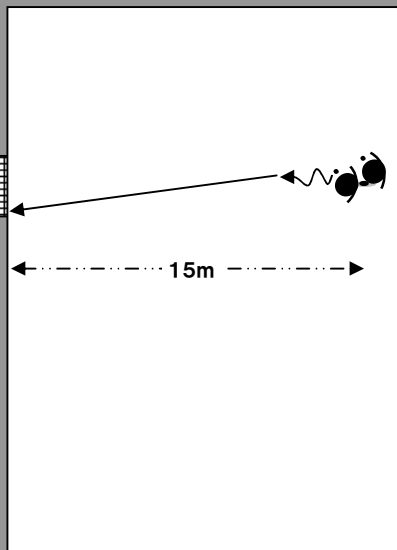


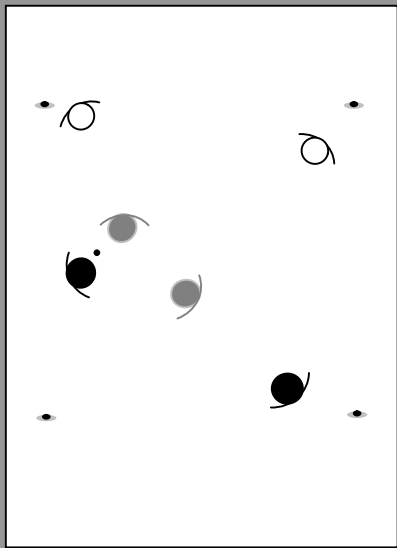
TRAINING.1



**【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

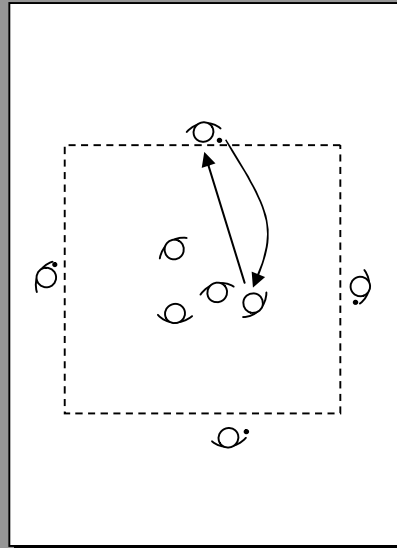
TRAINING.2



**【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

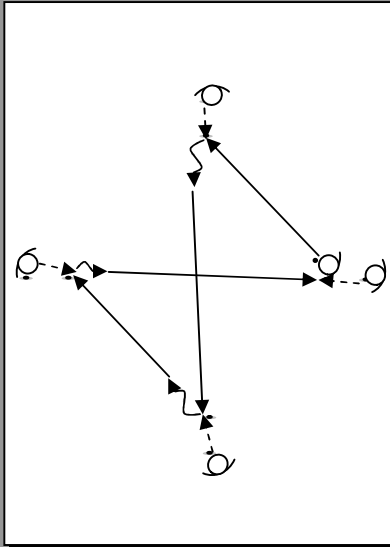
TRAINING.3



**【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



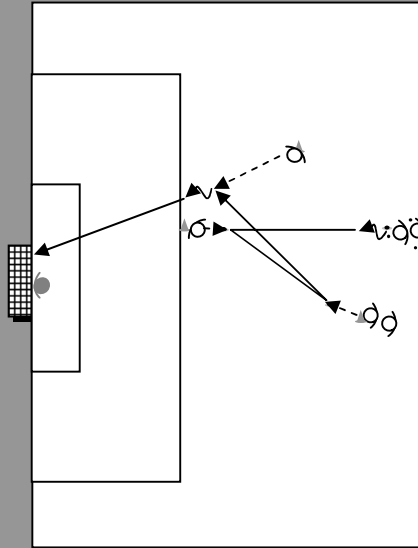
【オーガナイズ】

- ・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



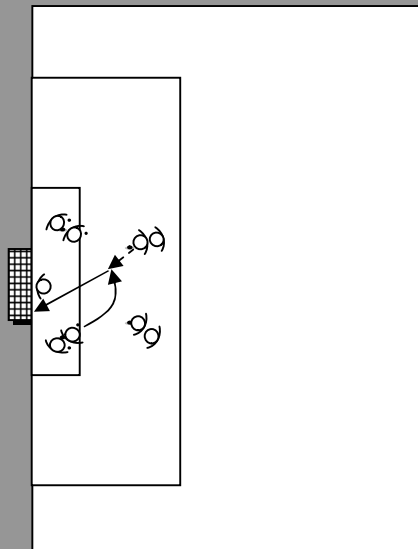
【オーガナイズ】

- ・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



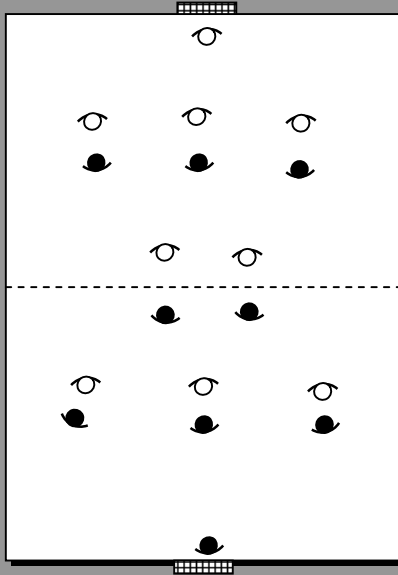
【オーガナイズ】

- ・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

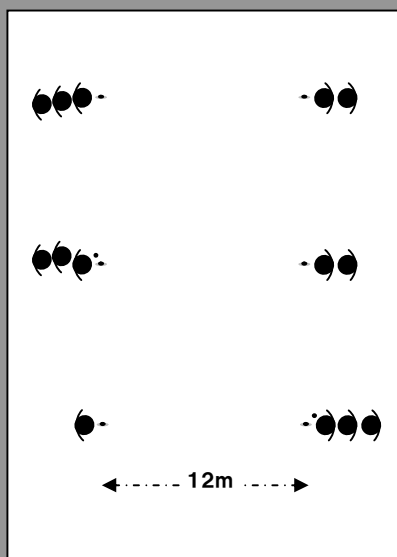
- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
  - ボール保持者に見られる
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・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

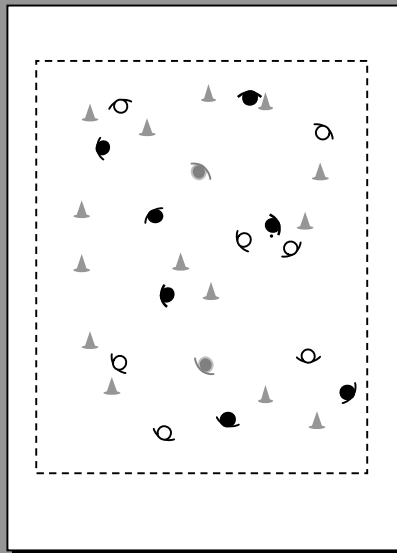
TRAINING.1



**【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

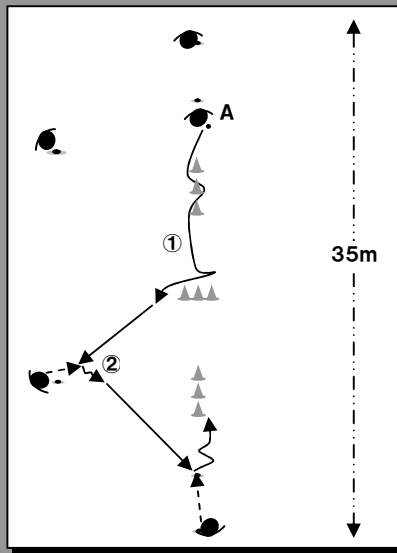
TRAINING.2



**【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

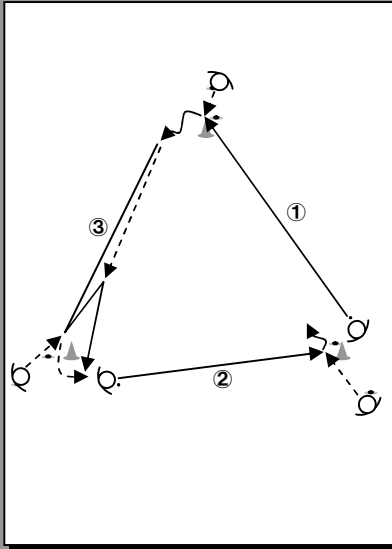
TRAINING.3



**【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



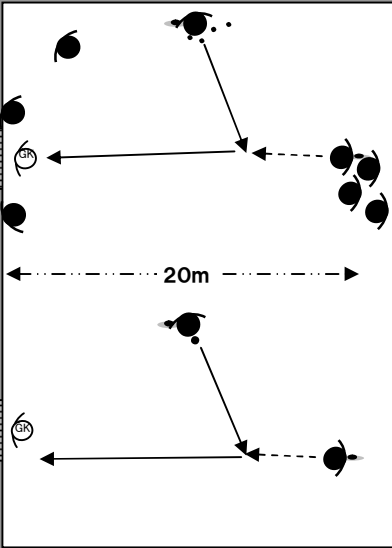
**【オーガナイズ】**  
 ・4(5)人にボール1個  
 ① コーンの後でボールを受け、次の選手にパス  
 ② コーンの前でボールを受け、次の選手にパス  
 ③ ワンツーで  
 ④ コーン間のスペースで受ける  
 ⑤ パスをしたらそのコースを移動

---

・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



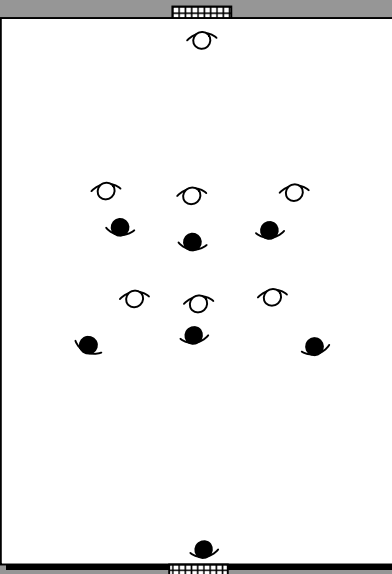
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート 8人1組  
 ① 打つ方とボールを拾う方の2グループに分かれて行う  
 ② 1プレーが終わったらすぐに戻る  
 ③ 最初はGKに向かって

---

・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

---

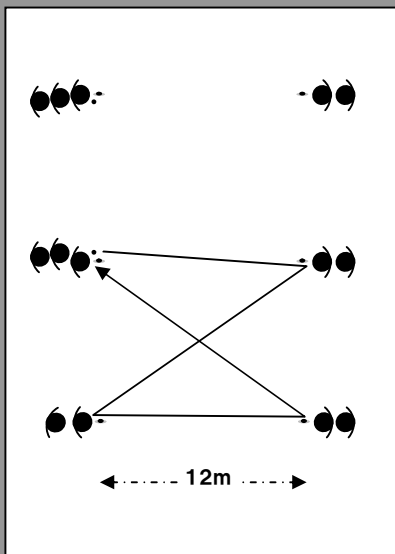
・40m×54m

**【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

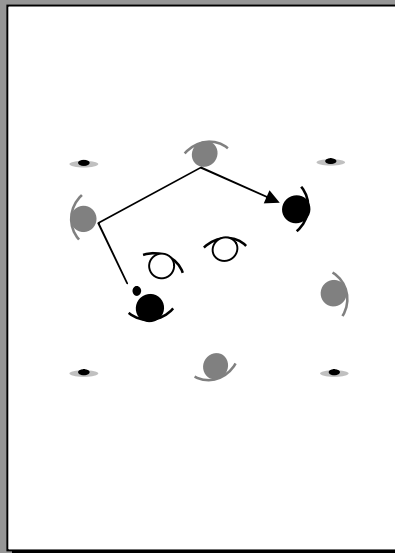
TRAINING.1



**【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

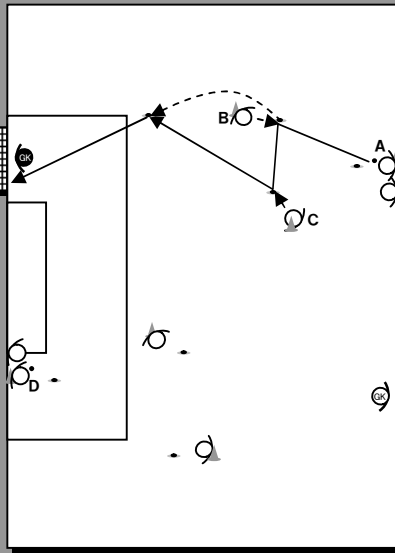
TRAINING.2



**【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

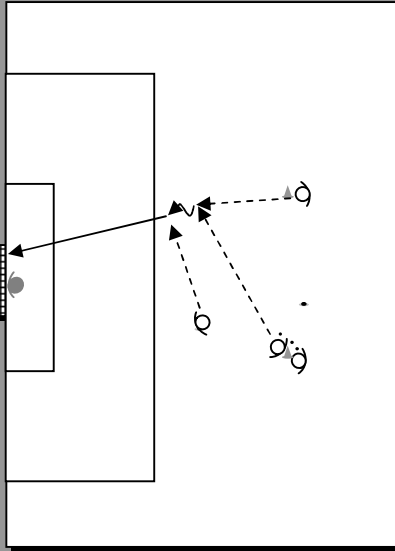
TRAINING.3



**【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

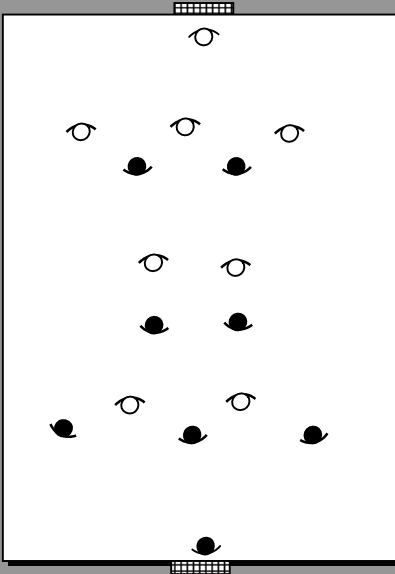
TRAINING.4



**【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

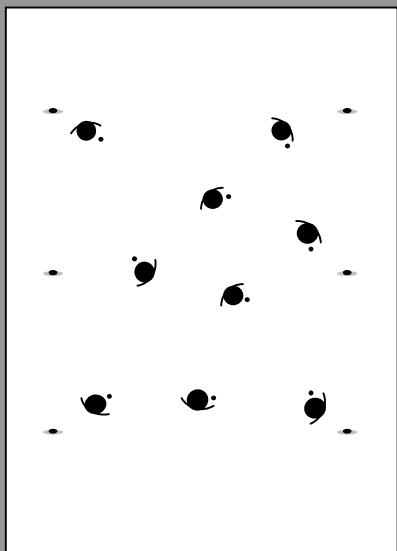
GAME



**【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



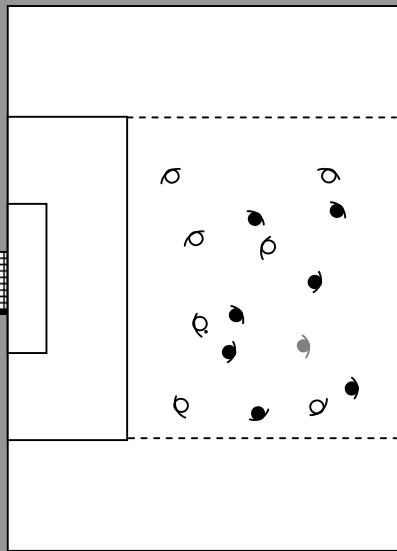
**【オーガナイズ】**  
 ・1人にボール1個  
 ①ドリブル  
 ②リフティング  
 ③フェイント  
 ④スピードアップしてのドリブル

---

・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

---

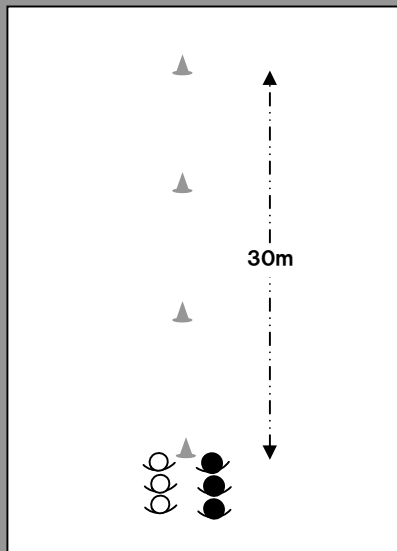
・36m×40m

**【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

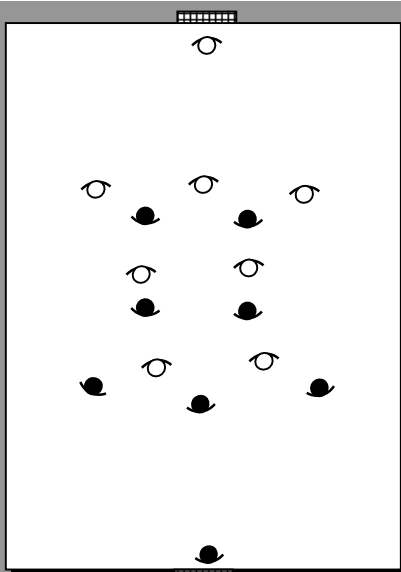


天候:晴

場所:広野町グラウンド



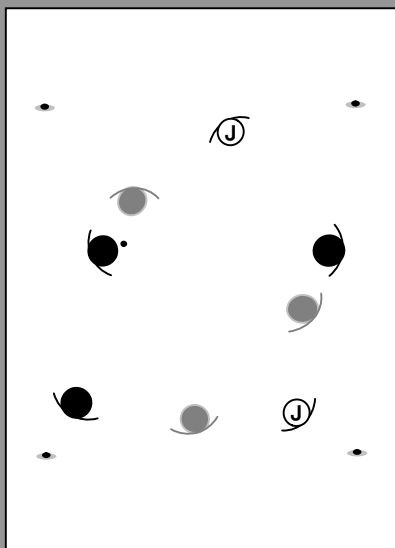
GAME



**【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



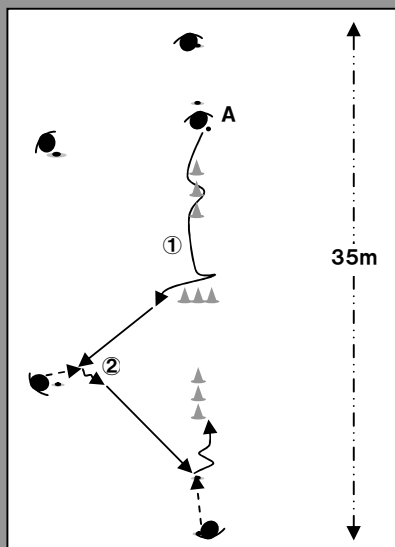
**【オーガナイズ】**  
 ・3v3+2ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方  
 ② ハンドパスで

---

・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



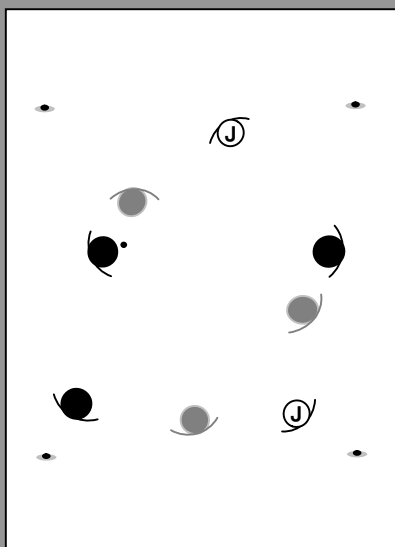
**【オーガナイズ】**  
 ・パス&コントロール 5人にボール1個  
 ① スラロームから、前方のコーンをフェイントで交わし  
 サイドの選手にパス  
 ② サイドの選手は圓のように次の選手にパス  
 ③ ①と同じで、移動は出したところへ  
 ④ 中央でのフェイントを1回、2回と変化を与える

---

・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



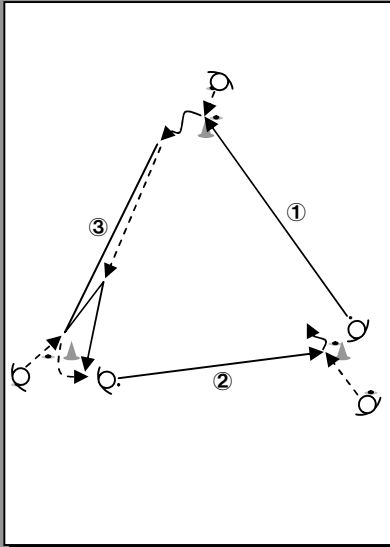
**【オーガナイズ】**  
 ・3v3+2ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方  
 ② 足で

---

・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



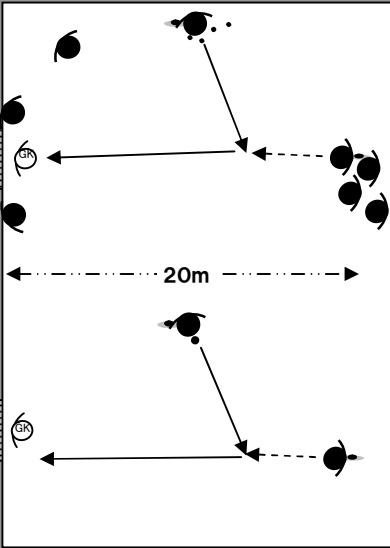
**【オーガナイズ】**  
 ・4(5)人にボール1個  
 ① コーンの後ろでボールを受け、次の選手にパス  
 ② コーンの前でボールを受け、次の選手にパス  
 ③ ワンツース  
 ④ コーン間のスペースで受ける  
 ⑤ パスをしたらそのコースを移動

---

・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



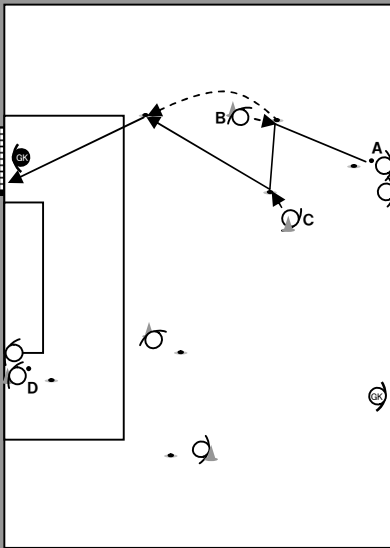
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート 8人1組  
 ① 打つ方とボールを拾う方の2グループに分かれて行う  
 ② 1プレーが終わったらすぐに戻る  
 ③ 最初はGKに向かって

---

・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



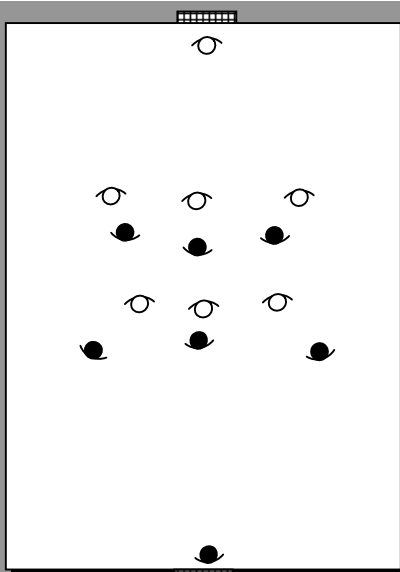
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① BはAからパスを受け、Cとワンツースからシュートへ  
 ② Bはシュートを打ったらDの位置へ  
 その後はA→B、B→C  
 ③ 最初は正確性を高めるためにGKにパス

---

・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**

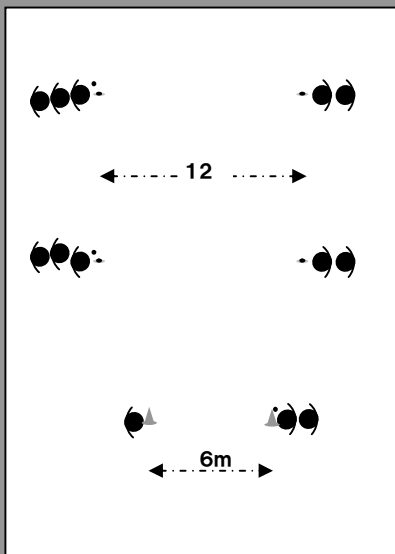
- ・攻撃アクションの準備
- ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない

・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

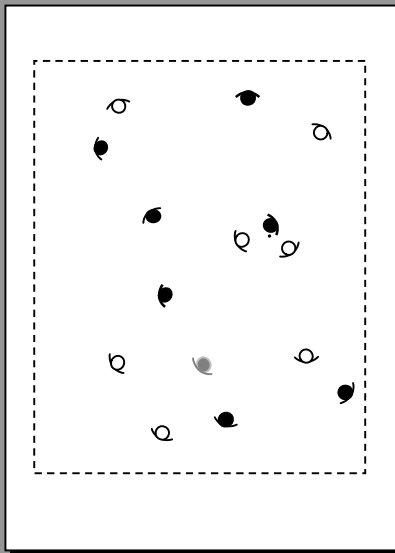
TRAINING.1



**【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

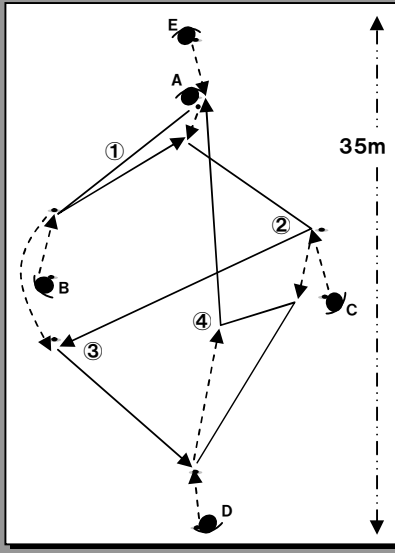
TRAINING.2



**【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

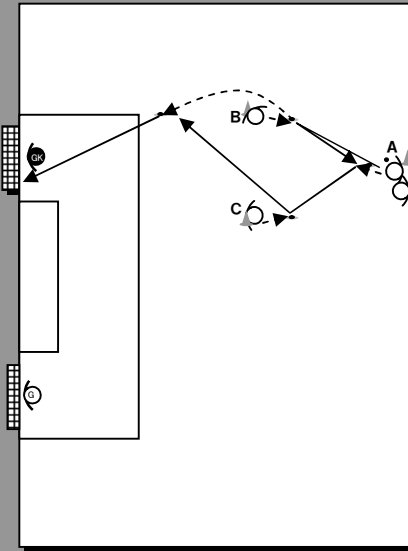
TRAINING.3



**【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



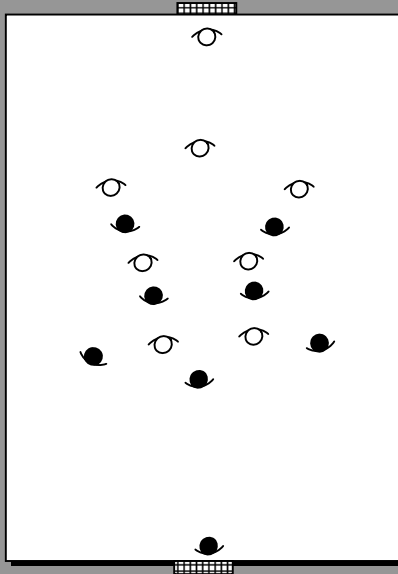
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① BはAからパスを受け、Cとワンツーからシュートへ  
 ② Bはシュートを打ったらDの位置へ  
 その後はA→B、B→C  
 ③ 最初は正確性を高めるためにGKにパス

---

・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

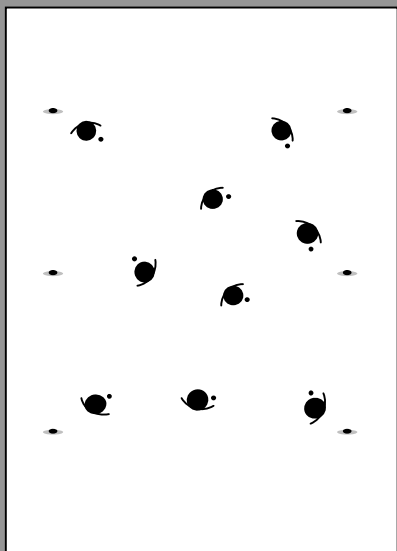
---

・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

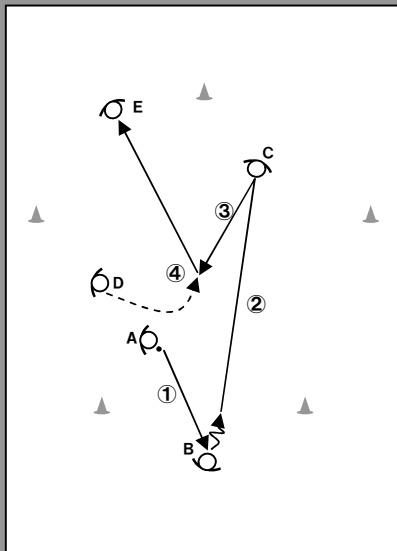
TRAINING.1



**【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

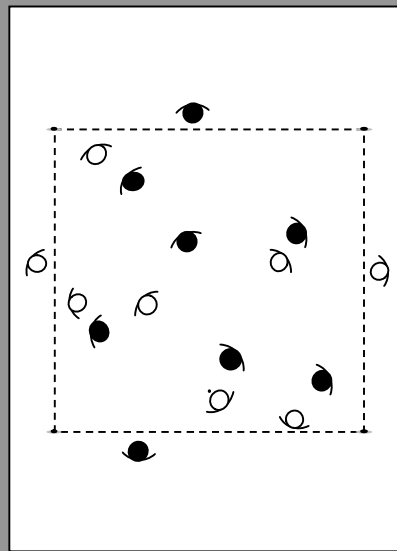
TRAINING.2



**【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

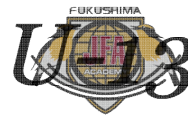


**【オーガナイズ】**  
 ・6+2v6+2  
 ① 出来るだけ少ないタッチで  
 ② 外にパスをした人が外に出る  
 Option  
 ・守備の時は全員中に入ってよい  
 -----  
 ・30m×30m  
 ・互いの距離、パスのスピード、タッチ数などから  
 パス交換のリズムを変化させる

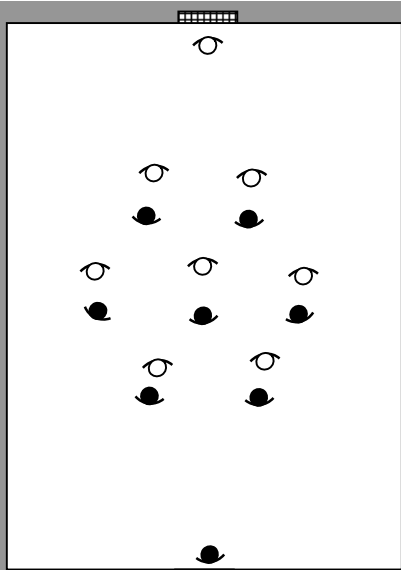
**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・動きながら、考えながらプレーする  
 ・パス、コントロール、サポートの質の向上  
 強弱、方向、タイミング  
 ・良い準備  
 → 観る、考える、動く  
 ・第3の動き  
 ・攻守の切り替え  
**守備側**  
 ・アグレッシブな守備  
 ・複数でボールを奪いに行く

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

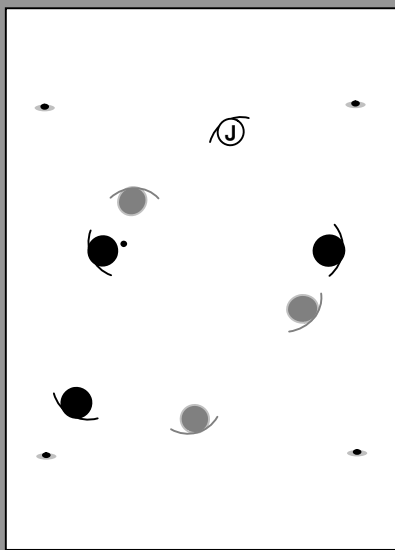
・攻守の切り替え

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



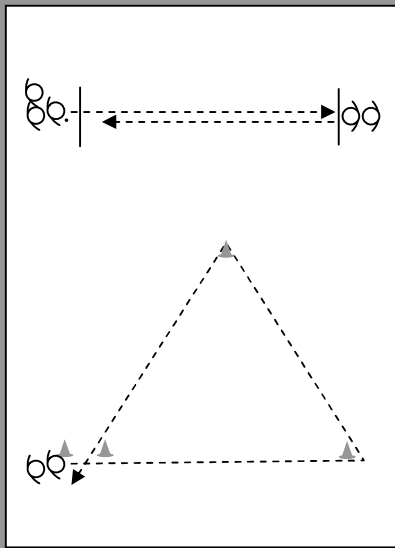
TRAINING.1



**【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

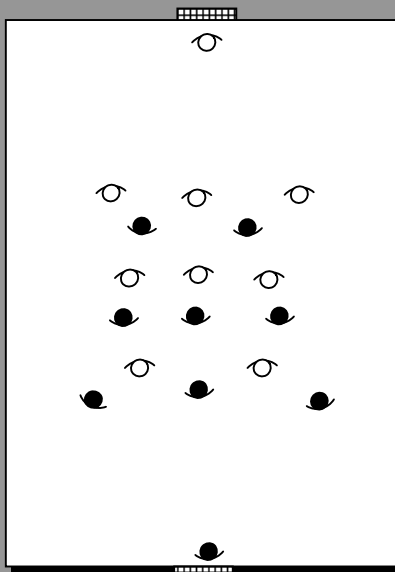
TRAINING.2



**【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

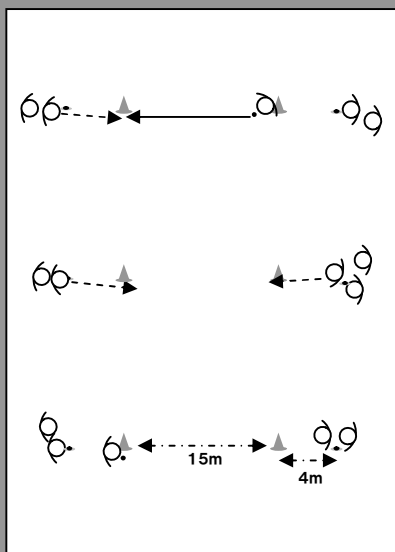
GAME



**【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

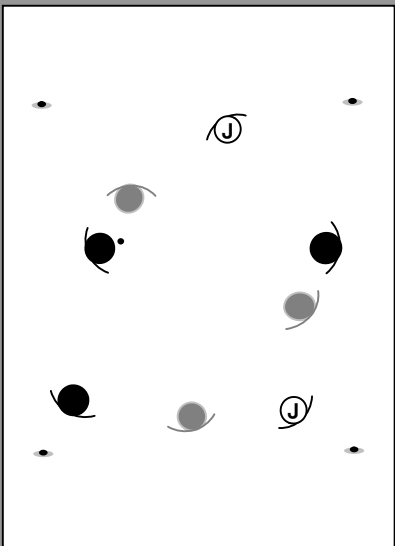
TRAINING.1



**【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

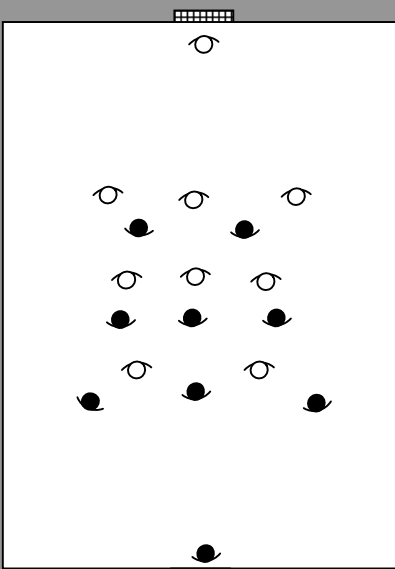
TRAINING.2



**【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

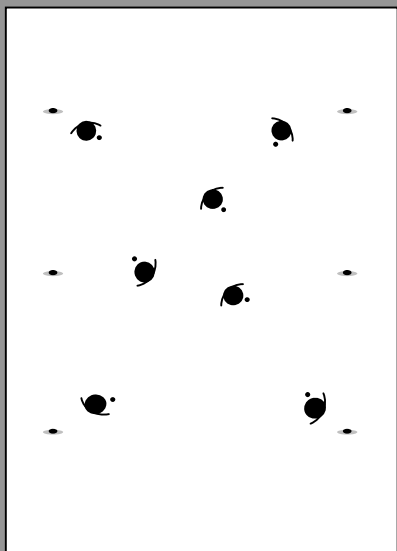


**【オーガナイズ】**  
 ・9v9  
 ① 1-3-3-2  
 ・45m×68m

**【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  
**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。

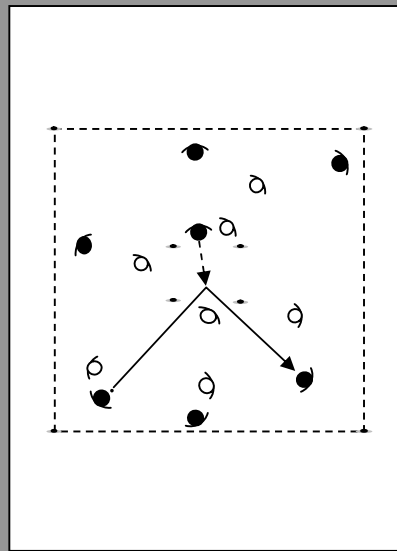
TRAINING.1



**【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