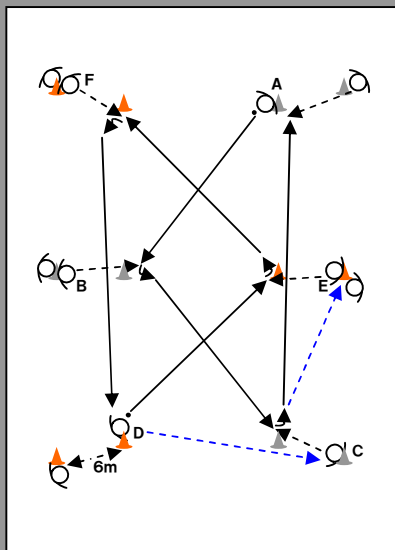


TRAINING.1



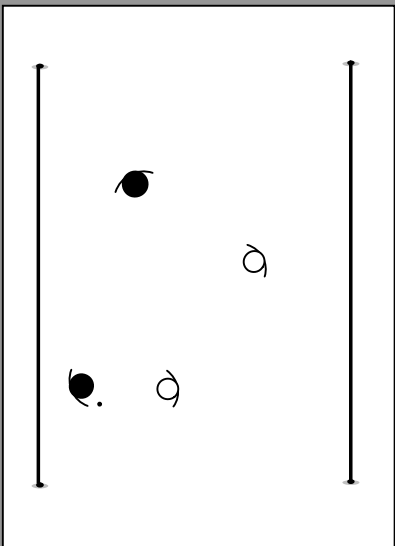
【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ① 移動の基本は隣のコーンへ
 ② 二つの大きな三角形があり、ついたコーンの色で三角形が決まる
 ③ 灰色の三角形でいくと、A→B→Cとボールが動いていく（オレンジのほうはD→E→F）
 ④ 逆周り

Option
 ・コーチが守備に入る

・35m×30m
 ・人の足りないコーンは気付いたものが埋めていく

【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（強弱、方向）
 ・動きの精度（タイミング、スピード）
 ・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】
 ・2v2
 ① ラインゴールを突破する

・25m×20m

・3v3
 ① ラインゴールを突破する

・25m×30m

・4v4
 ① ラインゴールを突破する

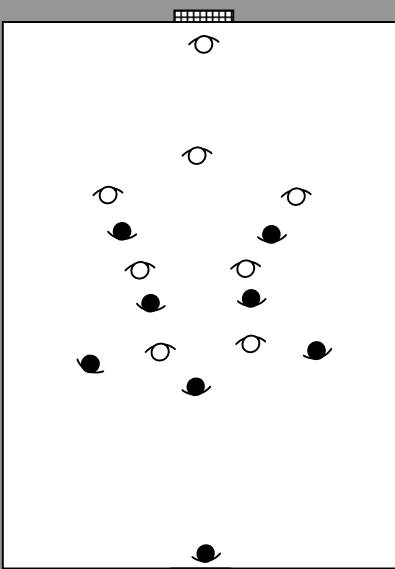
・25m×40m

【目的】
攻撃面
 ・パスコースをつくる動き
 ・マークを外す動き
 ・パスとドリブルの選択
 ・パスをしたら動く 数的有利を作る動き
 ・正確にプレー
 ・ボールを受ける前に観る 常に
 ・ボールに寄る

・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
 ・カバーリング
 ・連続した守備

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

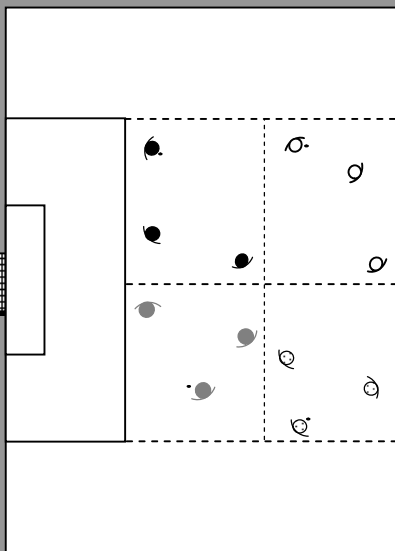
・50m×68m

【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

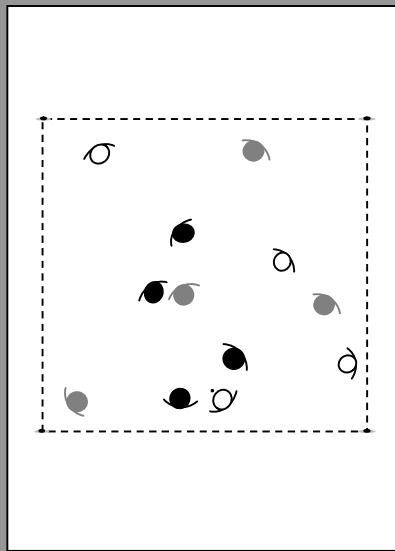


【オーガナイズ】
 ・3人にボール1個
 ① バス交換

 ・20m×18m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・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
 ・パスコースを作る
 ・ボールに寄る
 ・大きなアクション アクションでボールを引き出す
 ・情報を与える 得る
 ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
 ・はやく見る → 状況の変化を読み取る
 ・方向付けのコントロール
 ・ボールを連続して素早く触ることの出来るコントロール

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・8v4 3色4人組
 ① ボールを奪われたら守備

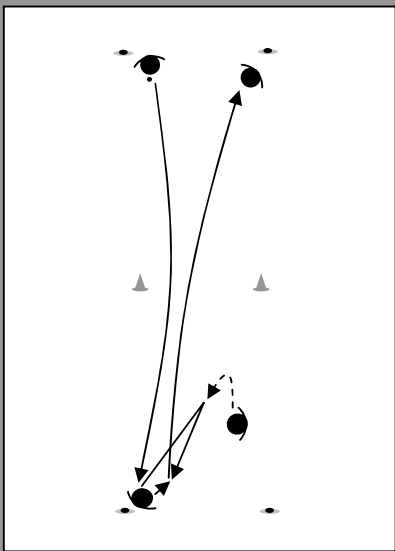
 ・30m×30m

【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
 → 見る、考える、動く

 ・攻守の切り替え

守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・カバーリング
 ・予測

TRAINING.3

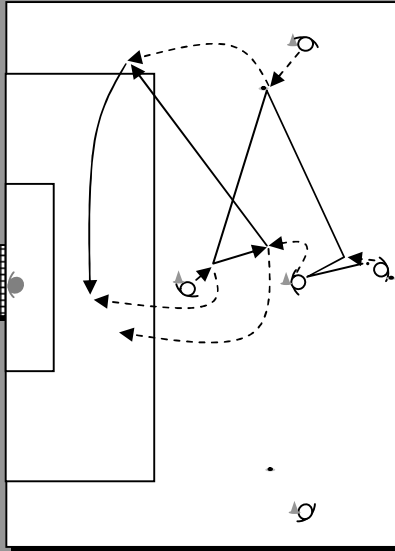


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① インサイドキック
 ② インステップキック
 ③ インフロントキック コーンの外側を巻いて

 ・落とす側と蹴る側を交互に

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確なキック キックの種類
 ・ボールに寄る
 ・コントロールからキックまでをはやく

TRAINING.4

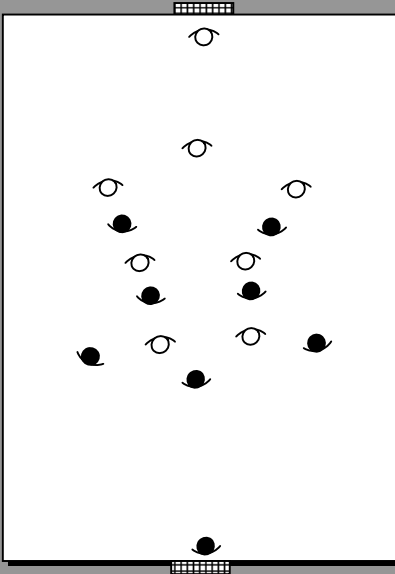


【オーガナイズ】
 ・クロスからシュート
 ① 図参照

 ・左右交互に

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・受け手と出し手のシンクロナイゼーション
 ・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
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・マークを外す動き

GAME

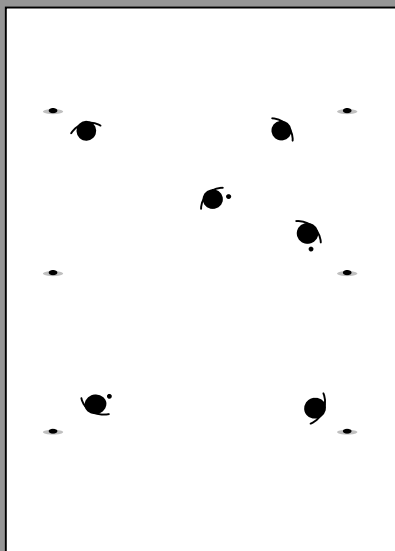


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特に無し

 ・50m×68m

【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
 ・ブロックを形成
 ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
 ・カバーリング
 ・パスコースの予測

TRAINING.1

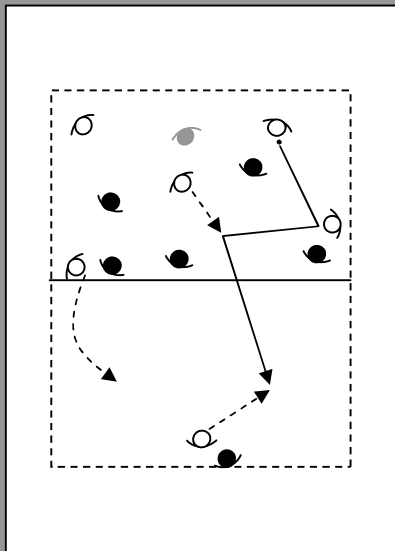


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ①パス交換

 ・18m×30m

【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
 ・正確なパスとコントロール
 ・情報を得る

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・6v6+1ジョーカー
 ①ジョーカーは常にボール保持側の味方
 ②ボール保持から逆グリッドのターゲットへのパスを狙う
 ③逆側にボールが入ったら全員移動

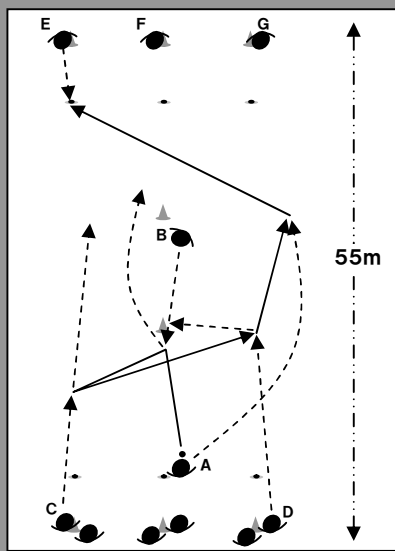
 ・18m×25mが2グリッド

【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
 ・広がる
 ・情報を得る 与える 観る

 ・攻守の切り替え

 ・ボールに一番近いものは奪いに行く
 ・カバーリング
 ・パスコースの予測

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・パス&コントロール
 ①AからBへパスでスタート
 ②①の後は自由にA, B, C, Dでパス交換から
 図における上方向へボールを運ぶ
 ③②の後は反対側で待つ、図ではEにパス
 ④②の中から1人残り①のB役になる

 ・パスを出したら移動はすばやく
 ・中央に残る1人以外は反対側で待機

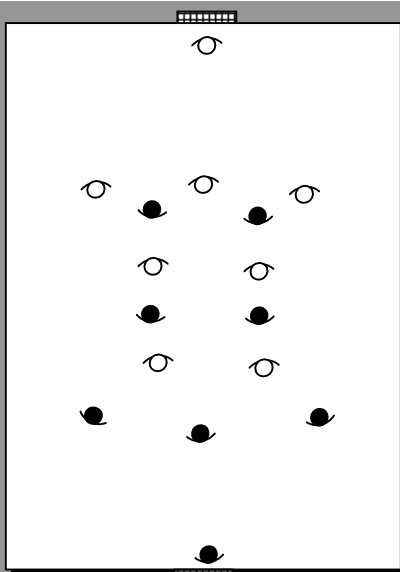
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・ボールに寄る
 ・パスをしたら動く
 ・アイデア、イメージを持ってプレー
 ・考えながら動く

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① 1-3-2-2

・50m×68m

【目的】

攻撃側

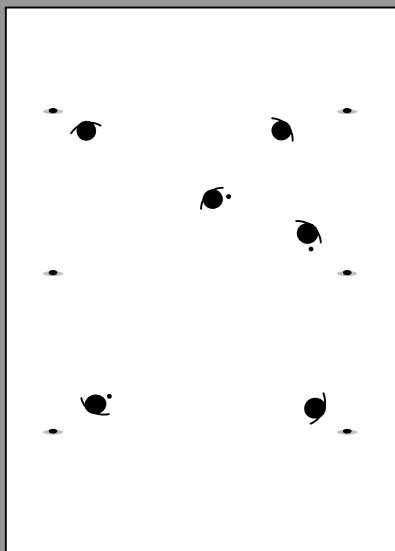
- ・攻撃アクションの準備
→ ボールを引き出す
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない

・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
- ・予測

TRAINING.1

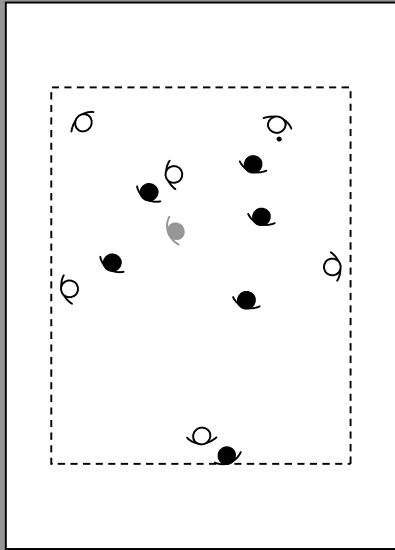


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① パス交換
 ② ヘディング

 ・20m×36m

【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
 ・正確なパスとコントロール
 ・情報を得る

TRAINING.2

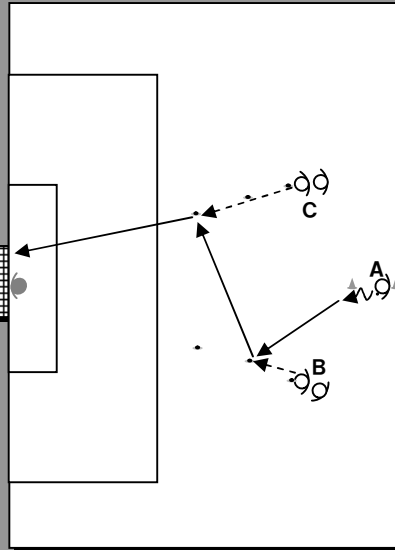


【オーガナイズ】
 ・6v6 + 1 ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボール保持側の味方

 ・30m×36m

【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
 ・広がる
 ・情報を得る 与える 観る
 ・攻守の切り替え
 ・ボールに一番近いものは奪いに行く
 ・カバーリング
 ・パスコースの予測

TRAINING.3

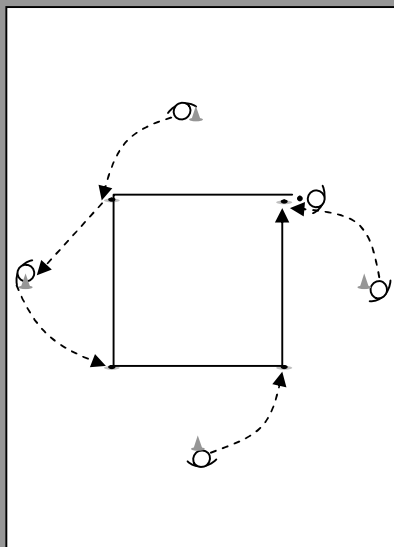


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① AはドリブルからBにパスをし、BはC前方のマーカ―へ
 ② Cはコントロールからシュートへ

 ・左右交互に

【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロイゼーション
 ・パフよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

TRAINING.1

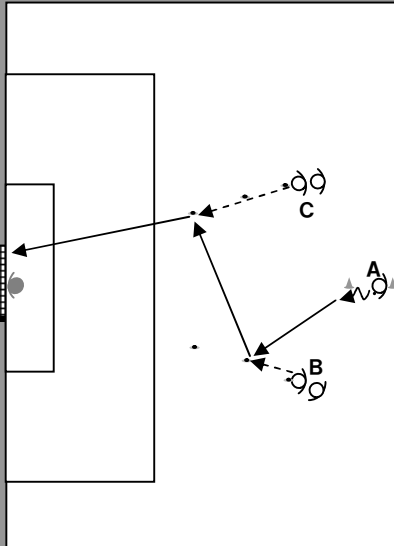


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① バスを出した選手の居たところに移動

 ・中央の四角形が15m×15m
 ・バスを出したら素早く移動し、次の準備に移る

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・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.2

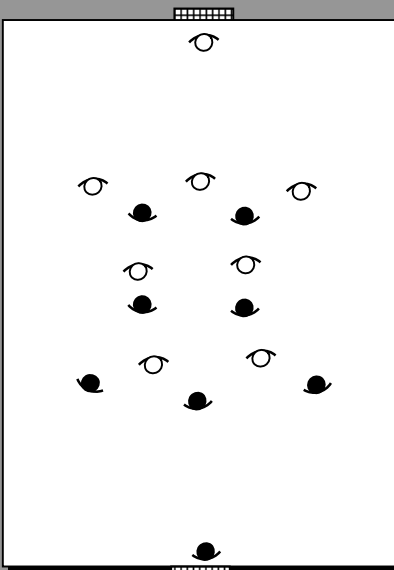


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① AはドリブルからBにパスをし、BはC前方のマーカ―へ
 ② Cはコントロールからシュートへ

 ・左右交互に

【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・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

GAME

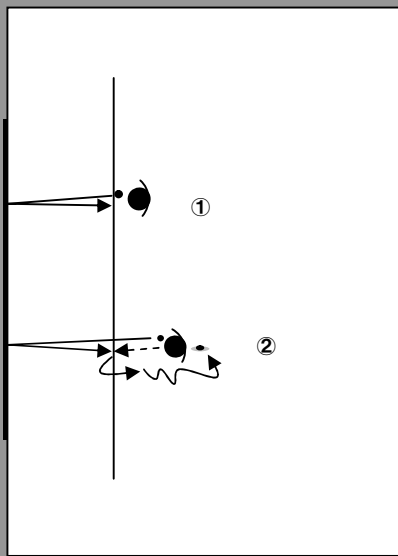


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

 ・52.5m×40m

【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
 ・息がない 我慢
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・チームでブロックを形成
 ・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

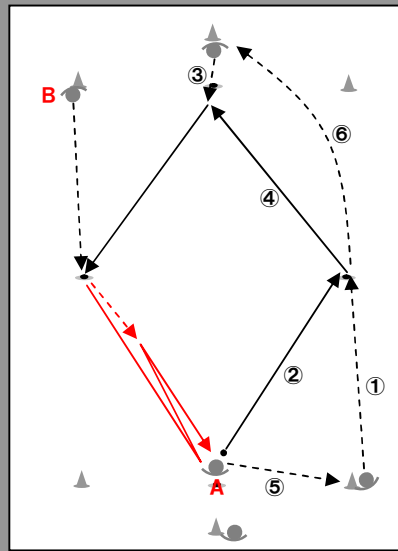


【オーガナイズ】
 ・壁打ち 1人ボール1個
 ① インサイドキック 1タッチ、2タッチ
 ② 壁に向かってパスを出し、跳ね返ってきたボールをターンして元に戻る

 ・常にラインの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
 ・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



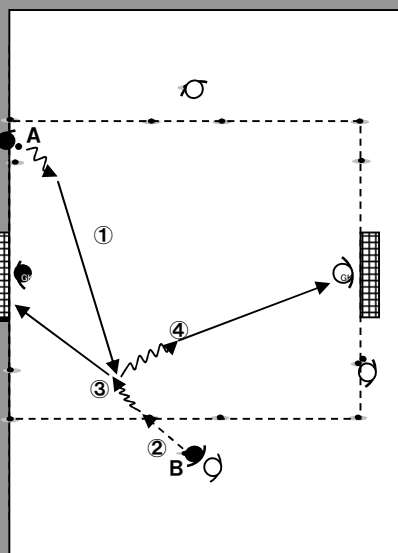
【オーガナイズ】
 ・6人1組
 ① マーカーでボールを受けられるよう動き出す
 ② マーカーに向かってパス
 ③ マーカー間でボールを受ける
 ④ マーカー間にパス
 ⑤ ②の後次のコーンに移動
 ⑥ ④の後次のコーンに移動

Option
 ・AとBが図のようにパス交換後①に
 ・自由にプレー
 ・コーチがDFに入る

 ・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って受けない
 ・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、観ながら、考えながらプレー
 ・(人、ボールの)移動中にも観るものを増やす

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 正確性を高めるため、最初はGKへパス

 ・1v1からシュート
 ⑤ AからBはパスを受け、1v1からシュートへ

 ・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

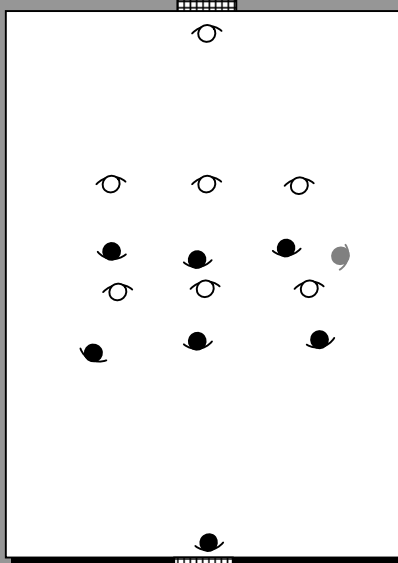
【目的】
 ・パスとシューターのシンクロ
 ・コントロールの方向
 ・コントロールからシュートまでを早く
 ・動きながらのコントロール ターン
 ・パワーよりも正確性

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 システムの指定は特に無し

・40m×52m

【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

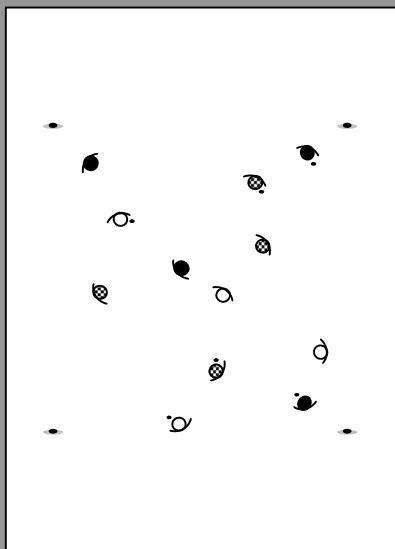
・攻守の切り替え

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】

- 各色にボール2個 3色4人組

① 同じ色の中でパス交換

- 各色にボール1個 3色4人組

① 同じ色の中でパス交換

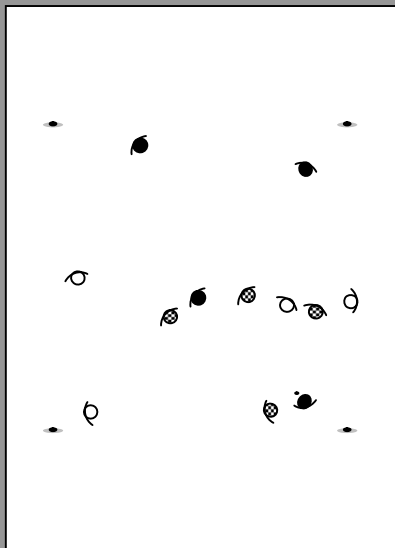
•25m×25m

- ボールを保持する時間、していない時間を共に少なく

【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
- 状況に応じたサポート
- 情報を得る 与える
- 連続したプレー

TRAINING.2



【オーガナイズ】

•8v4

① 4のほうは時間で交代

② 4がボールを奪ったら4人で出来るだけキープ

③ 2タッチ以下でプレー

④ ③と8のうち1色は1タッチのみでプレー

⑤ 4のほうは常にフリータッチでプレー

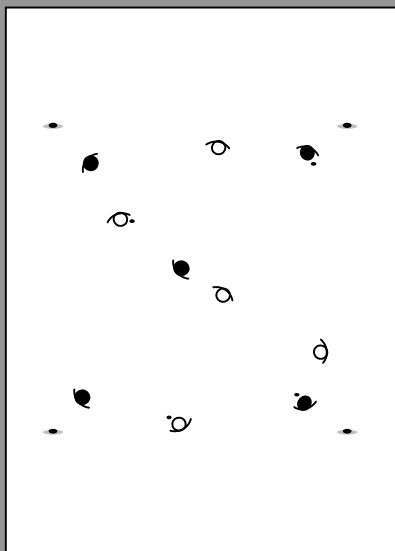
•25m×25m

- ボールを保持する時間、していない時間を共に少なく

【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
- 状況に応じたサポート
- 情報を得る 与える
- 連続したプレー
- 守備者の間に顔を出す
- ボールに一番近いものが奪いに行く
- パスコースを消す 予測
- カバーリング

TRAINING.1



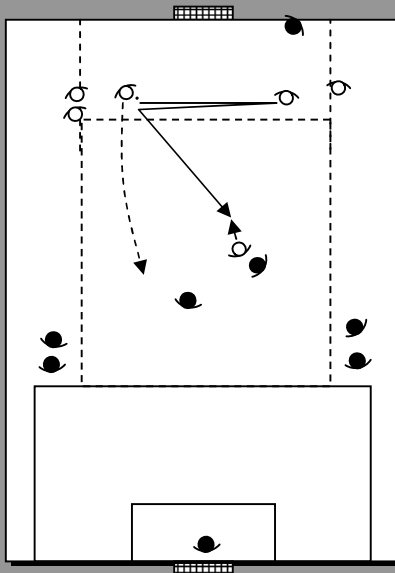
【オーガナイズ】
 ・5人にボール2個
 ① 同じ色の中でパス交換

 ・5人にボール1個
 ① 同じ色の中でパス交換

 ・25m×25m
 ・ボールを保持する時間、していない時間を共に少なく

【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
 ・状況に応じたサポート
 ・情報を得る 与える
 ・連続したプレー

TRAINING.2



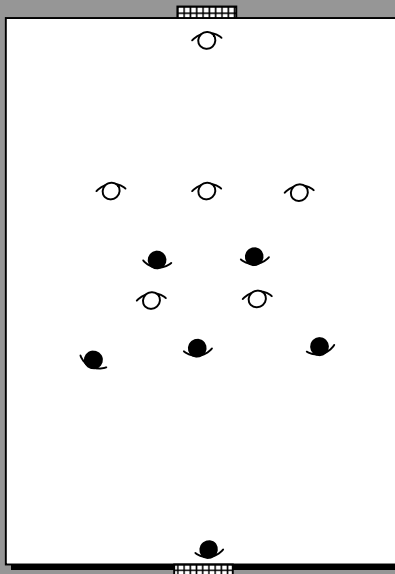
【オーガナイズ】
 ・2v2+GK
 ① パス交換から前方の選手にパスorドリブル
 1人サポートして2v2
 ② ドリブル進入可

 ・3v3+GK
 ① パス交換から前方の選手にパスorドリブルで
 攻撃側2人がサポートし
 守備側は前方エリアにボールが入ったら後方からの
 守備者も参加し、3v3

 ・攻撃側と守備側は時間で交代
 ・守備側はとったらゴールヘシュート

【目的】
攻撃側
 ・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
守備側
 ・ボール保持者に一番近い近いものが厳しくプレス

GAME

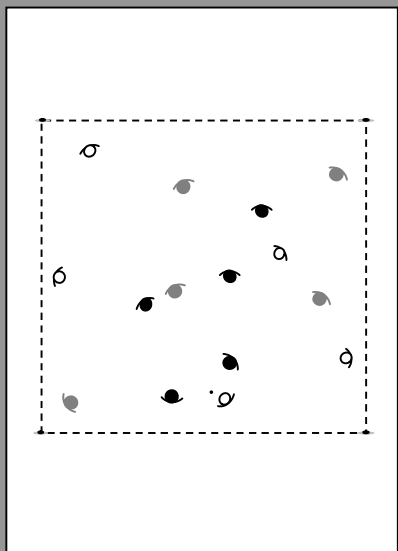


【オーガナイズ】
 ・6v6
 ① システムの指定は特に無し

 ・40m×52m

【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

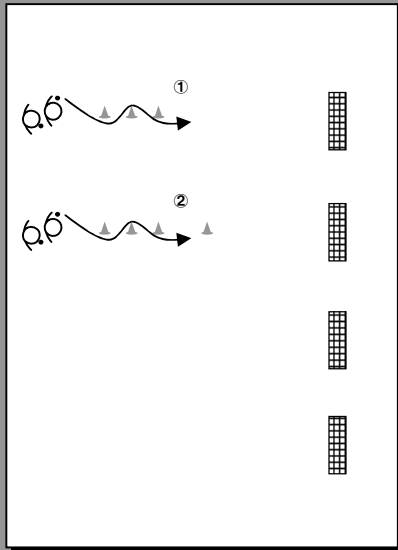


[オーガナイズ]
 ・10v5 3色5人組
 ① 2タッチ以下
 ② 2タッチの後は必ず1タッチ
 ③ ボール保持側のどちらかは1タッチのみ

・30m×30m

[目的]
 ・ウォーミングアップ
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
 ・カバーリング
 ・予測

TRAINING.2

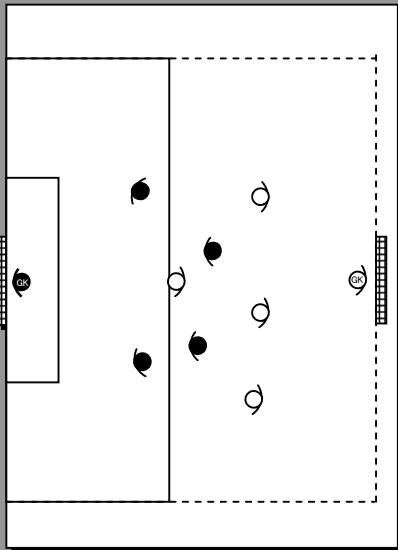


[オーガナイズ]
 ・シュート
 ① ドリブルからシュート
 リフティングからシュート
 ②

・4箇所同時展開
 ・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
 ・ヘディング
 しつかり踏み込んで 足を揃えない
 ボールの軌道を判断する
 強くたく
 ・パスをしたら動く

TRAINING.3



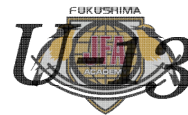
[オーガナイズ]
 ・5v5
 ① 時間で交代?

・40m×45m

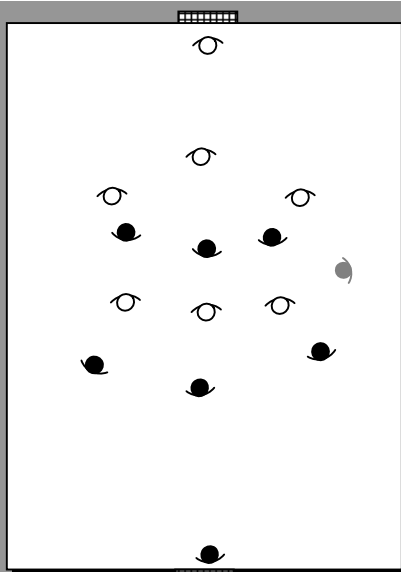
[目的]
攻撃側
 ・組み立てる 我慢強く、急がない
 ・三角形
 ・一気にスピードアップ
 ・攻撃アクションの準備
 → ボールを引き出す
 ・最大限開くこと 2v1をつくる
 ・マークを外す動き スペースで要求
 ・パスを出して動く
切り替え
守備側
 ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
 ・下からない
 ・カバーリング

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 システムの指定は特に無し

・50m×52m

【目的】

攻撃側

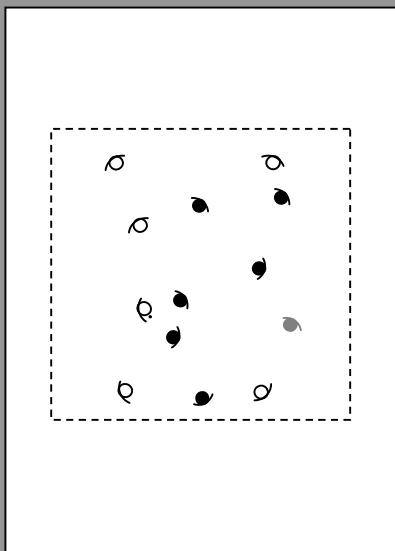
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない

・攻守の切り替え

守備側

- ・ブロックを形成
- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・カバーリング
- ・パスコースの予測

TRAINING.1



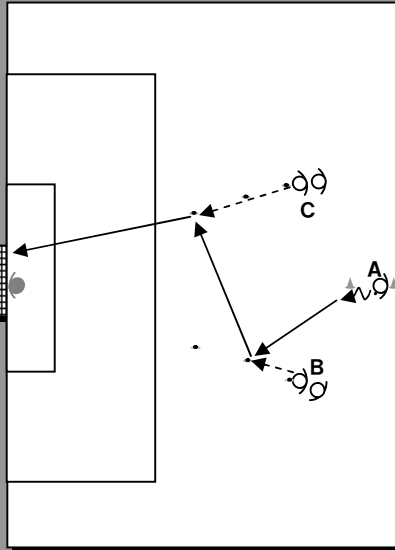
【オーガナイズ】
 ・6v6+1ジョーカー
 ① フリーで

 ・20m×20m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
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.2



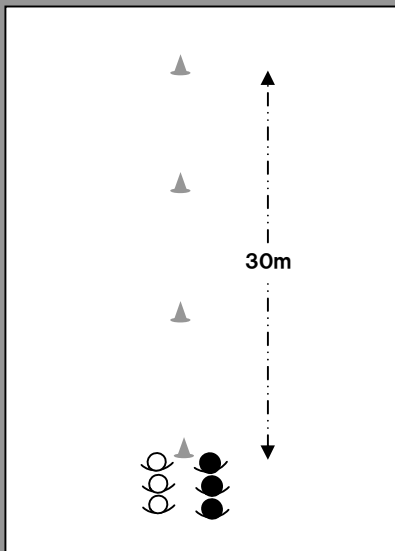
【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① AはドリブルからBにパスをし、BはC前方のマーカ―へ
 ② Cはコントロールからシュートへ

Option
 ・シュートを打ったら守備になる

 ・左右交互に

【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロノイゼーション
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ① 10m×5本
 ② 20m×3本
 ③ 30m×3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
 ・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