル
- ② バスケットのドリブル
スキップで
ボール交換
- ③ 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
- ・ボールフィーリング
- ・細かなボールタッチ
- ・互いに良く見る
- ・コーディネーション能力の向上

TRAINING.2



【オーガナイズ】

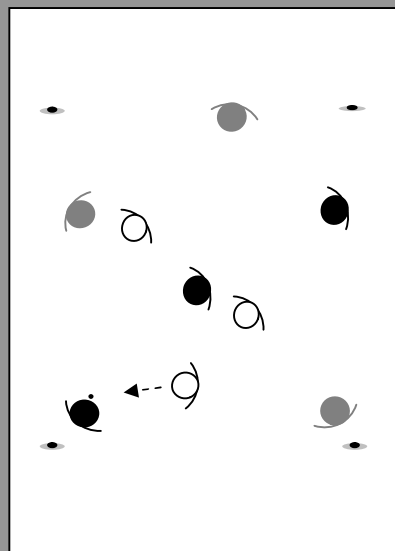
- ・7人にボール2個
- ① バス交換

・20m×30m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・動きながらのコントロール
- ・互いに良く見る
- ・動くことでボール保持者に意思を伝える
- ・コントロールの方向

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・6v3 4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×18m

・残った1組は別でヘディングのトレーニング

【目的】

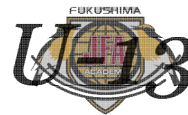
- 攻撃側
- ・動きながら、考えながらプレーする
 - ・ボールを保持し続ける
 - ・パスを出したら動く
 - ・はやく観る(相手・味方・スペース・ボール)
 - ・キャップを探す

守備側

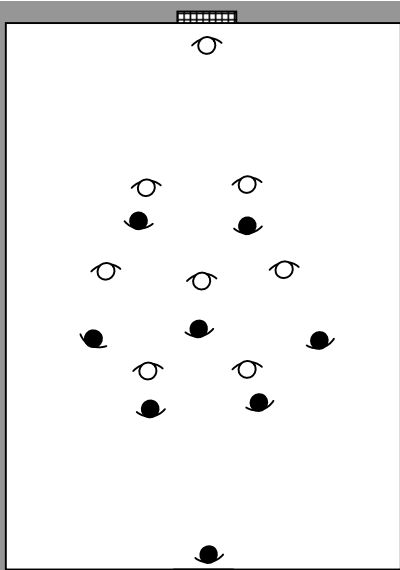
- ・アグレッシブな守備
- ・複数でボールを奪いに行く
- ・ボールに近いものから奪いに行く

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① 1-2-3-2

② 2タッチ以下で

・42m×60m

【目的】

攻撃側

・攻撃アクションの準備

・ボールが来る前に

・最大限開くこと

・全員で攻撃をする

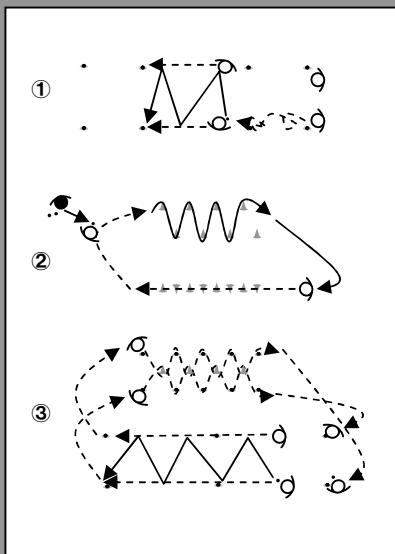
・急がない

・攻守の切り替え

守備側

・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

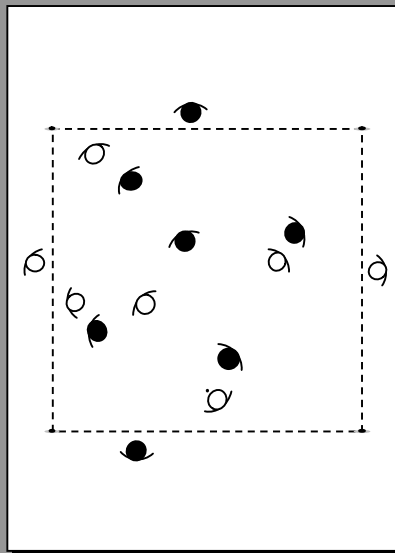
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・ウォーミングアップ
 ① 一つ目のマーカーまでに、前回り、後回り
 二つ目のマーカーまで2人でチェスとパスで移動
 三つ目のマーカーまで側転左右
 ② 倒したコーン上をスプリント
 コーチからパスを受けてドリブルでスラローム
 ③ 2人でパス交換からマーカー間を進み、
 向かい合わせてステップワーク
 ④ 各ステーション3分でレストを1分間

【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

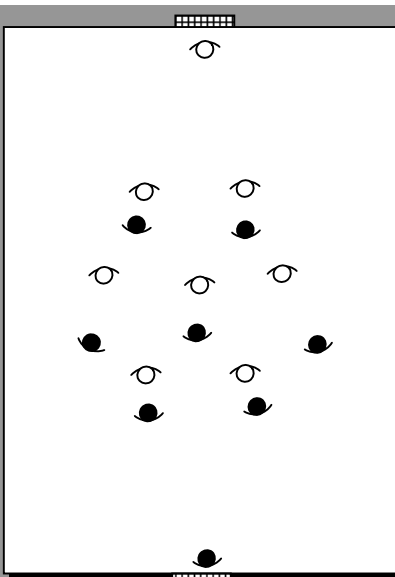


【オーガナイズ】
 ・5+2v5+2
 ① 出来るだけ少ないタッチで
 ② 外にパスをした人が外に出る

 ・30m×30m
 ・互いの距離、パスのスピード、タッチ数などから
 パス交換のリズムを変化させる

【目的】
攻撃側
 ・動きながら、考えながらプレーする
 ・パス、コントロール、サポートの質の向上
 強弱、方向、タイミング
 ・良い準備
 → 観る、考える、動く
 ・第3の動き
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

GAME

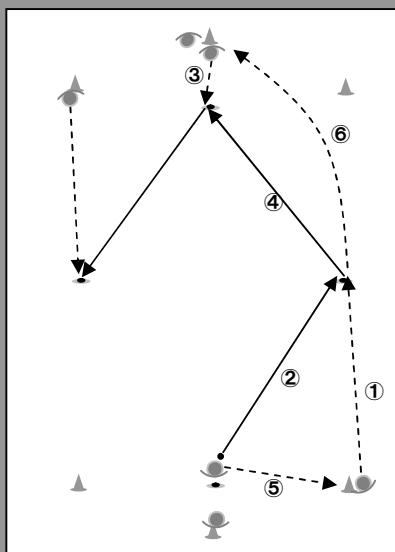


【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① 1-2-3-2

 ・52.5m×54m

【目的】
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 ボールが来る前に
 ・最大限開くこと
 ・全員で攻撃をする
 ・急がない
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

TRAINING.1

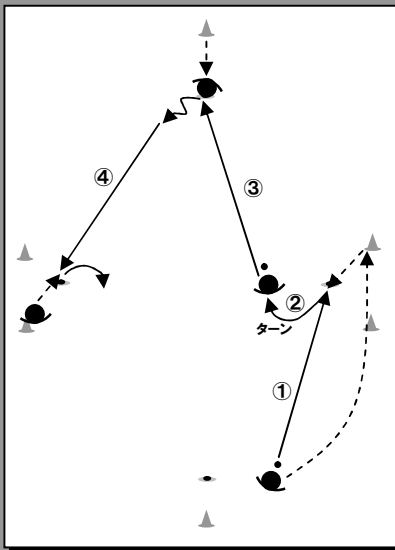


【オーガナイズ】
 ・6人1組
 ① マーカーでボールを受けられるよう動き出す
 ② マーカーに向かってパス
 ③ 四角のグリッド内でボールを受ける
 ④ グリッド内にパス
 ⑤ ②の後次のコーンに移動
 ⑥ ④の後次のコーンに移動

・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つて受けない
 ・パスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングを見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 (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)
 ・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
 ・観て状況判断

TRAINING.2

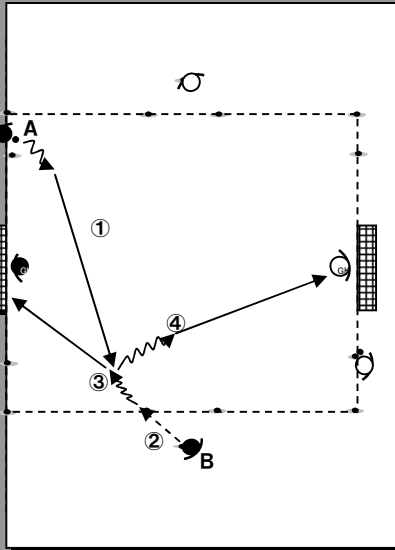


【オーガナイズ】
 ・5人1組
 ① マーカーで次の選手が受けられるようにパス
 ② マーカーから出て来て、ターン
 ③ ①同様、次の選手がマーカーで受けられるようパス
 ↳ターンパスを受けたら図の方向にパス
 ④ ①と同じ

・30m×25m
 ・②は、アウトサイド、インサイドターンの両方
 ・①、④の後は次のマーカーへ移動
 ・可能であれば①と④からのパスは1タッチ
 ・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】
 ・ターンの技術獲得
 ・ステップワーク
 ・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
 ・パスからコントロールまでを早く
 ・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
 ・動きながらプレー

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・コントロールからシュート
 ① Aは前方のマーカーまでドリブルし、Bへパス
 ② ①が始まったらBは動き出す
 ③ コントロールしてからシュートへ
 ④ ターンで逆方向を向いてからシュートへ
 ⑤ 正確性を高めるため、最初はGKへパス

・33m×40m
 ・ゴールを2つ使ったエクササイズ
 ・パスの出所を変える

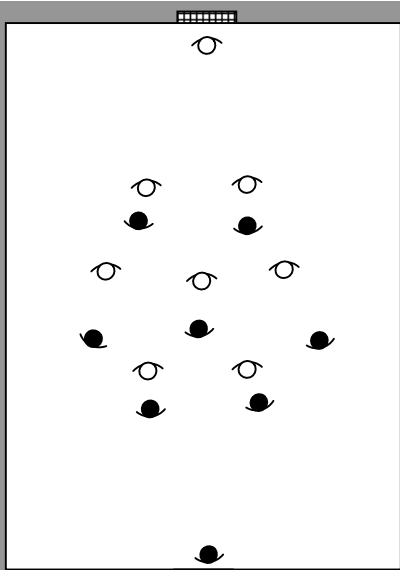
【目的】
 ・バサとシューターのシンクロ
 ・コントロールの方向
 ・コントロールからシュートまでをはやく
 ・動きながらのコントロール
 ・パワーよりも正確性

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① 1-2-3-2

・52.5m×50m

【目的】

攻撃側

- ・攻撃アクションの準備
- ・ボールが来る前に
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・急がない

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く