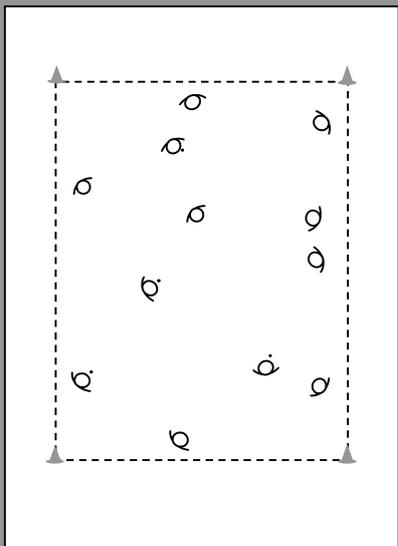


TRAINING.1

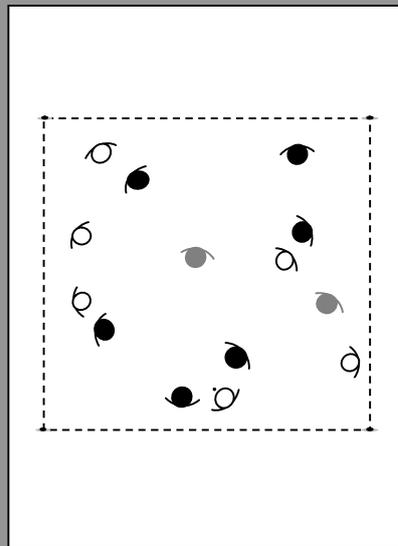


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① フリーにドリブル 徐々にスピードアップ
 ・3人にボール1個 全員で
 ① パスの出し手と受け手を常時固定
 例: A→B→C→D→A→B→.....

 ・20m×16m

【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 情報を与える
 ・ボールに寄る
 ・コントロールの方向付け 情報を与える
 ・次に出す選手へ向けて
 ・情報を得る 観る

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・6v6+2ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

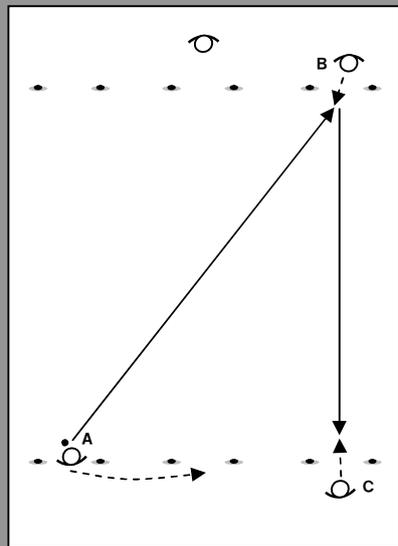
 ・30m×30m

【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、サポートのこだわり
 ・良い準備
 → 観る、考える、動く

 ・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

TRAINING.3

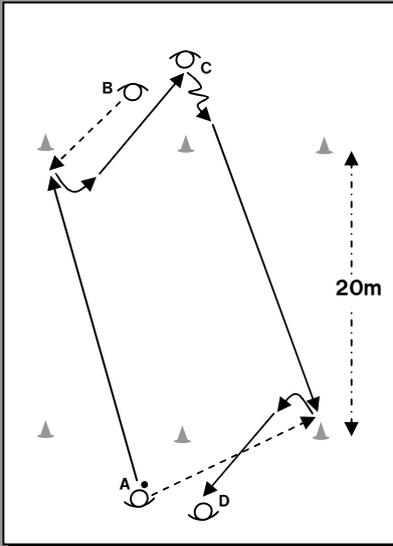


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1つ
 ① AはBの要求するマーカーの間にパス
 ② AはBの後ろCと交代
 ③ Bはコントロールして、Cが要求するマーカーの間にパス
 ④ マーカーの後ろで交代

 ・12m×25m
 ・ちょうどマーカーとマーカーの間で
 ボールを受けられるようコントロール

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・頭を上げて周りを観る
 ・はやく観る
 ・パスの正確さ
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・コントロールからパスまでをはやく

TRAINING.4



[オーガナイズ]

・4人にボール1つ

- ① AはBの要求するコーンに向かってパス
- ② Bはコーンの前でターンし、Cにパス
- ③ Cはボール運びからAの要求するコーンへパス
- ④ AはターンをしてDにパス、その後①同様に

Option

- ・ターン時に次の受け手がポジションに変化をつける
→ ターンする選手はそれを見てターンを方向付ける

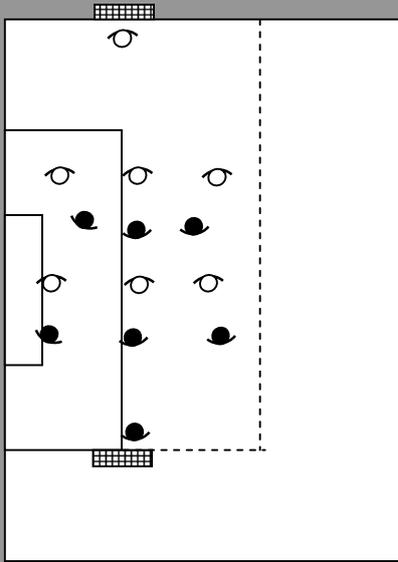
・12m×25m

・パスはコーンに向かって正確に

[目的]

- ・ターン
- ・常に動きながらプレー
- ・情報を得る はやく見る 動きながら
- ・パスの正確さ
- ・ボールに寄る
- ・マークを外す動き
- ・コントロールからパスまでをはやく

GAME



[オーガナイズ]

・7v7

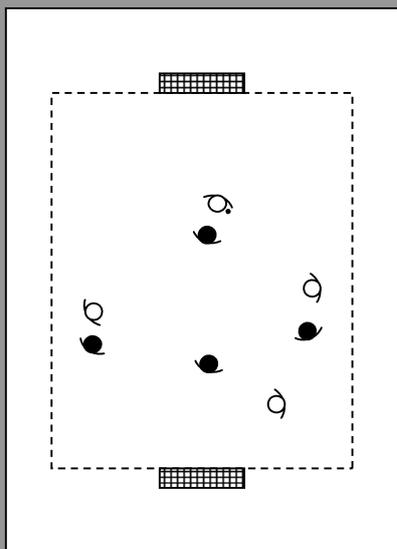
- ① 1-3-3

・54m×33m

[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
 - ・下がない

TRAINING.1



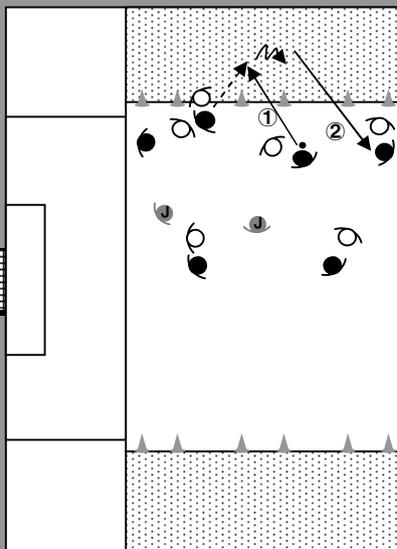
【オーガナイズ】

- ・4v4もしくは3v3
 - ① シュートは1タッチのみ
-
- ・16.5m×14mもしくは16.5m×11m
 - ・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
- ・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
- ・強いパス
- ・パスをしたらフリースペースへ動く
- ・情報を得る

TRAINING.2



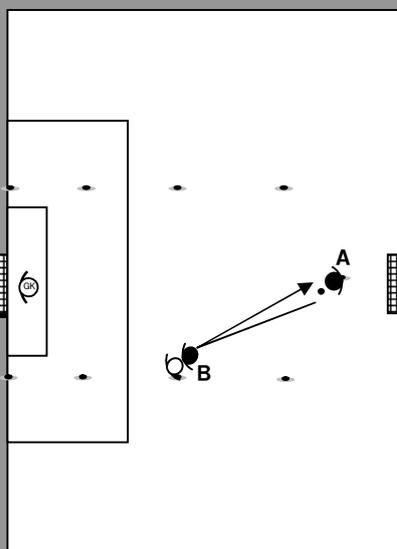
【オーガナイズ】

- ・6v6+2ジョーカー
 - ① コーンの間を通してパスが繋がれば得点
 - ② 同じゴールを攻めても良いが、そのゴール以外を渡って
□ エリアにボールを一度戻す
 - ③ オフサイドは明らかな場合のみ
-
- ・35m×68m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・広がる
- ・サイドチェンジ 2v1をつくる
- ・攻撃の組み立て
- ・パスコースをつくる動き
- ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・2v1
- ① AとBのパス交換が義務
- ② パスが出たら守備を開始する
- ③ オフサイド有り
- ④ 守備側はボールを奪ったら逆側のゴールにシュート
もしくは傍にいるコーチにパス

Option

- ・Bは必ずしもリターンパスをしなくてよい
-
- ・25m幅
 - ・攻撃2人、守備1人

【目的】

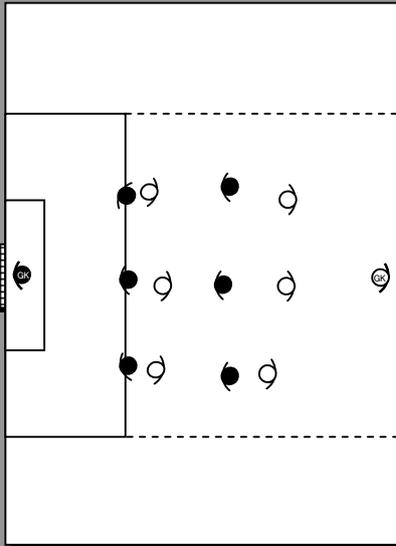
- ・シュートを打つ
- ・相手を個人、または複数で突然突破にかかる
例として、ゆっくりしたパス回しから突然スピードアップ
相手に隙を作らせ、その不意を狙う
- ・攻撃側は平行に並ばない
- ・攻撃側は開くこと
狭い範囲でのパス回しは相手を乗にする
2v1の数的有利を活かす
- ・パスの前に、パスコースをつくる
(選手自身で解決すべきこと)
- ・守備側は試合と同じように守る
- ・最後までプレーを止めない

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

40m×52.5m

[目的]

攻撃側

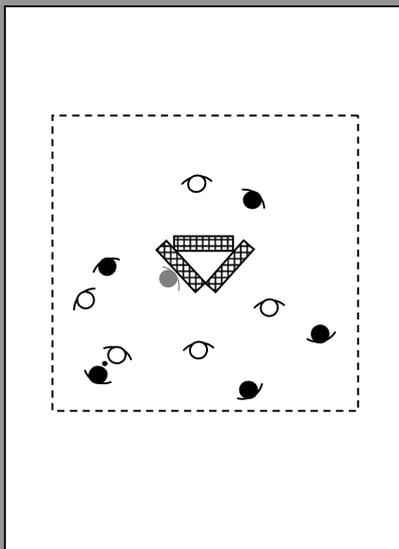
- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・FWからDFラインをコンバクトに
- ・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

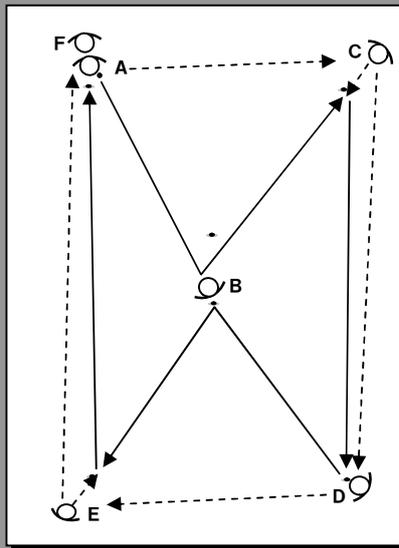
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・5分間フリーランニング
 ・5v5+GK
 ① GKは3つのゴールを守る
 ② ボールを保持している側はどのゴールを攻めても良い
 ③ シュートは1タッチのみ
 Option
 ・ボレー、ヘディングでの得点は2点
 ・25m×25m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレーする
 ・パスをしたら動く
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・情報を得る 観る

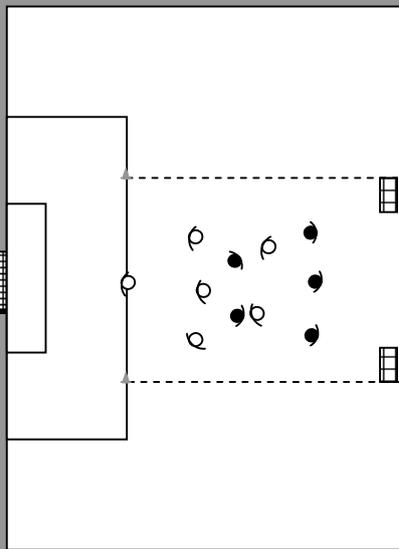
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 6人1組
 ① AからBにパスをし、BはCへ
 ② CはDにパス
 ③ DはBにパスをし、BはEへパス
 ④ EはFにパス
 ⑤ Bは基本的に1タッチ
 ⑥ Bは10回でプレーの中で交代
 Option
 ・パス、移動は自由
 ・30m×15m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・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
 ・ダイレクトまたはコントロールして

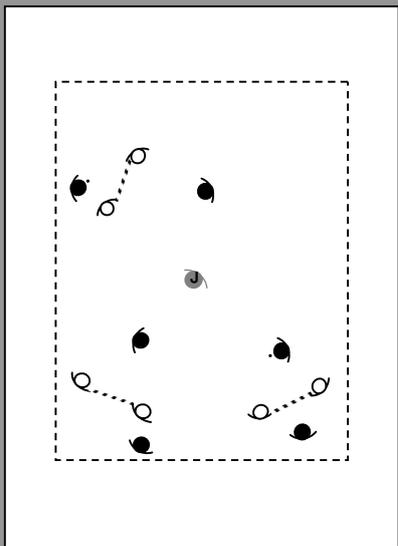
TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・5v5+GK
 ① コーン間をライン突破する側と、倒した
 ミニゴールへシュートにそれぞれの得点方法が異なる
 ② 時間で交代
 ③ GKはラインを突破されない
 ・35m×30m

【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
 ・息がない
 ・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

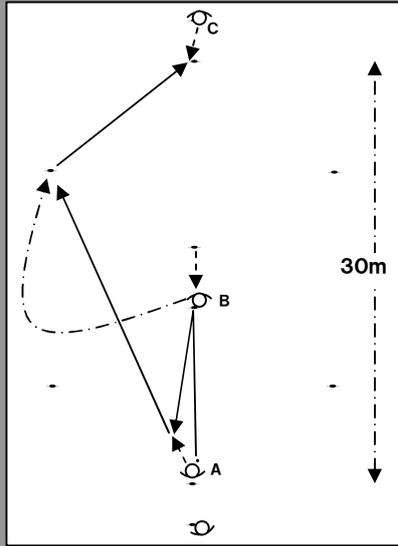
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① ボールフィーリング
 ・6v6 + 1ジョーカー
 ① 片方のチームは相手チームがバーを持って作ったゴールにパス通過で得点
 ② 時間で攻守交替
 ・25m×25m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・細かなボールタッチ
 ・コーディネーション能力の向上
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き 情報を与える
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 観る
 ・予測 観る

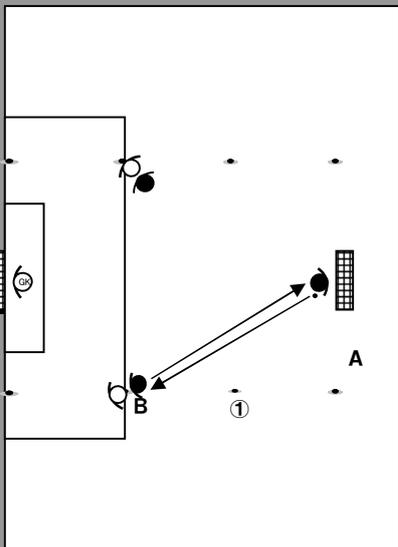
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・4人組み
 ① AからB、BからAにリターンパス
 ② リターンパスを出した後Bは、図のように奥の左右どちらかのマーカーでパスを受ける
 ③ パスを受けた後BはCにパス
 ④ パスを出したら、出した人の場所に移動
 ・30m×20m

【目的】
 ・動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き スピードの変化
 ・情報を得る
 ・いつ動き出せばよいか
 ・強いパス

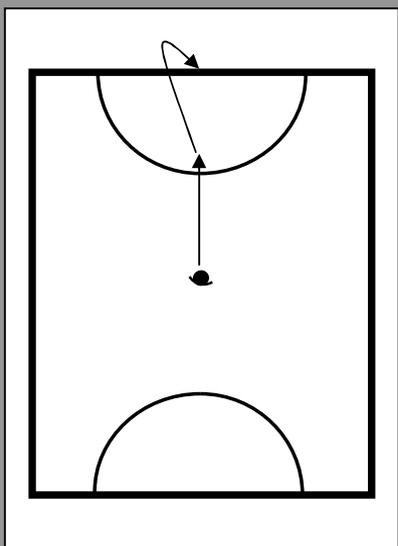
TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・3v2
 ① AとBのパス交換が義務
 ② パスが出たら守備を開始する
 ③ オフサイド有り
 ・25m×45m
 ・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

【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
 ・守備側はカバーとアタック

TRAINING.1



【オーガナイズ】

- ・1人にボール1個
- ① ボールフィーリング

- ・1人にボール1個
- ① リフティングからバスケットのリングにシュート

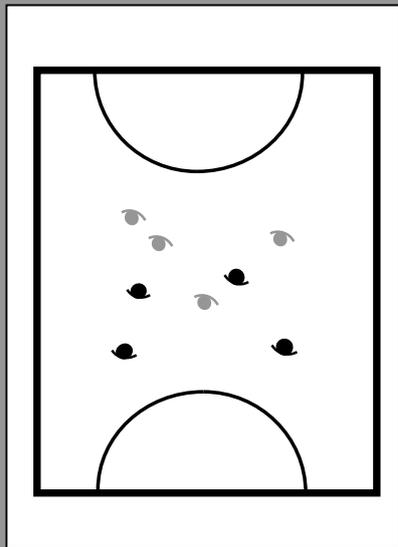
- ・2人にボール1個
- ① リフティングからバスケットのリングにシュート
1タッチのみ

 ・25m×25m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・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】

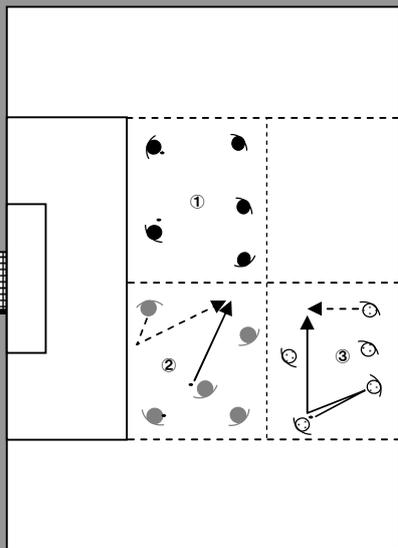
- ・4v4 バスケットボール
- ① 3グループで、得点が入ると交代
- ② 両チーム得点の入らない時間が3分続くと
じゃんけんで残るチームを決する

 ・30m×20m

【目的】

- ・攻守の切り替え
- ・常に動きながらプレー
- ・パスを出したら動く
- ・マークを外す動き

TRAINING.1

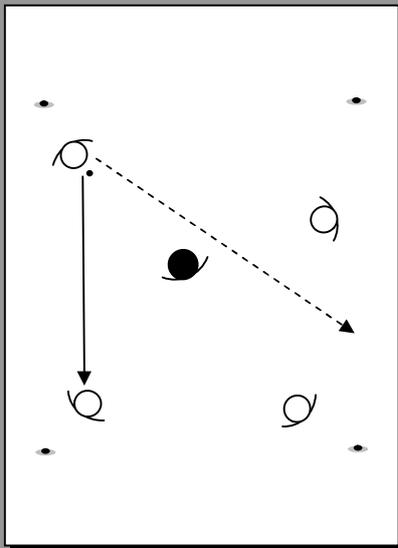


【オーガナイズ】
 ・5人にボール2個
 ① バス交換 足元、スペースで
 ② 受け手は、一度もらいたい方向と逆に動く
 ・5人にボール1個
 ③ 3人目が動いてもらう 準備にリターンを入れる

 ・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 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

TRAINING.2

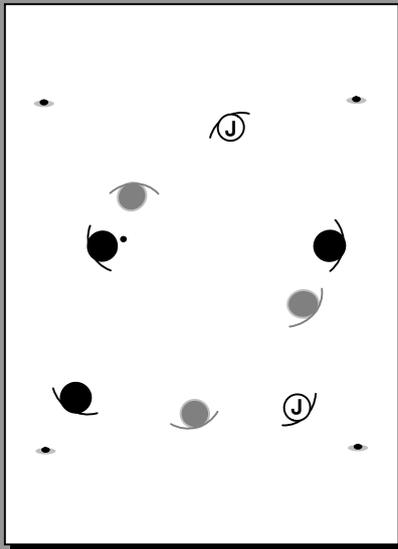


【オーガナイズ】
 ・4v1
 ① 守備は時間で交代
 ② 1分×5セット
 ③ バスを出したら必ず遠いところへ移動

 ・12m×12m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスコースをつくる動き
 ・マークを外す動き
 ・バスを出したら動く
 ・広がり
 ・ボールを奪いに行く

TRAINING.3

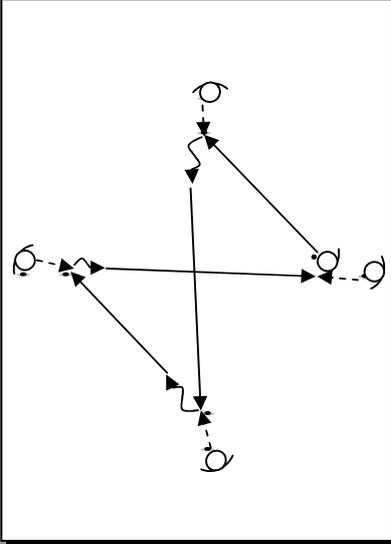


【オーガナイズ】
 ・3v3+2ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

 ・18m×20m

【目的】
攻撃面
 ・パスコースをつくる動き
 ・マークを外す動き
 ・バスを出したら動く
 ・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.4

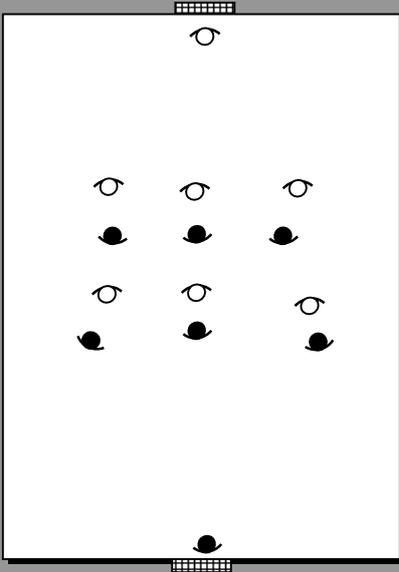


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① バスを出したところに移動

 ・25m×25m
 ・バスを出したら素早く移動し、次の準備に移る

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・強く正確なバス 乾いた音のするキック
 ・コントロールからバスまでをはやく
 ・すぐ蹴ることが出来る場所にボールを置く
 ・ボールに寄る
 ・いつ動き出せばよいか

GAME

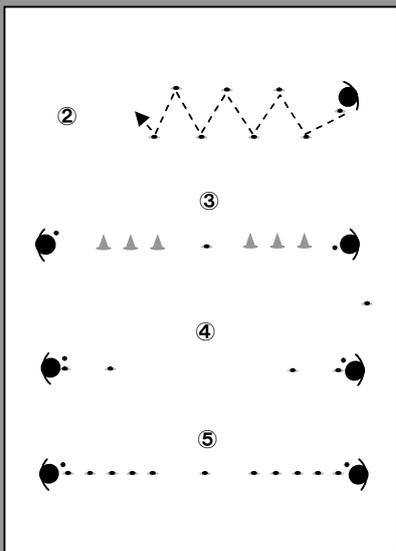


【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

 ・40m×50m

【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
 ・数的有利を作る
 ・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

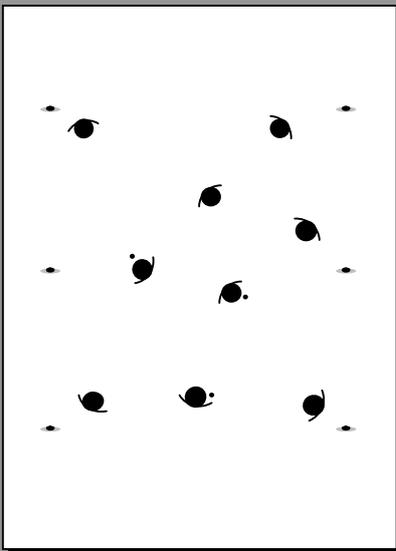


【オーガナイズ】
 ・ウォーミングアップ
 ① 1ステーションにつき1分間行い、30秒レスト
 6分間×2セット
 ② 1セット目はボール無しでサイドステップ
 2セット目はボールを使い、細かなタッチでスラローム
 ③ 1セット目はスラロームから中央のマーカーで互いにフェイント
 2セット目は6本のコーンを全てスラローム
 他の選手がコーンを抜けるのは待たずにスタート
 ④ 1セット目は前のマーカーまで出て互いにハンドパス
 2セット目は足でグラウンダーのパス
 ⑤ 1セット目は5つのマーカーを素早く抜け出し互いにチェストパス交換
 2セット目は高いボールをパスし、それを互いにキャッチ

・ステーションはフルパワーで

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・コーディネーショントレーニング
 ・ステップワーク
 ・パートナーとのシンクロ
 ・ボールに寄る
 ・パスを出したら動く

TRAINING.2

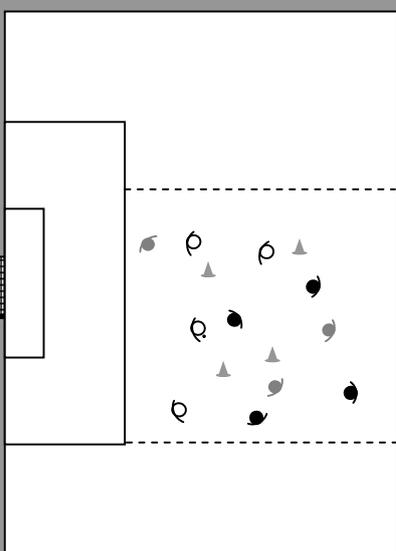


【オーガナイズ】
 ・3人にボール1個
 ① 足元へ
 ② スペースへ
 ③ 声無しで

・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情報を伝える
 ・コントロールの方向で受け手に情報を伝える

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・4v4+3ジョーカー
 ① コーンにぶつからない様にボールを保持
 ② ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

Option
 ・2タッチ以下

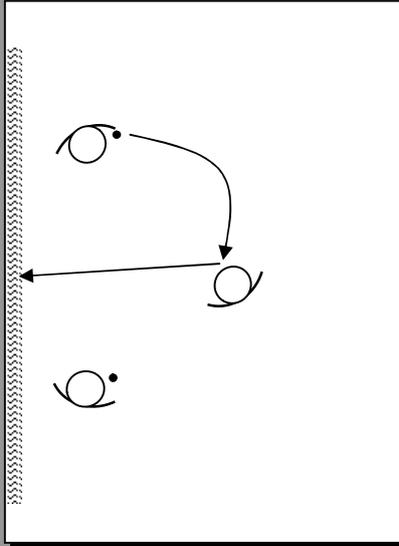
・35m×30m

【目的】
攻撃側
 ・最大限開くこと
 ・急がない
 ・動くことでボール保持者に情報を伝える
 ・コントロールの方向で受け手に情報を伝える

・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.4

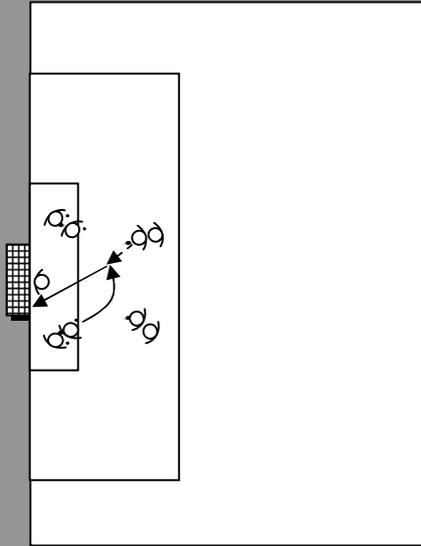


【オーガナイズ】
 ・インステップホレー
 ① 2人がボールを投げる役
 ② 1人が投げられたボールをインステップホレー
 ③ キッカーは時間で交代

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

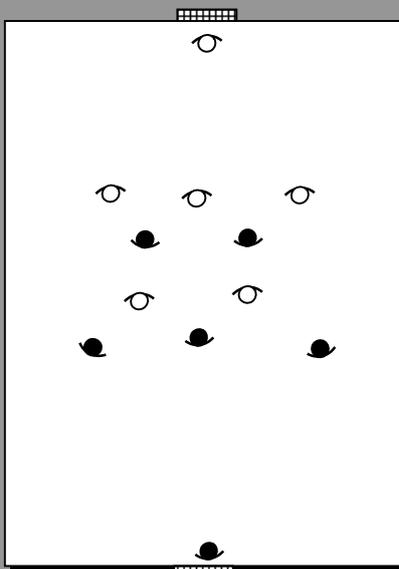
TRAINING.5



【オーガナイズ】
 ・ホレーシュート
 ① ゴール脇の選手が投げたボールをホレーシュート
 ② シュートをうった選手がGKになる

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

GAME

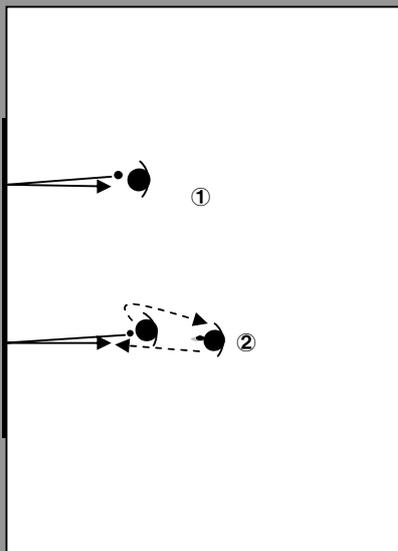


【オーガナイズ】
 ・6v6
 ① システムの指定は特に無し

 ・40m×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
 ・数的有利を作る
 ・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

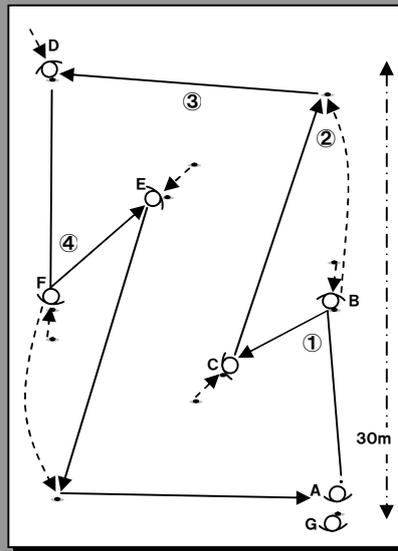


【オーガナイズ】
 ・壁打ち 1人ボール1個
 ① インサイドキック 1タッチ、2タッチ
 ② 2人組で交互にキック バスをしたらマーカーまで戻る

 ・マーカーまで下がる

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・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

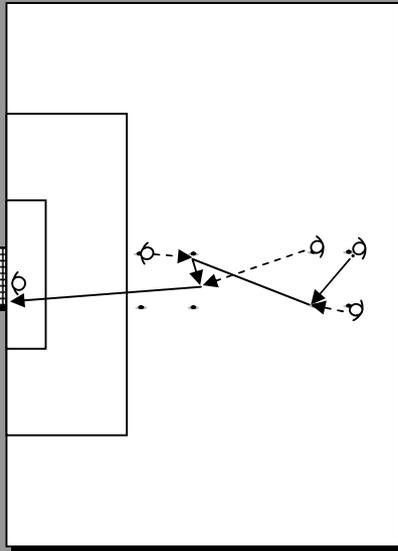


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 7人1組
 ① BはAからパスを受けてCへ
 ② BはCからリターンパスをスペースで受ける
 ③ CはD前方のマーカーへパス
 ④ ①同様
 ⑤ 移動はA→B→C→D→E→F→G

 ・パスの後はすばやく移動

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの正確性
 ・パスとランニングのシンクロ
 ・いつ動き出せばよいか
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 観る

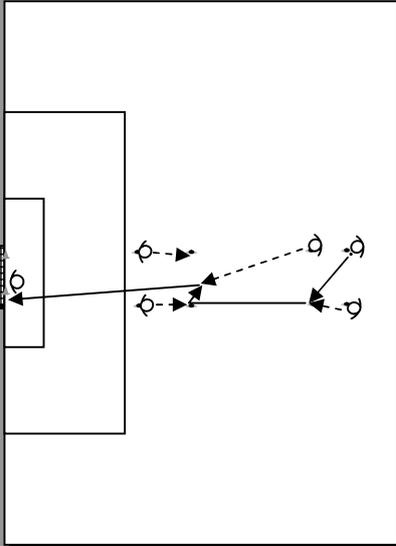
TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① シュートを打った選手がGKになる
 ② 最初は正確性を高めるためにGKへパス

【目的】
 ・キックの反復 (シュートを打つ)
 ・いつ動き出せばよいか
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・プレーのスピードを落とさないパスの強さ
 ・正確さ

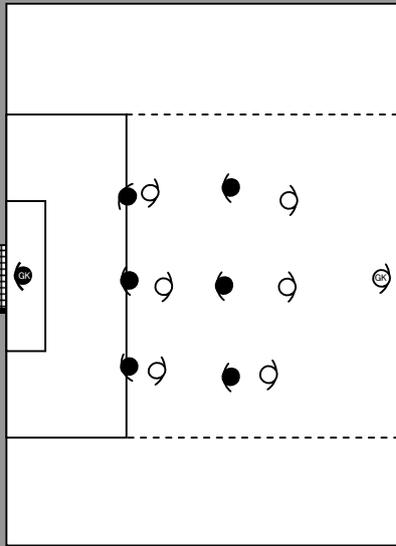
TRAINING.4



【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① シュートを打った選手がゴールに入り、左右どちらかのサイドネットを指定する
 ② どちらのFWにパスをしても良い
 Option
 ・コーチがFWへのパスコースのどちらかをきる

【目的】
 ・シュートを打つ
 ・いつ動き出せばよいか
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・プレーのスピードを落とさないパスの強さ
 ・正確さ
 ・状況に応じたプレー
 ・情報を得る 観る

GAME

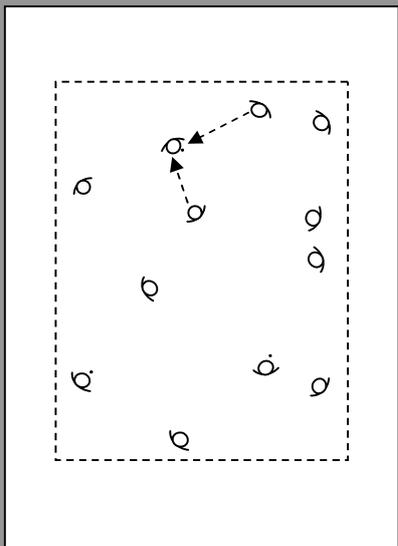


【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① 1-3-3

 40m×45m

【目的】
攻撃側
 ・ブロックで動く
 ・攻撃アクションの準備
 → ボールを引き出す
 ・最大限開くこと 2v1をつくる
 ・マークを外す動き
 ・パスを出して動く
 ・FWからDFラインをコンバクトに
 ・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

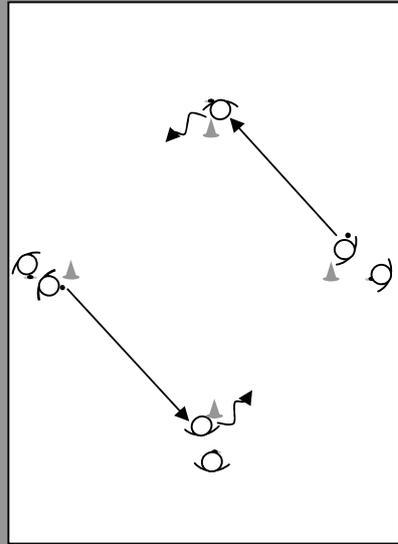


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① ボールフィーリング
 ・13人にボール3個 全員で
 ① ボールに近い選手が守備者になる

 ・20m×16m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・繊かなボールタッチ
 ・コーディネーション能力の向上
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き 情報を与える
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る 観る
 ・ボールに近いものが激しくボールを奪いに行く
 ・自分が一番近いことを知る

TRAINING.2

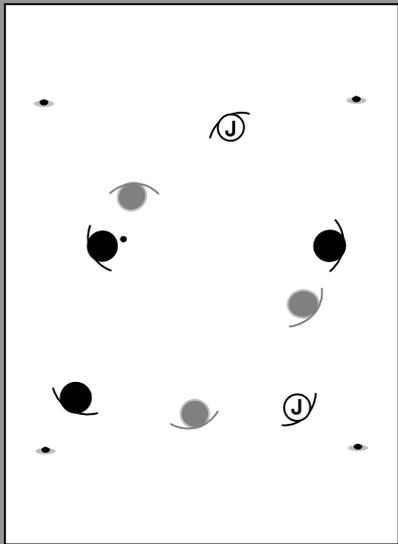


【オーガナイズ】
 ・6(7)人にボール2個
 ① コーンを交わすコントロールから次の人へパス
 ② ボール2個同時展開

 ・30m×30m
 ・パスを出したら素早く移動し、次の準備に移る

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・強く正確なパス 乾いた音のするキック
 ・コントロールからパスまでをはやく
 ・すぐ蹴ることが出来る場所にボールを置く
 ・ボールに寄る コーンの前で交わす
 ・いつ動き出せばよいか

TRAINING.3

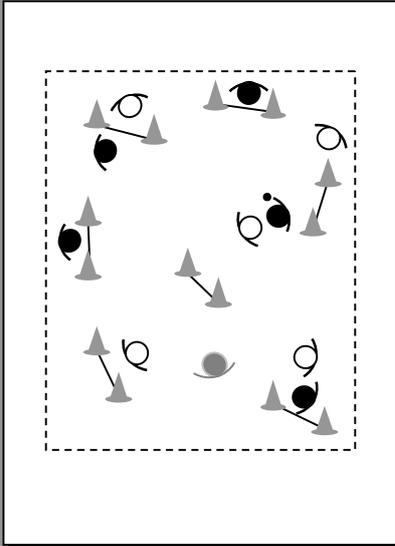


【オーガナイズ】
 ・3v3+2ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
 ② 1グループ別でヘディングトレーニング

 ・18m×18m

【目的】
攻撃面
 ・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.4



【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

・30m×30m

【目的】

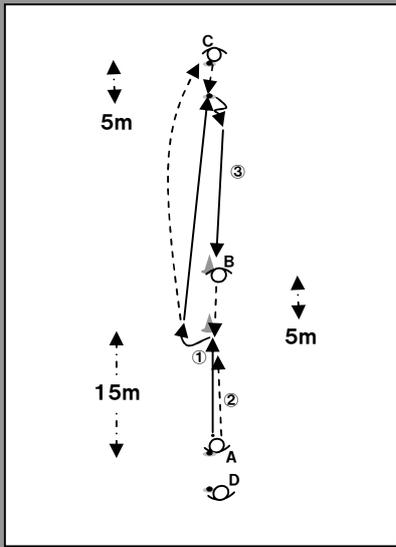
・常に動きながらプレー

・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況

・ボールに寄る

・広がり

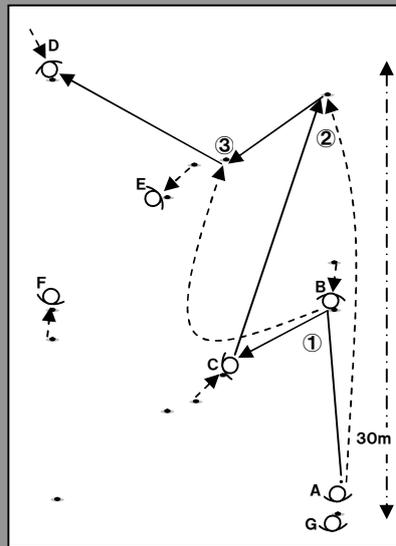
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① AはB前方のコーンに向かってパスし、
 Bはコーンに当たる前にコントロール(ターン)から
 C前方のマーカ―に向かってパス
 ② AはBにパスを出した後、手前のコーンへ移動
 ③ Cはコントロール後、A前方のコーンに向かってパスし、
 そのボールをAがターンしてDへパス

【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 情報を与える
 ・ボールに寄る 観る
 ・情報を得る 観る
 ・ターン
 ・身体とボールのシンクロ

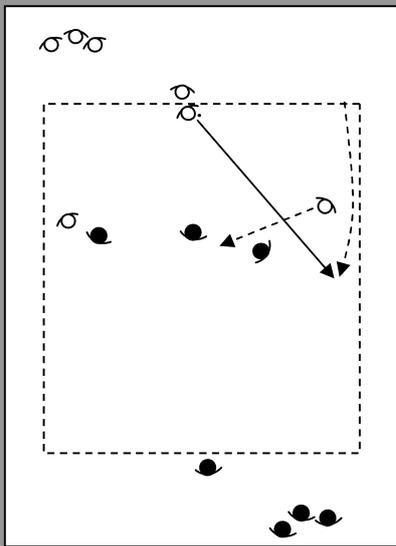
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 7人1組
 ① BはAからパスを受けてCへ
 ② AはBへパスをした後、Cからのパスを
 円のマーカ―で受けるために走る
 ③ BはCにパスをした後Aからのパスを
 円のマーカ―で受け、Dにパス
 ・パスの後すばやく移動

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの正確性
 ・パスとランニングのシンクロ
 ・いつ動き出せばよいか
 ・ボールに寄る 観る
 ・情報を得る 観る

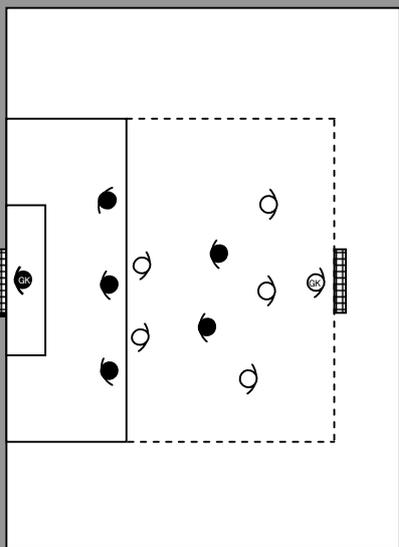
TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・3v3
 ① 3v3の状況から、突破する目的で4人目が入る
 4人目が入ったら攻撃側は1人抜けて3人にまた戻る
 ・15m×25m

【目的】
攻撃面
 ・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
 ・いつ動き出すか スピードを変化させるか
 ・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

GAME



【オーガナイズ】
・6v6
① システムの指定は特になし

40m×45m

【目的】

攻撃側

- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
 - ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・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