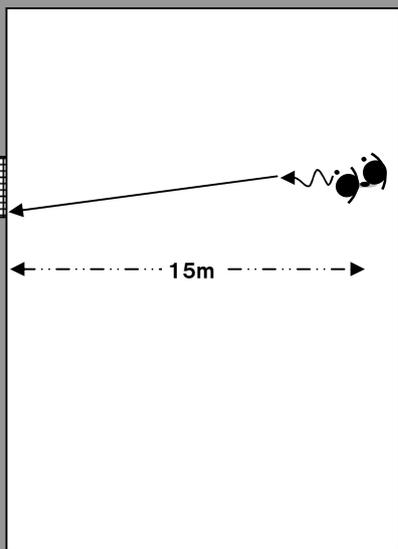


TRAINING.1

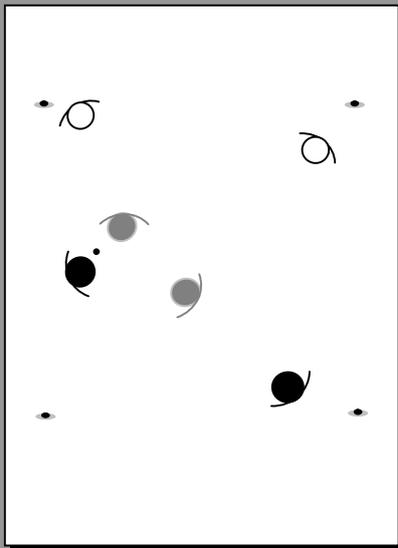


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① リフティングからボレーでシュート
 ② リフティングからハーフボレーでシュート
 ③ リフティングからジャンピングボレーでシュート
 ④ リフティングからボールを上げてヘディングシュート

 ・4箇所同時展開

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・シュートを打つ
 ・キックをする側の反対の肩を下げる
 ・正確さ(バフーは求めない)
 ・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)
 ・ヘディング
 ・しっかり跳ぶ
 ・叩きつける

TRAINING.2

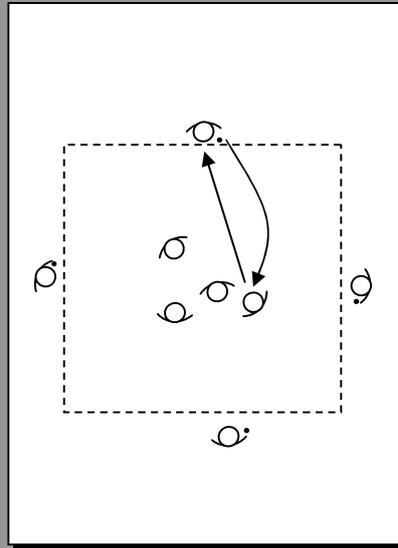


【オーガナイズ】
 ・4(2+2)v2
 ① 奪われた色が守備者

 ・16m×16m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・素早くプレー
 ・パスコースをつくる動き DFの間に顔を出す
 ・マークを外す動き
 ・パスをしたら動く
 ・情報を集める はやく観る
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く

TRAINING.3

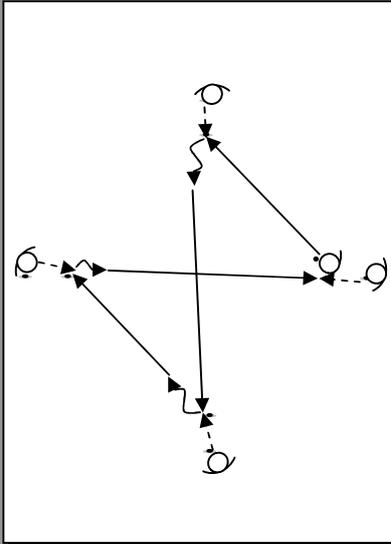


【オーガナイズ】
 ・8人にボール4個
 ① 外にいる選手がボールを持ち、中の選手にボールを投げ、中の選手はヘディングで返す
 ② 中と外は時間で交代 5分×2セット 最後の2分間はジャンプヘッド

 ・16m×16m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールの軌道をしっかりと判断する
 ・身体を反ってしっかりとボールをたたく
 ・強いヘディング
 ・ジャンプヘッド
 出来るだけ高い位置でヘディング
 投げる人は丁寧に 高すぎるボールを投げない

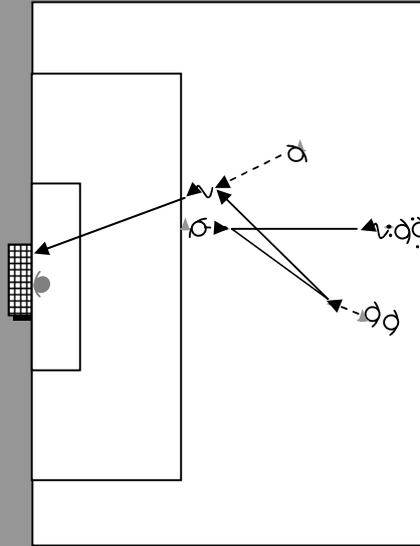
TRAINING.4



- 【オーガナイズ】
- ・5人にボール1個
 - ① パスを出したところに移動
-
- ・25m×25m
 - ・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ばやく
 - ・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

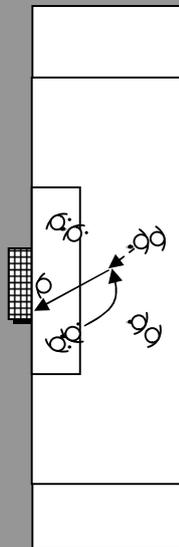
TRAINING.5



- 【オーガナイズ】
- ・シュート
 - ① 図参照
-
- ・2箇所同時展開

- 【目的】
- ・シュート
 - ・キックの反復
 - ・常に動きながらプレー
 - ・情報を与える 観る
 - ・スピードを落とさずにシュートまで
 - ・シュートのためのコントロール
 - ・受け手と出し手のシンクロロナイゼーション
 - ・パワーよりもシュートの正確性
 - ・インステップキック

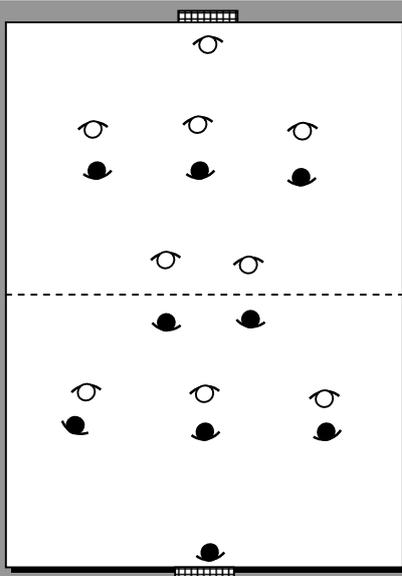
TRAINING.6



- 【オーガナイズ】
- ・ヘディング
 - ① ゴール脇の選手が接げたボールをヘディングシュート
-

- 【目的】
- ・ヘディング
 - ・接げるほうは高く投げすぎない
 - ・ボールの軌道をしっかり判断
 - ・落下地点に入る
 - ・飛び込む
 - ・両肩がゴールの方向を向くように

GAME



【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① 1-3-2-3
 ② 得点を取るために全員半分より攻め入る

・52.5m×68m

【目的】

攻撃側

- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
- ボール保持者に見られる
- ・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

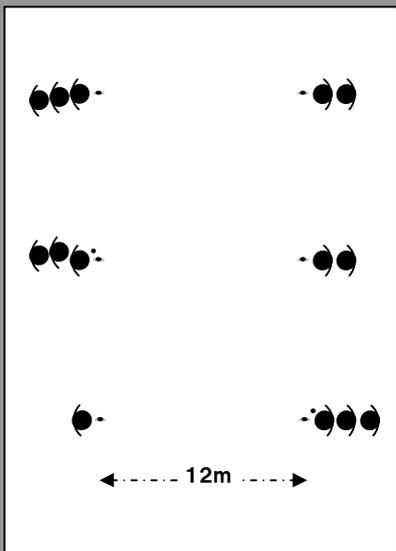
・FWからDFラインをコンバクトに

・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

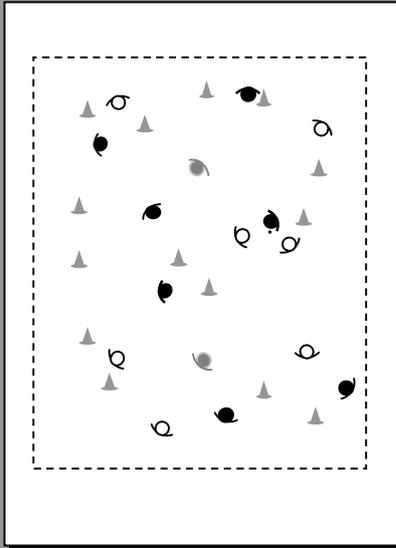
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・5人組×3グループ
 ランニング
 ① 正面に向かって
 ② 後ろ向きで
 ③ サイドステップ
 ④ 踵をお尻につけて
 ⑤ もも上げ
 ⑥ 細かいステップで
 ⑦ 大きなステップで
 ⑧ スケート選手のように
 ハンドパス
 ① 投げられたボールを
 胸で、頭で、足でコントロールしてキャッチ
 ② ジャンプして投げる
 ③ 投げられたボールをヘディングで返す
 ④ 足で返す

【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

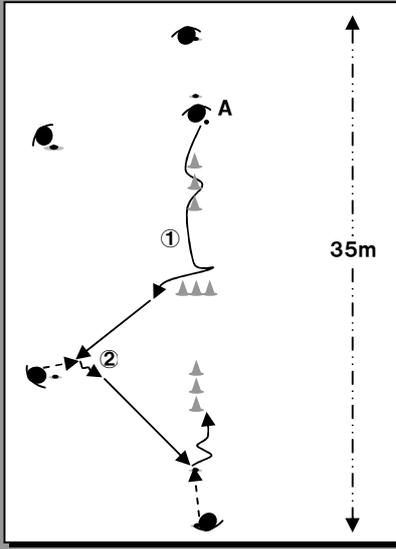
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・7V7+2ジョーカー
 ① コーン間にパスを通し、受け手が受ける
 ② ①もしくはパスを10本通す
 ・36m×40m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールの状況に応じた要求
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・速く観る
 ・ボールに寄る
 ・広がり
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く

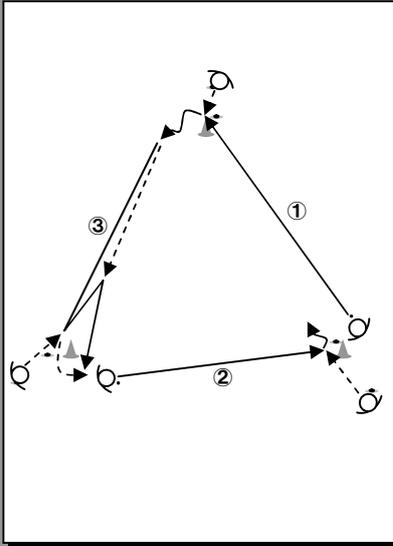
TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 5人にボール1個
 ① スラロムから、前方のコーンをフェイントで交わし
 サイドの選手にパス
 ② サイドの選手は図のように次の選手にパス
 ③ ①に同じで、移動は出したところへ
 ④ 中央でのフェイントを1回、2回と変化を与える
 ・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
 ・シンクロナイゼーション
 ・コントロールからパスまでをばやく

TRAINING.4

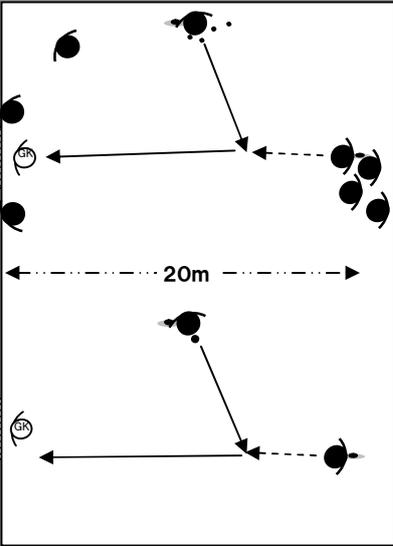


【オーガナイズ】
 ・4(5)人にボール1個
 ① コーンの後でボールを受け、次の選手にパス
 ② コーンの前でボールを受け、次の選手にパス
 ③ ワンツーで
 ④ コーン間のスペースで受ける
 ⑤ パスをしたらそのコースを移動

・1辺約18m
 ・パスを出したら素早く移動し、次の準備に移る
 ・目安にマーカーを置く(難易度を変える)

【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早く
 ・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
 ・出し手と受け手のシンクロイゼーション
 ・ステップの素早さ

TRAINING.5

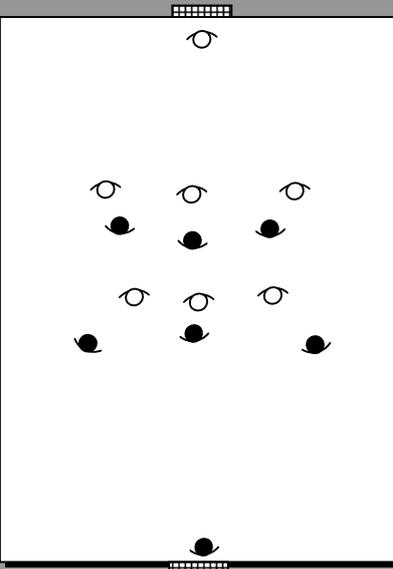


【オーガナイズ】
 ・シュート 8人1組
 ① 打つ方とボールを拾う方の2グループに分かれて行う
 ② 1プレーが終わったらすぐに戻る
 ③ 最初はGKに向かって

・2箇所同時展開

【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早く
 ・シュートを打ったらそのままリバウンドへ反応

GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

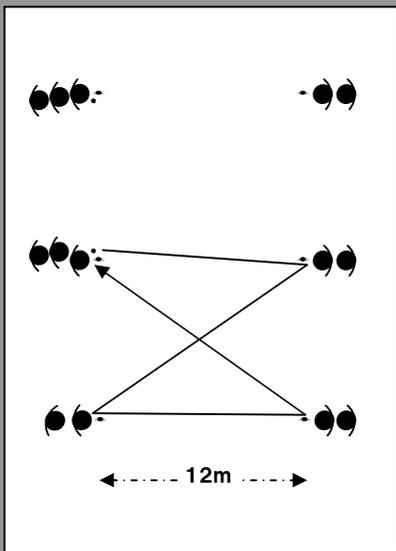
・40m×54m

【目的】
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 → ボール保持者に見られるように
 ・最大限開くこと
 ・全員で攻撃をする
 ・数的有利を作る
 ・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
 ・カバーリング

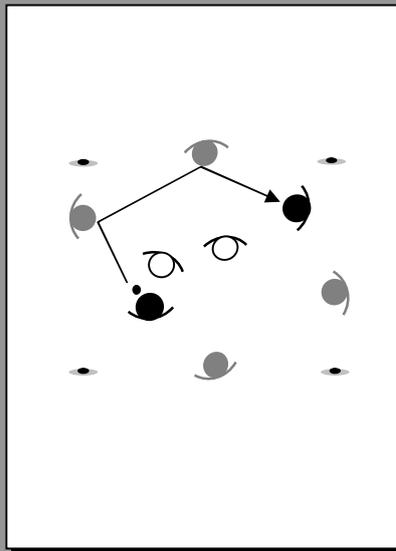
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・ウォーミングアップ
 ① 正面でパス交換 その場で
 ② 図のように動きながらパス交換 移動はボールと同じで
 ③ インサイド、アウトサイドを指定
 ④ コントロール有りが無しがを指定
 ⑤ コントロールで方向付けをされた選手が反応
 ⑥ ヘディング
 ⑦ 飛んで空中で投げる
 ⑧ 立った状態でヘディング
 ⑨ ジャンプヘッド

【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 膝をやわらかく
 ・いつもボールの正面に位置する
 ・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

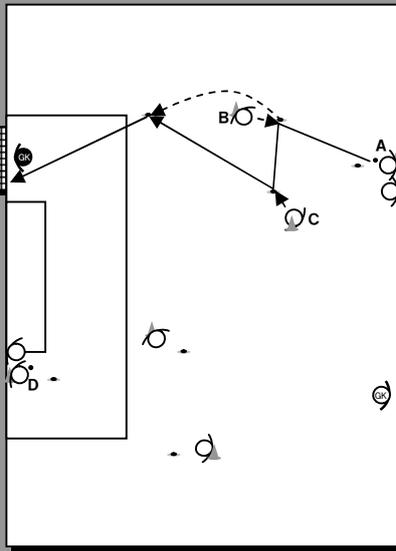


【オーガナイズ】
 ・2v2+4サーバー
 ① 外の4人は常にボールを保持しているチームの味方
 ② サーバー間のパス有り

 ・15m×15mの正方形
 ・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

【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
 ・聴いた音のするパス
 ・サポート
 ・注意深くプレー 失わない
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3

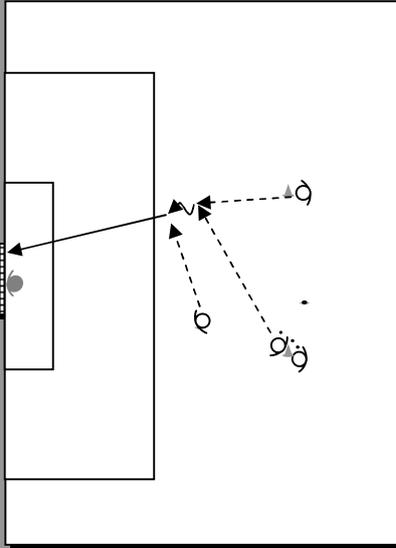


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① BはAからパスを受け、Cとワンツーからシュートへ
 ② Bはシュートを打ったらDの位置へ
 ③ 最初は正確性を高めるためにGKにパス

 ・2箇所同時展開
 ・BとCのパス交換はワンタッチがコントロールしてからの
 両方のプレーを要求

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ランニングとパスのシンクロロイゼーション
 ・パスの正確性 スピードを落とさない
 ・シュートの正確性
 ・立ち足の方向
 ・ボールを出した後、そのコースに走る
 ・リバウンド

TRAINING.4

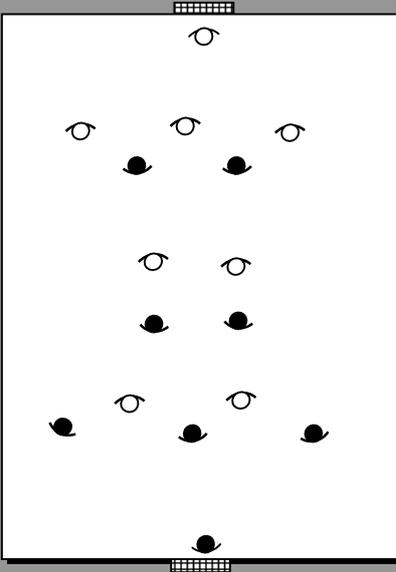


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 守備者がいる中でのシュート

 ・2箇所同時展開

【目的】
 ・シュート
 ・キックの回復
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・スピードを落とさずにシュートまで
 シュートのためのコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロナイゼーション
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック
 ・プレッシャー下でのシュートに慣れる

GAME

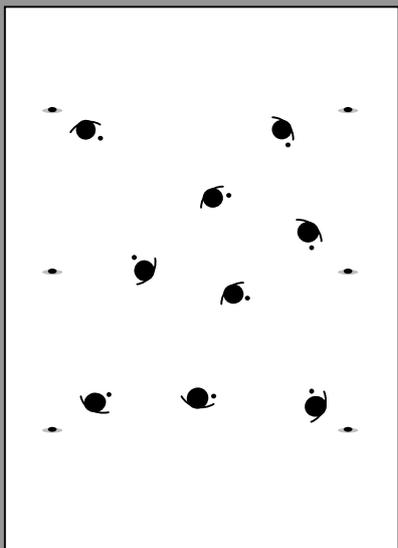


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

 ・40m×54m

【目的】
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 → ボール保持者に見られるように
 ・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
 ・カバーリング

TRAINING.1

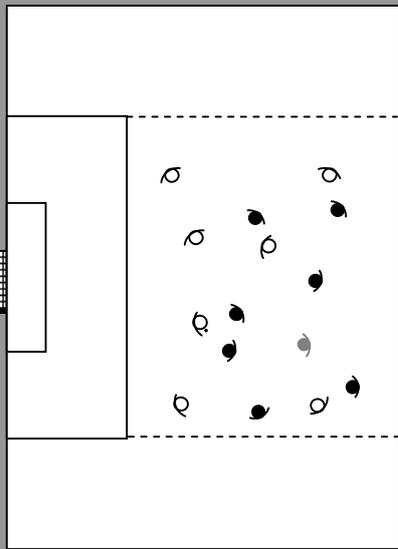


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ①ドリブル
 ②リフティング
 ③フェイント
 ④スピードアップしてのドリブル

 ・20m×30m

【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
 ・情報を得る

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・7V7+1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

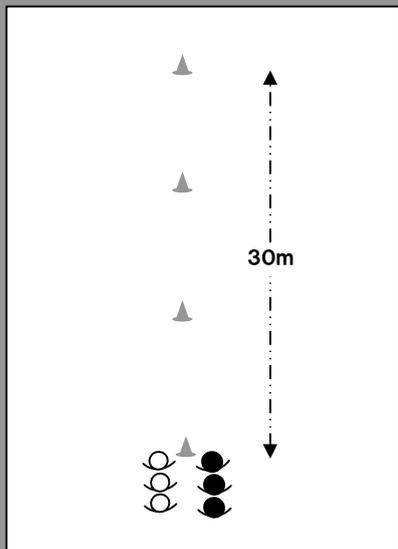
 ・36m×40m

【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.3



【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ① 10m×6本
 ② 20m×4本
 ③ 30m×3本
 ④ 25m×2本 全員で

 ・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
 ・セット間にレストは3分間

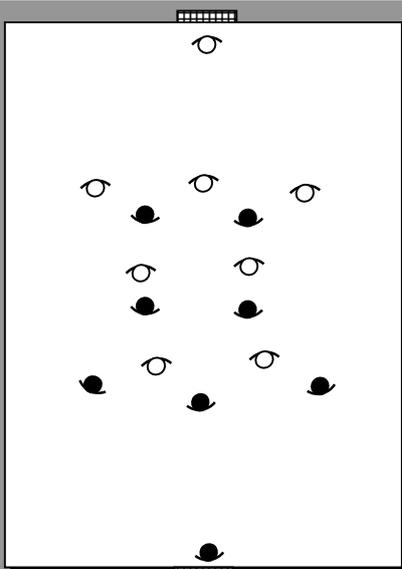
【目的】
 ・最大スピードでトレーニングを行う
 → セット間のレストが十分に必要なのは
 乳酸が溜まった状態では最大スピードで
 トレーニングが行えないため
 ・スピード能力の向上
 ・ランニングテクニック
 ・ゴールまでスピードを緩めない
 ・反応のはやさ

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① システムの指定は特に無し

・52.5m×68m

【目的】

攻撃側

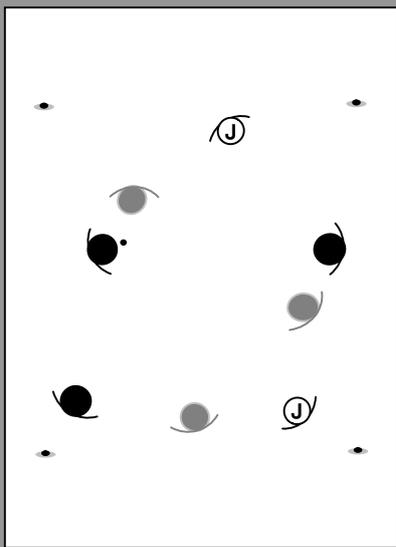
- ・攻撃アクションの準備
→ ボールを引き出す
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない

・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
- ・カバーリング

TRAINING.1

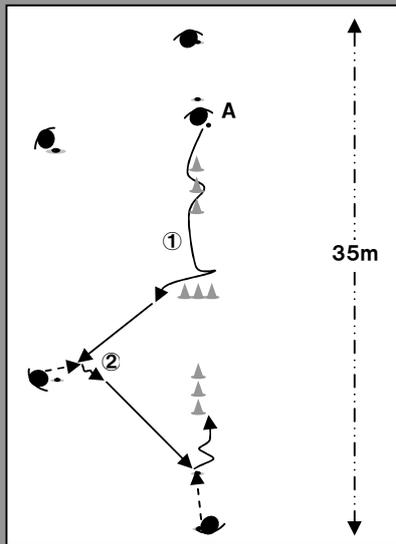


[オーガナイズ]
 ・3v3+2ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
 ② ハンドパスで

・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
 ・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
 ・複数で奪いに行く

TRAINING.2

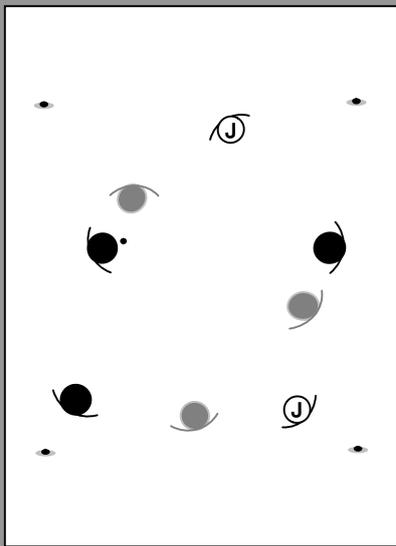


[オーガナイズ]
 ・パス&コントロール 5人にボール1個
 ① スラロームから、前方のコーンをフェイントで交わし
 サイドの選手にパス
 ② サイドの選手は圓のように次の選手にパス
 ③ ①と同じで、移動は出したところへ
 ④ 中央でのフェイントを1回、2回と変化を与える

・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
 ・シンクロナイゼーション
 ・コントロールからパスまでをはやく

TRAINING.3

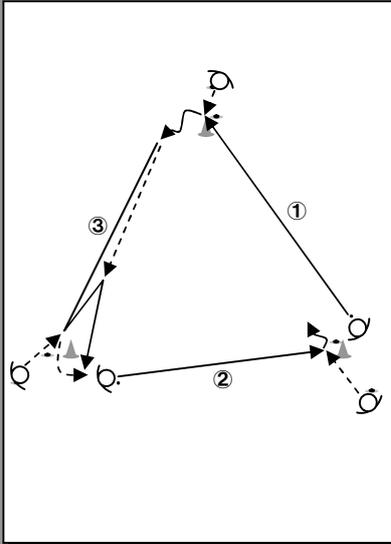


[オーガナイズ]
 ・3v3+2ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
 ② 足で

・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
 ・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
 ・複数で奪いに行く

TRAINING.4

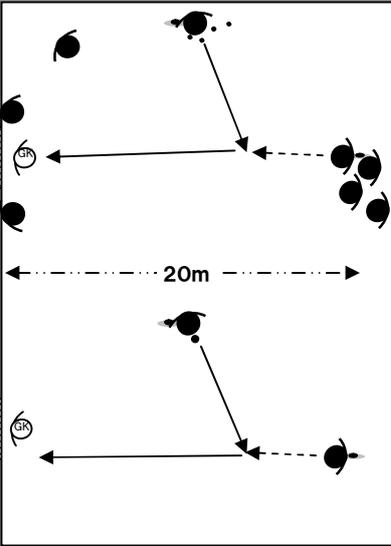


【オーガナイズ】
 ・4(5)人にボール1個
 ① コーンの後ろでボールを受け、次の選手にパス
 ② コーンの前でボールを受け、次の選手にパス
 ③ ワンツーステップ
 ④ コーン間のスペースで受ける
 ⑤ パスをしたらそのコースを移動

・1辺約18m
 ・パスを出したら素早く移動し、次の準備に移る
 ・目安にマーカーを置く(難易度を変える)

【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ばやく
 ・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
 ・出し手と受け手のシンクロナイゼーション
 ・ステップの素早さ

TRAINING.5

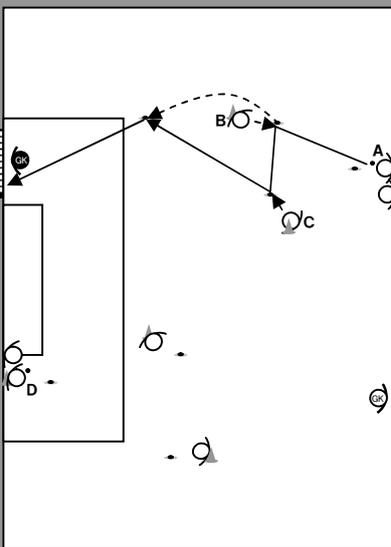


【オーガナイズ】
 ・シュート 8人1組
 ① 打つ方とボールを拾う方の2グループに分かれて行う
 ② 1プレーが終わったらすぐに戻る
 ③ 最初はGKに向かって

・2箇所同時展開

【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

TRAINING.6

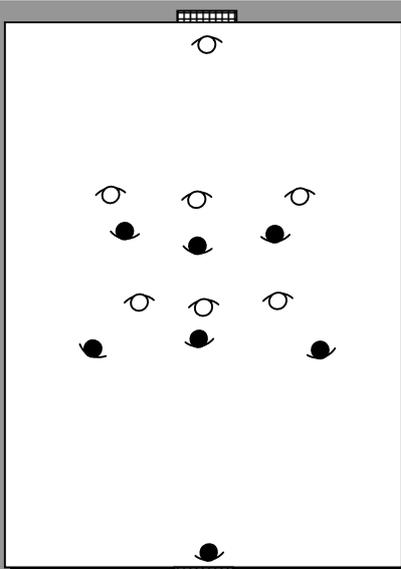


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① BはAからパスを受け、Cとワンツーステップからシュートへ
 ② Bはシュートを打ったらDの位置へ
 その後はA→B、B→C
 ③ 最初は正確性を高めるためにGKにパス

・2箇所同時展開
 ・BとCのパス交換はワンタッチがコントロールしてからの
 両方のプレーを要求

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ランニングとパスのシンクロナイゼーション
 ・パスの正確性 スピードを落とさない
 ・シュートの正確性
 ・立ち足の方向
 ・ボールを出した後、そのコースに走る
 ・リバウンド

GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

・40m×54m

【目的】

攻撃側

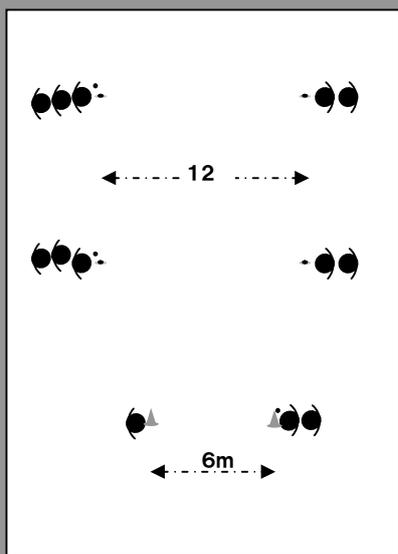
- ・攻撃アクションの準備
- ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない

・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
- ・カバーリング

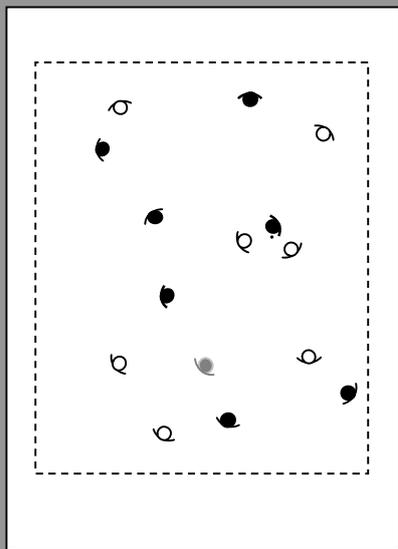
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・5人組×3グループ
 ① ハンドパスで、パスをしたら対面に移動
 ② 投げられたボールをコントロールしてキャッチ
 ③ 片側がヘディング
 ・3人組×5グループ
 ① 2タッチ以下でリフティング
 ② 移動した時に必ずコーンに触る

【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

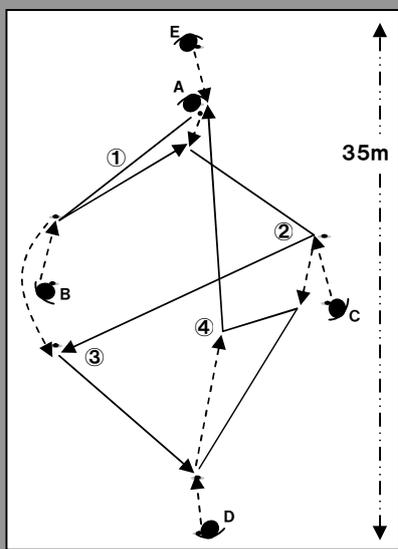
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・7V7+1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
 ・36m×40m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・ボールの状況に応じた要求
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・速く観る
 ・ボールに寄る
 ・広がり
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く

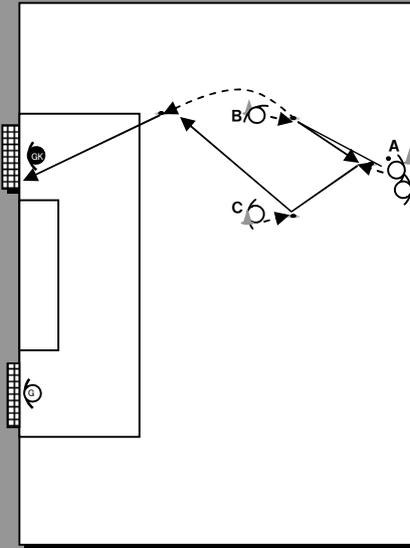
TRAINING.3



【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からリターンを受ける
 ② CはAからパスを受けBへパス
 この時Bは①でAにパス後、前方のマーカで受けられるよう準備
 ③ BはCからパスを受けDへ
 ④ DはBからパスを受け、CとワンツーからEへパス
 ⑤ A→B→D→E Cは10回プレーしたら交代
 ・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
 ・シンクロナイゼーション
 ・コントロールからパスまでをはやく
 ・いつ動き出せばよいか

TRAINING.4

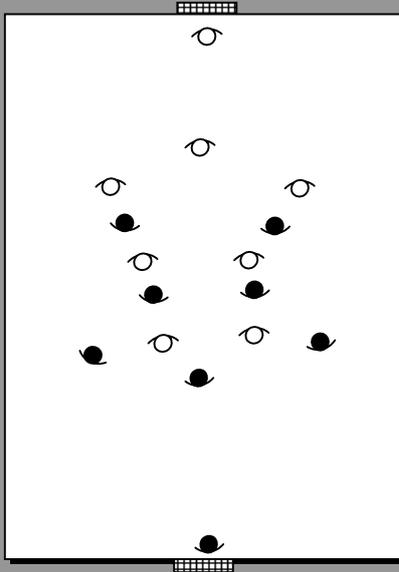


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① BはAからパスを受け、Cとワンツーからシュートへ
 ② Bはシュートを打ったらDの位置へ
 その後はA→B、B→C
 ③ 最初は正確性を高めるためにGKにパス

 ・2箇所同時展開
 ・BとCのパス交換はワンタッチがコントロールしてからの両方のプレーを要求
 ・左右両側をトレーニング
 ・TR.3をシュートへ

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ランニングとパスのシンクロナイゼーション
 ・パスの正確性 スピードを落とさない
 ・シュートの正確性
 ・立ち足の方向
 ・ボールを出した後、そのコースに走る
 ・リバウンド

GAME

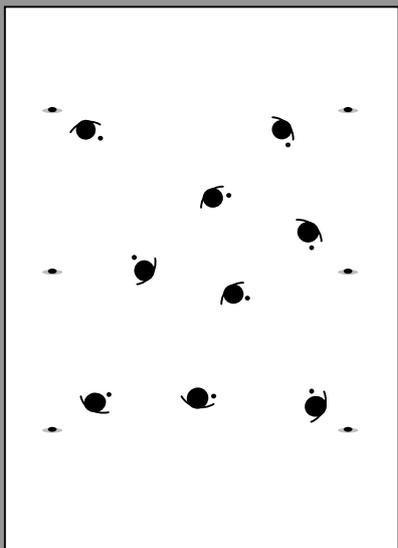


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

 ・40m×54m

【目的】
攻撃側
 ・攻撃アクションの準備
 → ボール保持者に見られるように
 ・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
 ・カバーリング

TRAINING.1

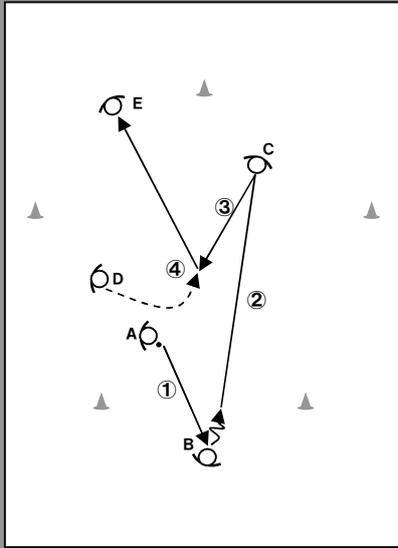


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 ② ドリブル
 ③ リフティング

 ・20m×18m

【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
 ・情報を得る
 ・細かなボールタッチ

TRAINING.2

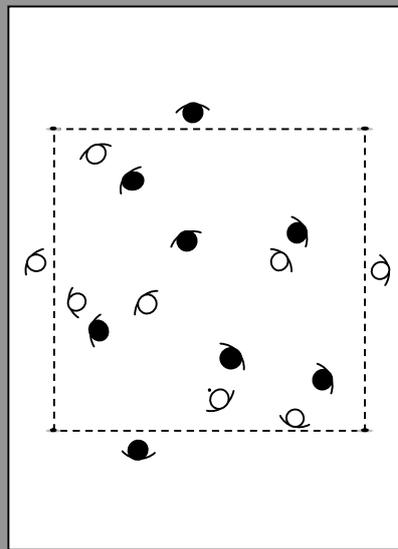


【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール 5人1組
 ① ボールを動かしながら逆サイドへ
 図は一例

 ・一辺25mの正五角形
 ・3グループ同時展開
 ・出来るだけBからのパスは遠いほうへ
 ・少ないタッチで

【目的】
 ・キックの回復
 ・常に動きながらプレー
 ・動きながらの技術
 ・状況に応じた判断
 ・サポートの質(距離・角度)

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・6+2v6+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
 Option
 ・守備の時は全員中に入ってよい

 ・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

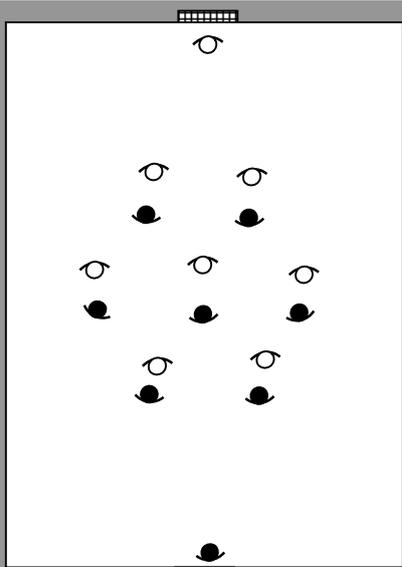
【目的】
攻撃側
 ・動きながら、考えながらプレーする
 ・パス、コントロール、サポートの質の向上
 強弱、方向、タイミング
 ・良い準備
 → 観る、考える、動く
 ・第3の動き
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

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

・45m×60m

【目的】

攻撃側

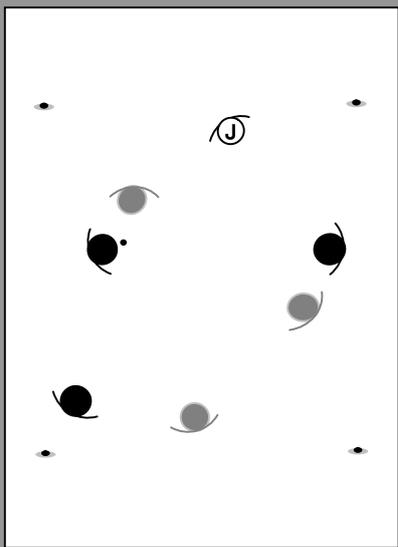
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られる
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない

・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
- ・カバーリング

TRAINING.1

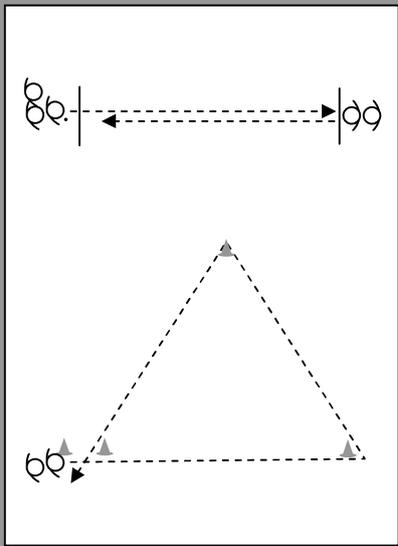


【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

 ・16m×16m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
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.2

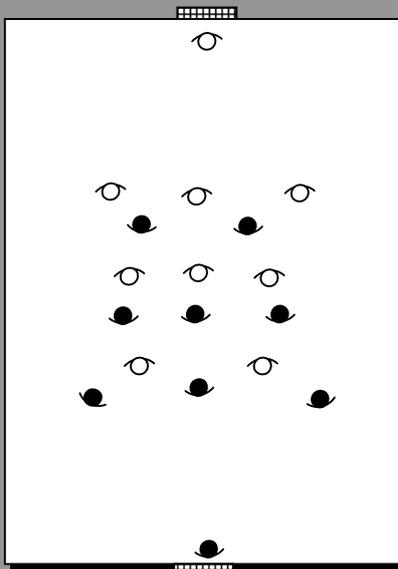


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング 5人1組
 ① 対面までボールを手で持って走り、ライン上に置く
 ② ①をドリブルで ①②共にリレー形式
 ③ リレー形式で、スタートしてから2つのコーンを回って最後のコーン間を通過
 通過したら次の走者がスタートして良い

 ・①15m
 ・②

【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

GAME

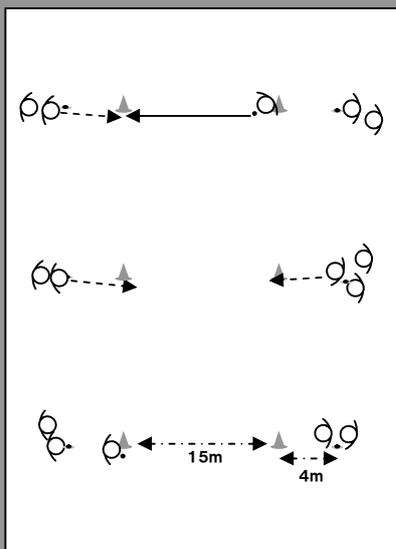


【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① 1-3-3-2

 ・52.5m×68m

【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
 ・素早く次のポジションをとる
 ・動きながらパスコースを作る
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない
 ・攻守の切り替え
 ・攻守において組織的にプレー
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・奪われた時点ですぐに戻る
 しかし、下がり過ぎない
 ・カバリング
 ・横のスライド

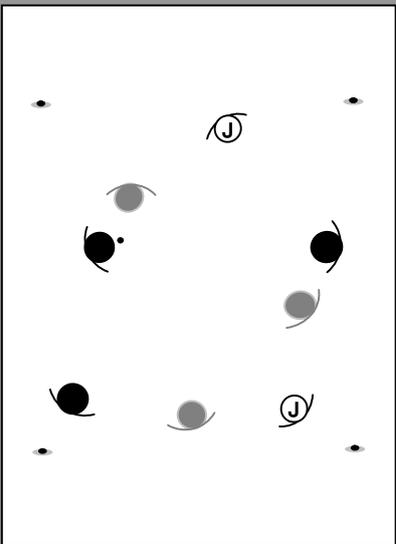
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① 対面にいる選手にパス 対面に移動
 ② コントロールした足でパス インサイドのみ
 ③ アウトサイドのみ

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・パスの精度
 ・動きながらのコントロール
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・動きながら周りを観る

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・3v3+2(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

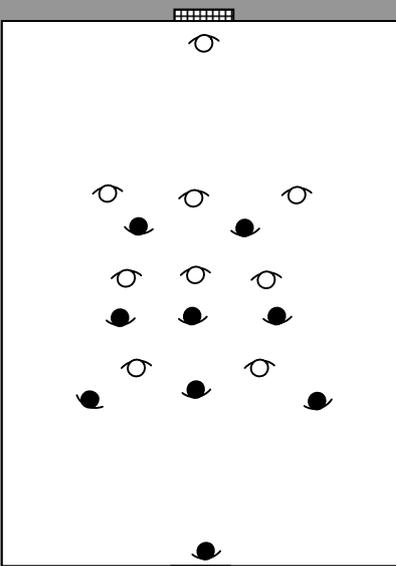
 ・16m×16m

 ・7v7+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

 ・16m×16m

【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

GAME



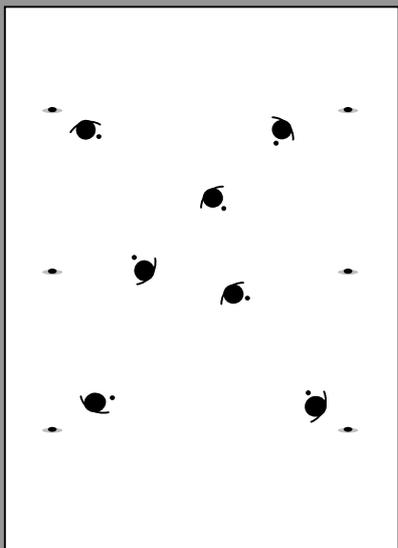
【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① 1-3-3-2

 ・45m×68m

【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
 ・素早く次のポジションをとる
 ・動きながらパスコースを作る
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない
守備側
 ・攻守の切り替え
 ・攻守において組織的にプレー
守備側
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・奪われた時点ですぐに戻る
 しかし、下がり過ぎない
 ・カバーリング
 ・横のスライド

1 ※本日のゲームには、Jヴィレッジで自主トレ中の中村俊輔選手(セルティック)が、一緒にプレーしてくれました。

TRAINING.1

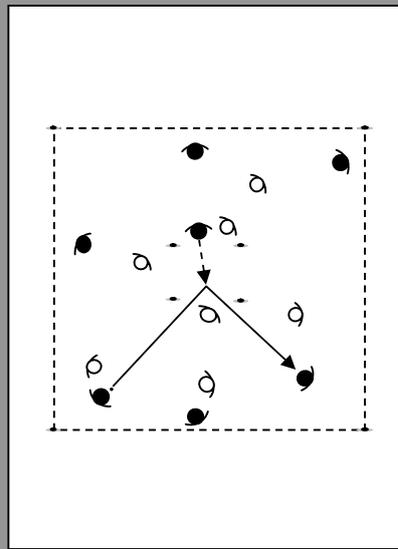


【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個
 ① リフティング
 ② ドリブル

 ・20m×20m

【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】
 ・7v7
 ① バス7本で得点
 もしくは、中央のグリッド内でバスを受け、1タッチで見方にバスをすることが出来ても得点

 ・30m×30m (4m×4m)

【目的】
 ・常に動きながら、考えながらプレーする
 ・バス、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
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く