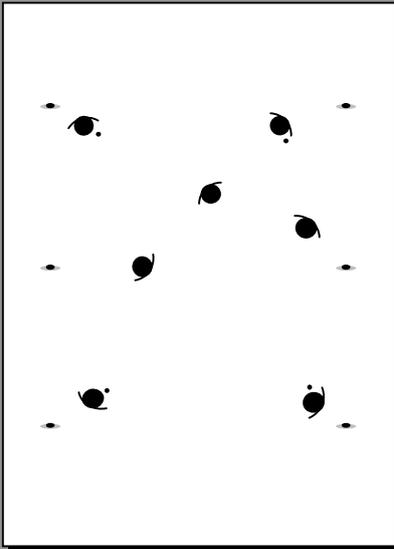


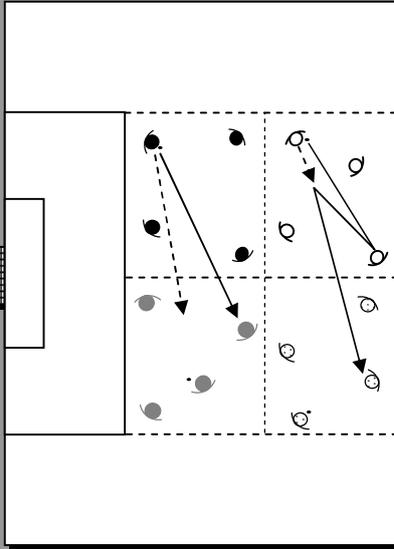
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① ハンドパス交換  
 チェストパス ゴロのパス  
 手→頭→手→頭  
 手→胸→キャッチ  
 足→頭 手→胸で跳ね上げて頭で返す  
 -----  
 ・4人にボール1個  
 ① 2人ずつに分かれ、対面でヘディングパス交換  
 -----  
 ・20m×18m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・いつ動き出すか  
 ・要求をする マークを外す動きをして  
 ・情報を得る  
 ・パスをしたら動く 歩かない  
 ・ヘディング  
 しっかりたく  
 ボールの正面に 落地点を判断  
 しっかり跳ぶ  
 膝を柔らかく

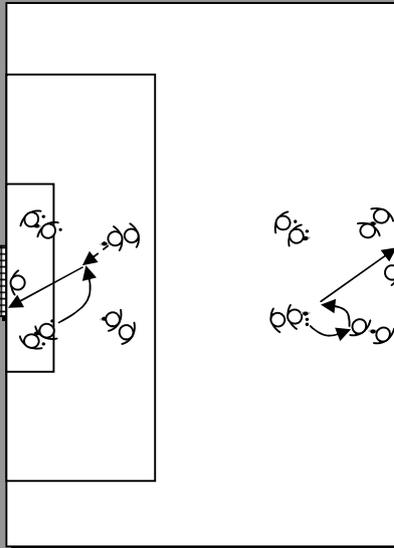
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール2個  
 ① パス交換  
 足元へ スペースへ  
 ② 別のグリッドへパスし、そこに移動  
 時計回り、反時計回り  
 ③ リターンから3人目へパス  
 ④ リターンから別のグリッドの3人目へパスし、そこに移動  
 -----  
 ・20m×18m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー パス、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  
 ・はやく観る → 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

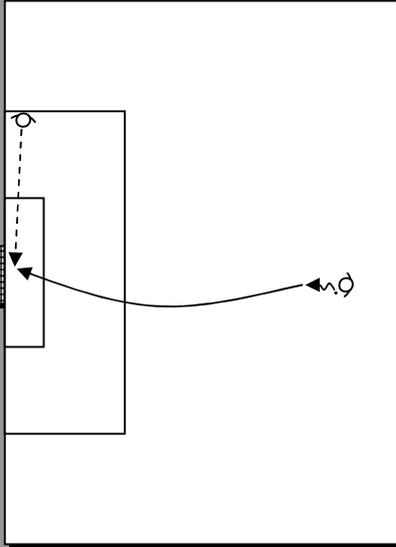
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・ヘディングシュート  
 ① ゴール脇の選手がキックでパス  
 それをヘディングシュート  
 ② シュートを打つ選手がゴール脇の選手にキックでパス  
 このボールをヘディングで再び返し、ヘディングシュートへ  
 -----  
 ・2箇所同時展開  
 ・高いボールよりもライナー性のボールを蹴る

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・身体のポジション  
 ・ヘディング  
 しっかりたく  
 ボールの正面に 落地点を判断  
 しっかり跳ぶ  
 膝を柔らかく

TRAINING.4



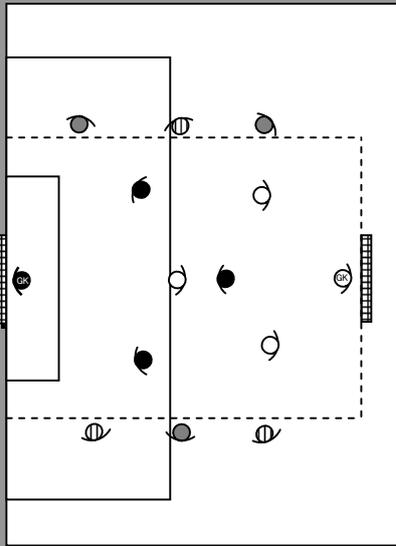
**【オーガナイズ】**  
 ・シュートブロック  
 ① 中央の選手はボールを押し出してからシュート  
 ② ゴール脇の選手はボールが押し出されたら  
 守備開始し、全力で阻止する

---

・必死で守る  
 ・GKは手を使っても良い

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・要求 3人目の動き  
 ・情報を得る 与える  
 ・守備の判断

TRAINING.5



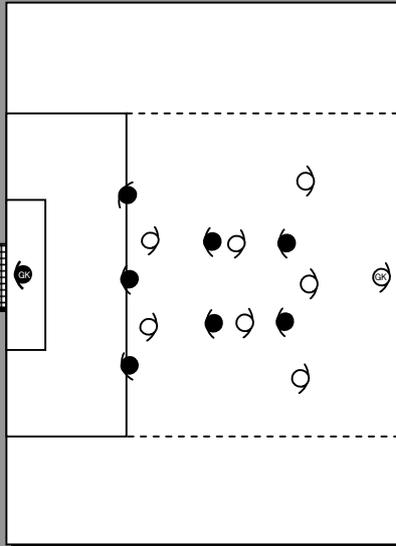
**【オーガナイズ】**  
 ・4v4+6ジョーカー 4色3人組  
 ① ジョーカーはタッチラン上に位置し、常に攻撃側の味方  
 ② 3分で交代  
 ③ ジョーカーはTr.4のクロスイメージしたボールを供給

---

・30m×40m

**【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  
 ・下らない  
 ・カバーリング

GAME



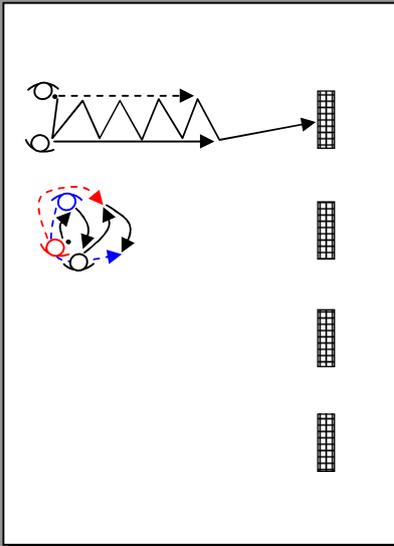
**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① 1-3-2-2

---

40m×52m

**【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  
 ・守備は下らない  
 ・カバーリング

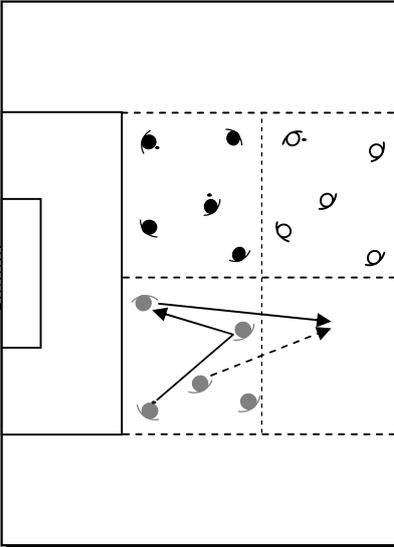
TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・ヘディングシュート  
 ① 2人組でリフティングから最後はヘディングシュート  
 ② 3人組でリフティングから最後はヘディングシュート  
 自由に 順番を決めて やり方を決めて(図参照)  
 -----  
 ・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  
 しっかり踏み込んで 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

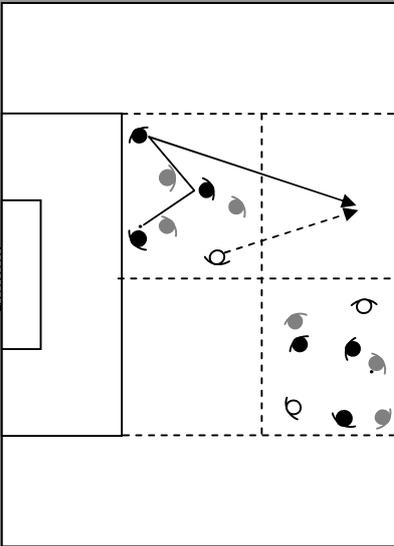
TRAINING.2



**[オーガナイズ]**  
 ・5人にボール2個  
 ① パス交換  
 足元へ スペースへ  
 -----  
 ・5人にボール1個  
 ① パス交換 自由に 3人目を意識して  
 ② パス交換の中から3人目があいているグリッドへ飛び出す  
 -----  
 ・20m×18mを3グリッド

**[目的]**  
 ・常に動きながらプレー パス、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  
 3人目の動き  
 ・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  
 ・はやく観る → 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

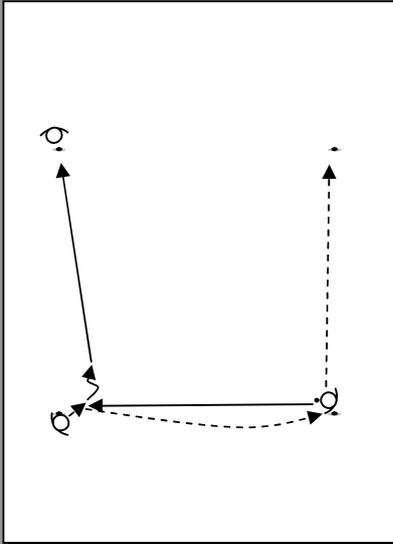
TRAINING.3



**[オーガナイズ]**  
 ・3v3+1 or 2ジョーガー  
 ① ジョーガーは常にボールを持っている側の味方  
 ② 隣のグリッドも使用し、3人目が飛び出す  
 ③ グリッドを移動した場合は全員移動  
 -----  
 ・20m×18mを2つ

**[目的]**  
**攻撃側**  
 ・開く  
 ・パスをしてから、フリースペースへ動く  
 ・マークをははずす動き  
 ・DFのギャップに顔を出す  
 ・3人目の動き出し  
 ・フリースペースで要求する  
 ・全員で移動 サポートを素早く  
**守備側**  
 ・ボールに一番近いものは、アグレッシブに奪いに行く

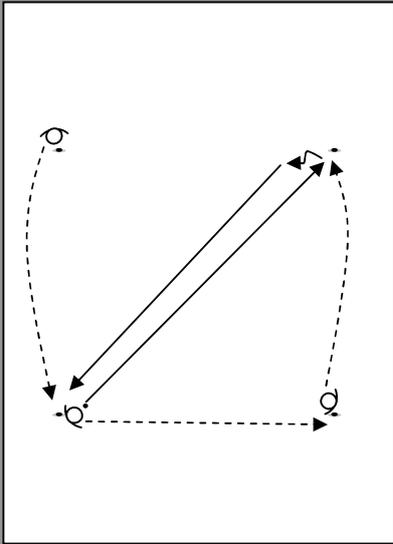
TRAINING.4-1



**【オーガナイズ】**  
 ・3人にボール1個  
 ① 隣の選手にパスを出したら、空いているマーカ―へ移動  
 ② 1分×4本 各間1分の休憩  
 -----  
 ・12m×12m  
 ・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  
 ・コントロールの方向付け  
 ・ボールに寄る  
 ・いつ動き出せばよいか  
 ・パスをしたら動く パスした足で移動開始

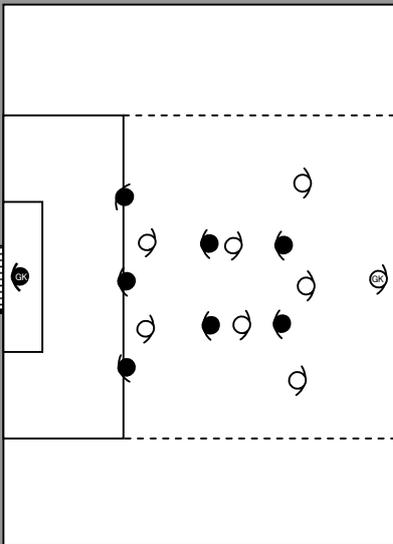
TRAINING.4-2



**【オーガナイズ】**  
 ・3人にボール1個  
 ① 空いているマーカ―へパスを受け、出した選手も空いているマーカ―へ移動  
 ② 1分×4本 各間1分の休憩  
 -----  
 ・12m×12m  
 ・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  
 ・コントロールの方向付け  
 ・ボールに寄る  
 ・いつ動き出せばよいか  
 ・パスをしたら動く パスした足で移動開始

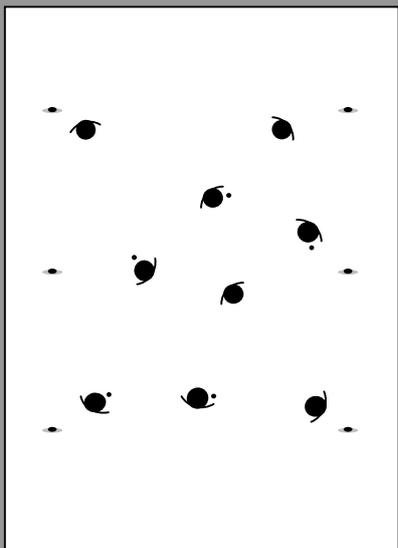
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① 1-3-2-2  
 -----  
 40m×52m

**【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  
 ・守備は下からしない  
 ・カバーリング

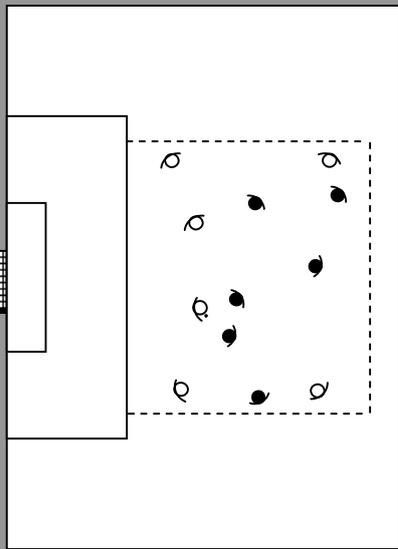
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ①フリーランニング  
 ② 足でパス交換  
 ③ ヘディング  
 -----  
 ・25m×18m

**【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  
 ・コーディネーショントレーニング  
 ・情報を得る

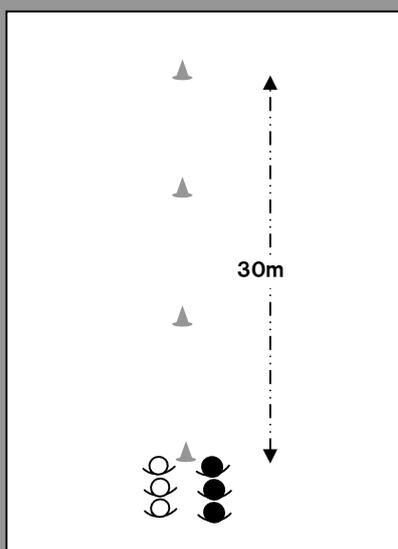
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・6v6  
 ① フリーで  
 -----  
 ・35m×35m

**【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

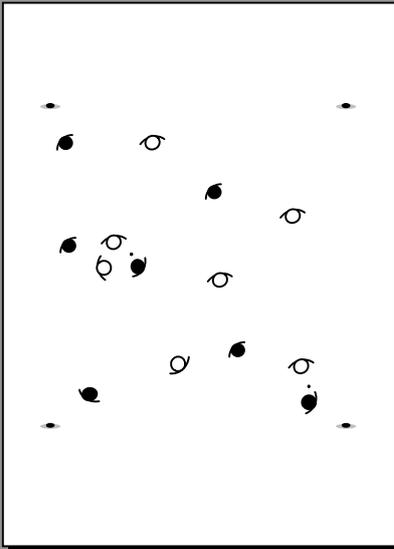
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング  
 ① 10m×5本  
 ② 20m×4本  
 ③ 30m×3本  
 ④ 40m×2本  
 -----  
 ・再開時は、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

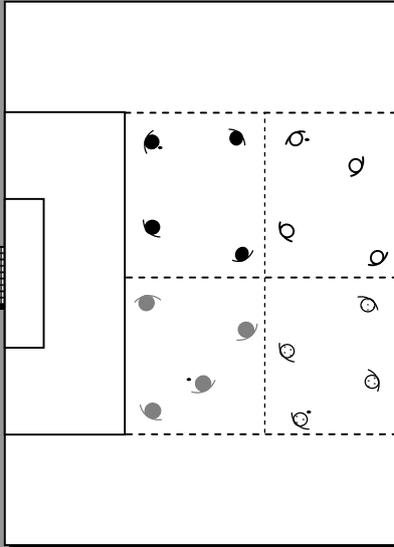
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① ハンドパスポゼッション  
 ② 最初ボール1個で、2個、3個と徐々に増やしていく  
 -----  
 ・20m×20m  
 -----  
 ・鬼ごっこ  
 ① 最初ボールを持っている選手が鬼 ボール3個  
 ② タッチされた人も鬼になり、鬼が増えていく  
 -----  
 ・20m×20m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・早く観る  
 ・方向を変える  
 ・コーディネーショントレーニング  
 ステップワーク  
 鬼にタッチされないように  
 ・ボールに寄る

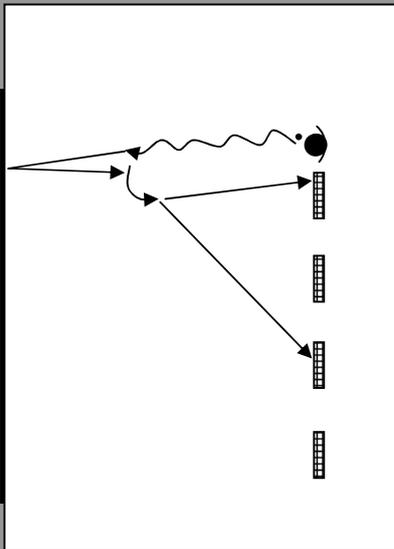
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール1個  
 ① パス交換  
 足元へ スペースへ  
 -----  
 ・20m×18m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー パス、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  
 ・はやく観る → 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

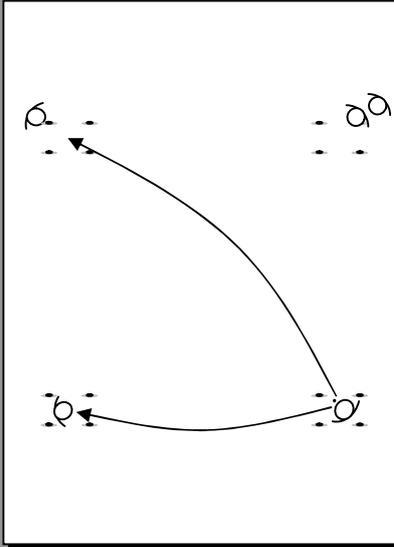
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・ボール運びからシュート  
 ① ボール運びから壁へパスし、跳ね返りをターンからシュート  
 ② インサイドキック インステップキック  
 ③ ターンした後、シュートを狙うゴールを一つ選択する  
 -----  
 ・15m  
 ・徐々にプレーのスピードを上げる  
 ・壁へのパスは強く

**【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  
 ・ボールに寄る  
 ・良い選択をするために顔をしっかりと上げる

TRAINING.4



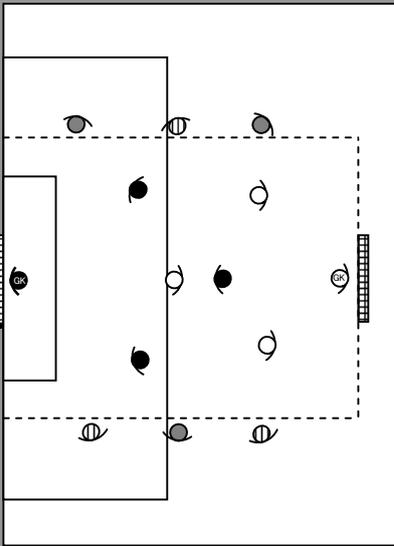
**【オーガナイズ】**  
 ・5人にボール1個  
 ① 4つのマーカーで囲まれたゾーンにパス  
 ② 浮き球でライナー性のボールを  
 ③ グラウンダーのボール  
 ④ 正面に 斜めに

---

・20m×20m  
 ・ゾーンは1.5m四方

**【目的】**  
 ・正確性  
 ・動きながらコントロール  
 ・ボールに寄る  
 ・コントロールとパス  
 ・方向付けをしたコントロール 目標に向かって  
 ・ボールが止まる事が無いように  
 ・アクレッシブな守備  
 ・複数でボールを奪いに行く

TRAINING.5



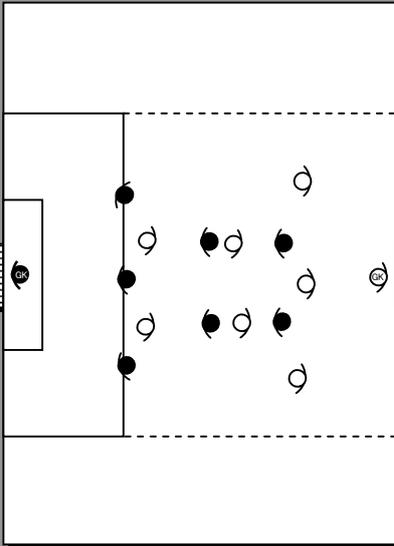
**【オーガナイズ】**  
 ・4v4+6ジョーカー 4色3人組  
 ① ジョーカーはタッチラン上に位置し、常に攻撃側の味方  
 ② 3分で交代  
 ③ ジョーカーはTr.4のクロスイメージしたボールを供給

---

・30m×40m

**【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  
 ・下がない  
 ・カバーリング

GAME



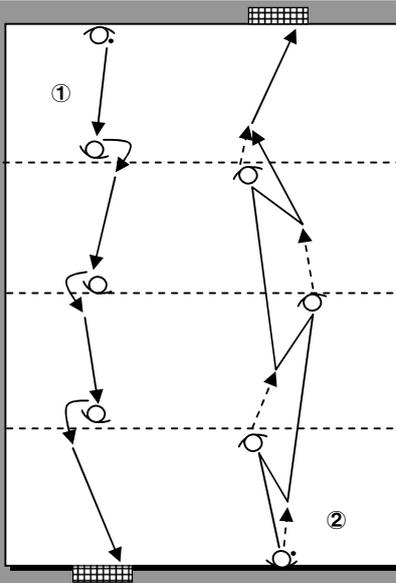
**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① 1-3-2-2

---

40m×52m

**【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  
 ・守備は下がない  
 ・カバーリング

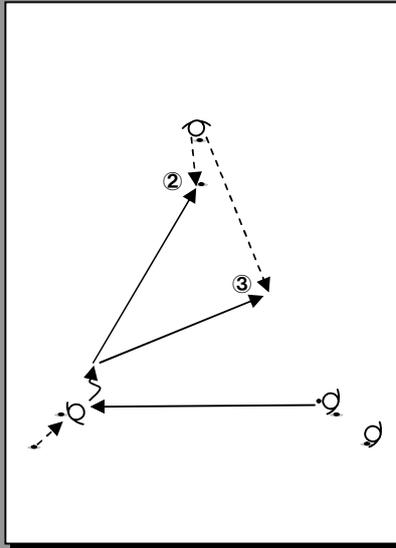
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① ターンからシュート  
 ② くさびのパスにサポートを連続し、シュートまで 図参照  
 ③ パスを出した選手が居た所へ移動  
 -----  
 ・2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  
 ・常に動きながらプレー  
 ・正確にプレーをする  
 ・パスをしたら動く  
 ・ボールに寄る  
 ・マークを外す動き  
 ・コントロールの方向  
 ・乾いた音のするパス 強く  
 ・リズムを変化させる

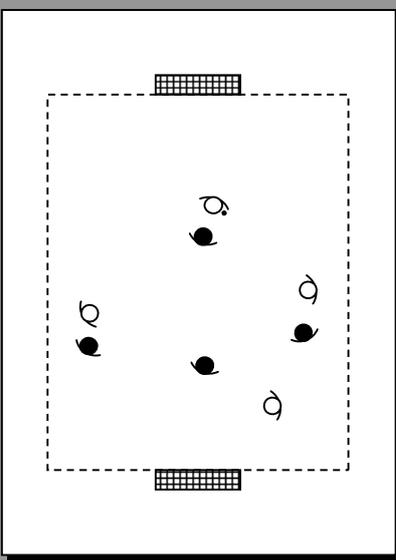
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール1個  
 ① 次の選手前方のマーカへパス  
 ② パスをしたところに移動  
 ③ スペースで要求  
 -----  
 ・一辺18mの正三角形

**【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  
 ・出し手と受け手のシンクロ  
 ・コントロールの方向付け  
 ・ボールに寄る  
 ・いつ動き出せばよいか  
 ・スペースでの要求  
 ・パスをしたら動く パスした足で移動開始

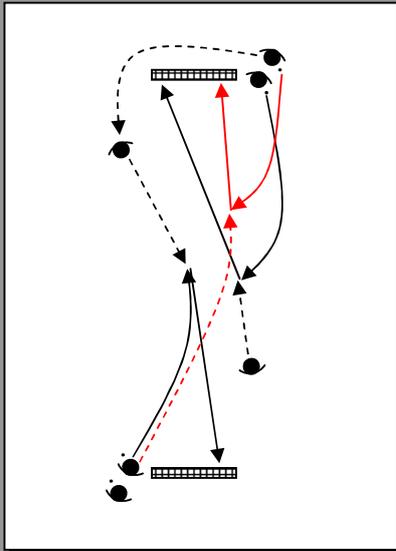
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・4v4もしくは3v3  
 ① ヘディングゲーム  
 ② 胸より低いボールは手でプレー  
 -----  
 ・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】**  
 ・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  
 ・ヘディング  
 しっかりとたく  
 身体を反る  
 ボールの軌道を判断 落下点に素早く  
 ・競り合いに負けない 闘う

TRAINING.4



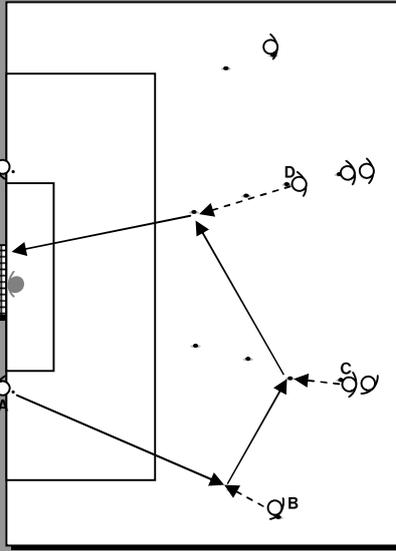
**【オーガナイズ】**  
 ・ヘディングシュート  
 ① ゴール脇の選手は走ってくる選手にボールを投げ、投げられた選手はヘディングシュート  
 ② 投げた後、逆側の次の選手にボールを投げてもらいヘディングシュート  
 ③ ぶつからないようにして2箇所同時展開  
 ④ 逆側の選手に投げたら①の最初のヘディングする場所へ

---

・15m  
 ・丁寧に投げる

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールに寄る  
 ・良い選択をするために顔をしっかりと上げる  
 ・ヘディング  
 しっかりとたく  
 身体を反る  
 ボールの軌道を判断 落下点に素早く

TRAINING.5



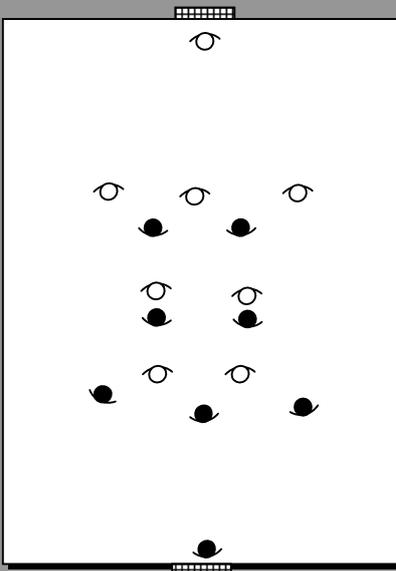
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① AはBにパスをし、BはそれをCにパス  
 ② Cはスペースで要求するDにパスをし、シュート  
 ③ パスは各ポジション前方のマーカーへ正確に

---

・左右交互に  
 ・シュートを打つ足は、右サイド側が右足、左は左足

**【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



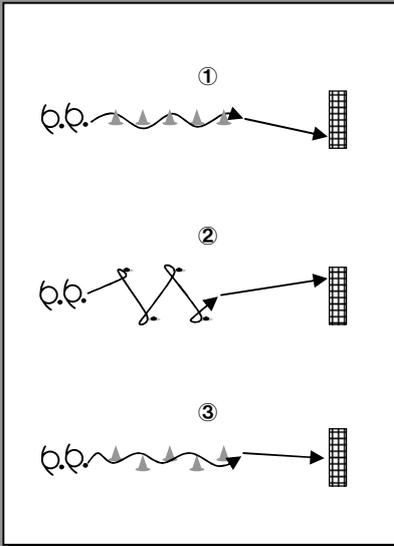
**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① 1-3-2-2

---

・36m×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  
 ・組織的なポジション 広がり  
 ・組み立てる  
 ・数的有利を作る  
 ・急がない  
 ・リズムの変化  
 ・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  
 ・カバーリング

TRAINING.1



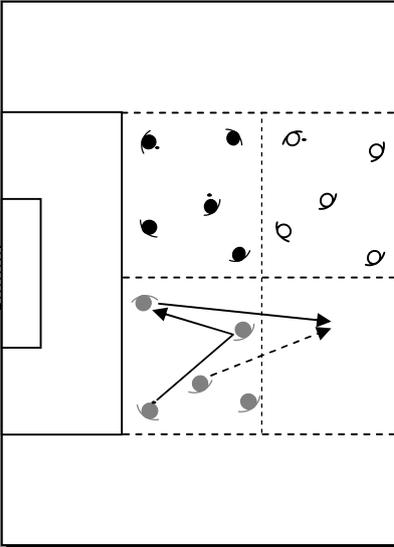
**【オーガナイズ】**  
 ・1人ボール1個  
 ① スラロームからシュート  
 ② マーカーから遠い足でターンし、最後はシュート  
 ③ コーン間をリフティングで抜け、ホレーシュート  
 ④ 1つ終わるごとに次のステーションへ移動

---

・3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  
 ・常に動きながらプレー  
 ・細かなボールタッチ  
 ・コーディネーション能力の向上  
 ・パスをしたら動く

TRAINING.2



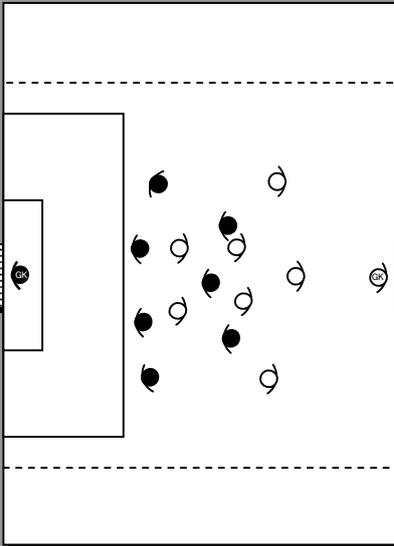
**【オーガナイズ】**  
 ・5人にボール1個  
 ① パス交換 自由に 3人目を意識して  
 ② 最初、もらいたい方向と逆の動きを入れてパスを受ける  
 ③ パス交換の中から3人目があいているグリッドへ飛び出す

---

・20m×18mを3グリッド

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー パス、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  
 ・3人目の動き  
 ・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  
 ・はやく観る → 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

GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し

---

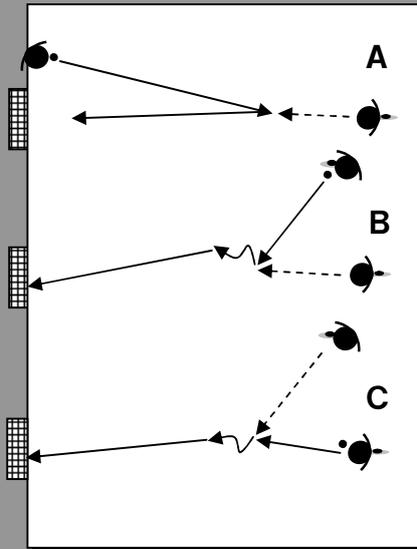
・45m×45m

**【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  
 ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く  
 ・守備は下らない  
 ・カバーリング スライド

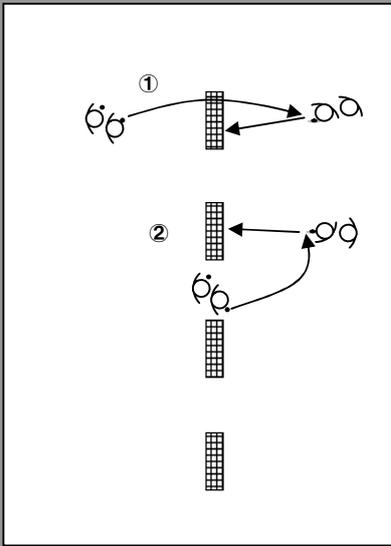
TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・シュート  
 A  
 ① ほぼ正面からパスを受けてシュート  
 B  
 ① パスを受け、コントロールしてのシュート  
 C  
 ① Bと同じ配置で、出し手と受け手の役割を交代  
 -----  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ  
 ・3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

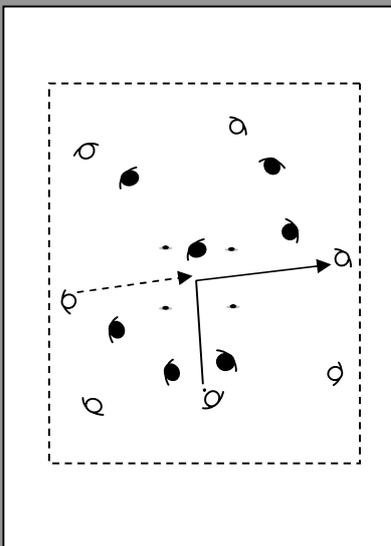
TRAINING.2



**[オーガナイズ]**  
 ・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 横から投げられたボールをヘディングシュート  
 -----  
 ・3箇所同時展開  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**[目的]**  
 ・動きながらプレー  
 ・ヘディング  
 出来るだけ高い位置で  
 ボールの軌道を判断する  
 強くたく  
 しっかり踏み込む  
 ひねらない 胸がゴールの方向を向く

TRAINING.3



**[オーガナイズ]**  
 ・5v5  
 ① 中央の四角のグリッド内を経由しながらポゼッション  
 -----  
 ・36m×40m  
 ・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

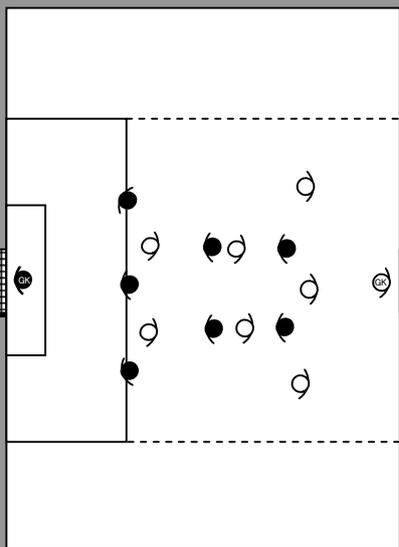
**[目的]**  
**攻撃側**  
 ・動きながら、考えながらプレーする  
 ・パス、コントロール、サポートのこだわり  
 タイミング  
 ・パスをしたらフリースペースに動く  
 ・広がる  
 ・攻守の切り替え  
**守備側**  
 ・アグレッシブな守備 近い選手から奪いに行く  
 ・複数でボールを奪いに行く カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① 1-3-2-2

40m×52m

【目的】

攻撃側

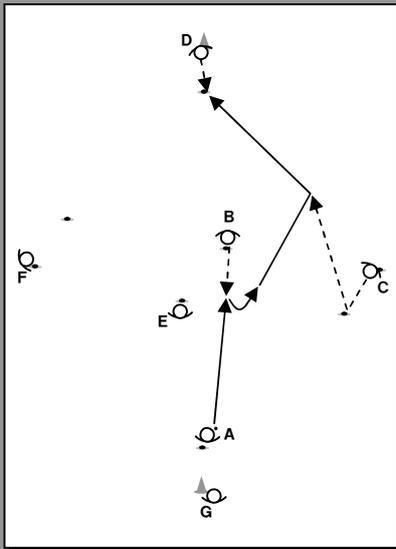
- ・ブロックで動く
- ・攻撃アクションの準備
  - ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き
- ・パスを出して動く

- ・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
- ・ボールが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

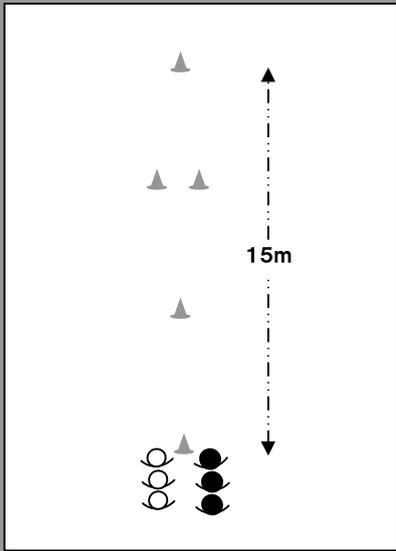
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・7人にボール1個  
 ① BはAからのパスをターンし、スペースで要求するCへパス  
 この時Cは一度逆の動きを入れてから引き出す  
 ② CはBからのパスをDにパスをし、ここから①のA、B同様にD、Eのパス交換  
 ③ パスを出したところへ移動  
 -----  
 ・20m×35m

**【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  
 もらいたい方向とは逆の動き  
 ・パートナーに見られる動き アクションで要求  
 ・ボールの状況に応じた要求  
 ・はやく観る  
 ・パスをしたら素早く次の動きへ  
 ・ボールに寄る

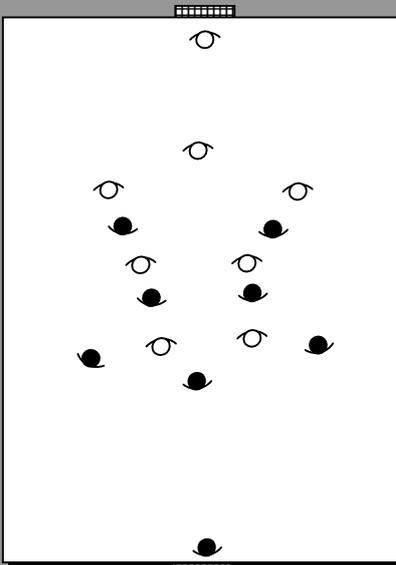
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング  
 ① 5m×4本  
 ② 10m×4本  
 ③ 15m×2本 10m位置にあるコーンを1週してから  
 -----  
 ・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

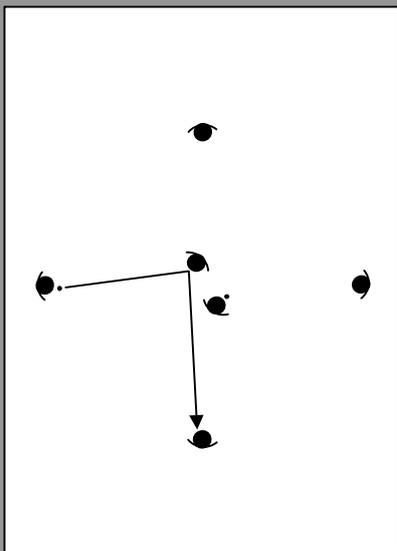
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① 1-3-2-2  
 -----  
 ・36m×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 各自ポジションを意識  
 ・全員で攻撃をする  
 ・数的有利を作る  
 ・急がない しっかり組み立てる  
 ・攻守の切り替え  
 ・ブロックを作る  
**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

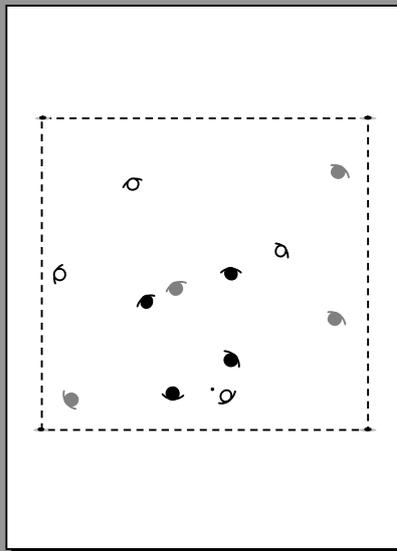
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・6人にボール2個  
 ① 中の2人は外の選手からボールをもらいコントロールしてからパス  
 ② 中の選手はコントロール無しで3人目の選手にパス  
 -----  
 ・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  
 ・正確性  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ボールに寄る  
 ・はやく観る  
 ・動きの後敏性

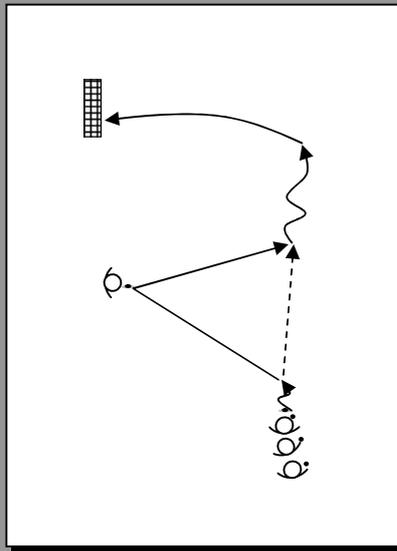
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・8v4 3色4人組  
 ① ボールを失った色が守備  
 -----  
 ・35m×35m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・マークを外す動き  
 ・はやく観る  
 ・正確性  
 ・互いのポジショニング  
 ・アグレッシブな守備  
 ・カバーリング  
 ・予測

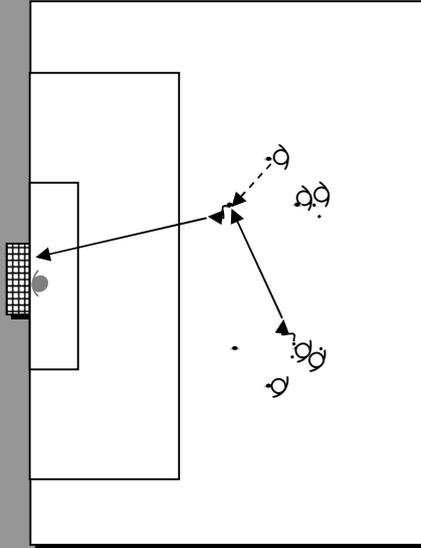
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・クロス  
 ① ボール運びからパスを受けてミニゴールヘクロス  
 -----  
 ・2箇所同時展開 右足と左足  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・クロスの正確性  
 ・クロスを上げる選手のスピードを落とさない  
 ・出し手と受け手のシンクロ  
 ・カーブしたクロス

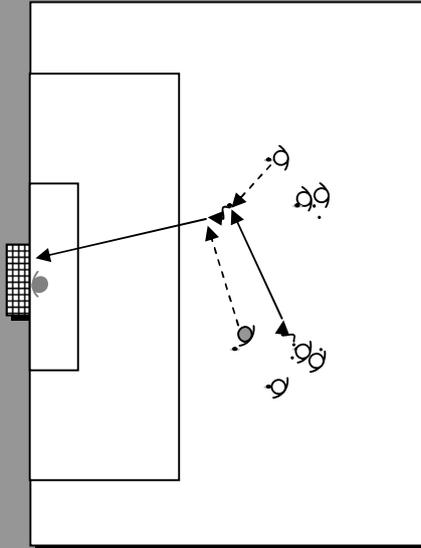
TRAINING.4-1



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① ボール運びからパスし、シュートを打つ選手はコントロールしてシュート  
 ② 右にいる人は右足でシュート  
 左にいる人は左足でシュート  
 -----  
 ・出来るだけはやくシュートまで  
 ・得点を奪うための切り返しは○

**【目的】**  
 ・シュート  
 ・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  
 ・正確さ  
 ・動きながらのプレーの質  
 ・パスとランニングのシンクロ  
 ・出し手は気持ちを入れて  
 ・シュートを打つ選手の身体のバランス  
 立ち足 振り足

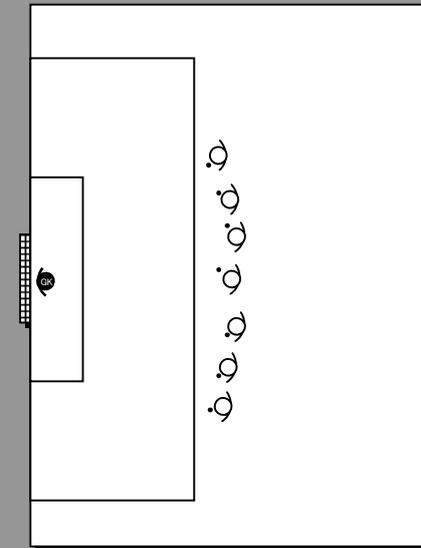
TRAINING.4-2



**【オーガナイズ】**  
 ・1v1からシュート  
 ① コントロール無しでシュート  
 ② 守備者はパスが出されたらスタート  
 -----  
 ・出来るだけはやくシュートまで  
 ・得点を奪うためのドリブルは○

**【目的】**  
 ・シュート  
 ・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  
 ・正確さ  
 ・守備者を観る  
 ・動きながらのプレーの質  
 ・パスとランニングのシンクロ  
 -----  
 ・守備者の反応  
 ・アグレッシブに守備

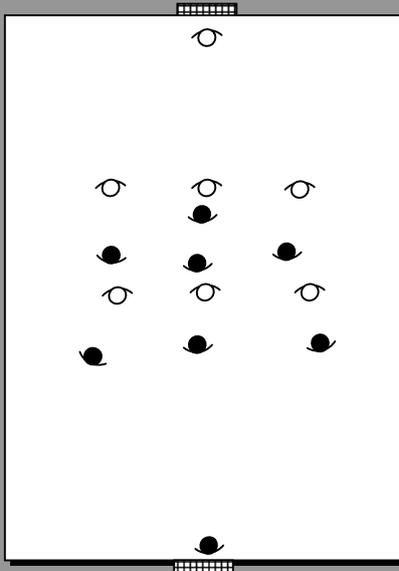
TRAINING.5



**【オーガナイズ】**  
 ・GKのためのシュートトレーニング  
 ① プレーヤーは1回だけボールを押し出してシュート  
 ② 右側にいる人は右足でシュート  
 左側にいる人は左足でシュート  
 中央にいる人は自由  
 -----  
 ・ペナルティエリア外から

**【目的】**  
 ・インステップキック  
 ・パワーよりもしっかりと枠をとらえる  
 ・シュートを打つための姿勢  
 立ち足 振り足  
 足をまっすくにふる

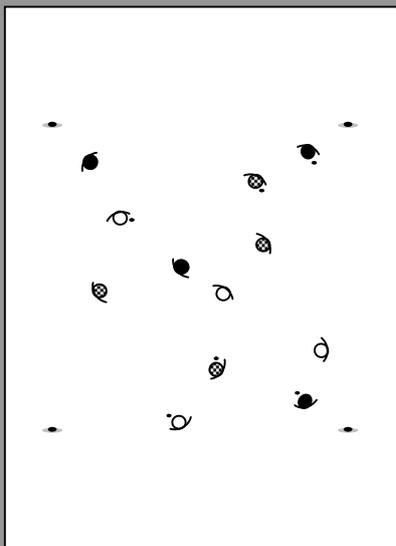
# GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v7  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・68m×52m  
 ・数的不利と数的有利の状況

**【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

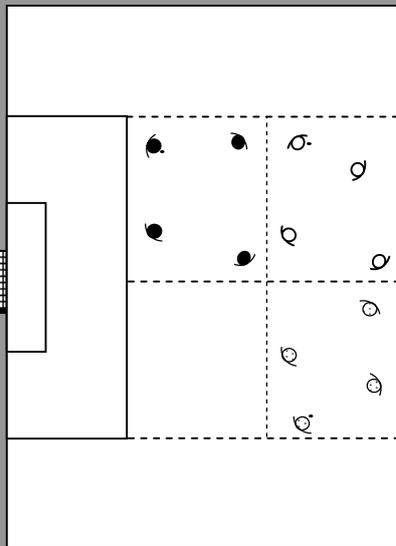
-----

- ・35m×35m
- ・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 パス、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 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
- ・はやく観る → 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】

- ・4人にボール1個
- ① 1→2から3人目へ

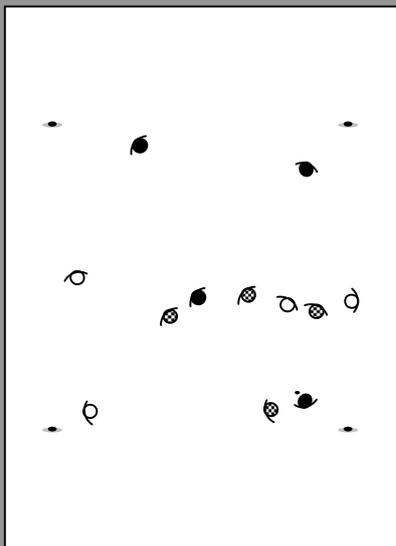
-----

- ・20m×18m

## 【目的】

- ・常に動きながらプレー パス、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 アクションでボールを引き出す
- ・情報を与える 得る
- ・3人目の動き
- ・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
- ・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.3



## 【オーガナイズ】

- ・8v4
- ① ボールを失ったチームが守備

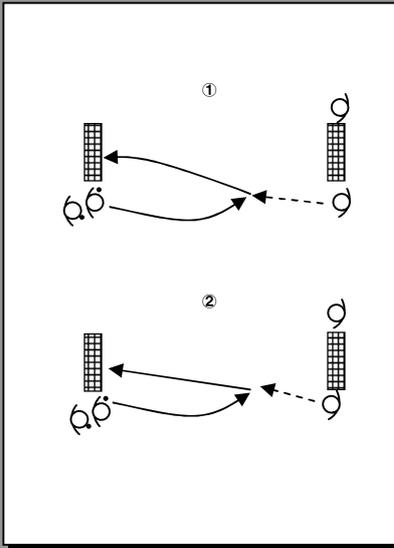
-----

- ・35m×35m

## 【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
- ・広がる ボール保持者に近づき過ぎない
- ・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
- ・ボールが一番近いものが奪いに行く
- ・アグレッシブに
- ・パスコースを消す 予測
- ・カバーリング

TRAINING.4



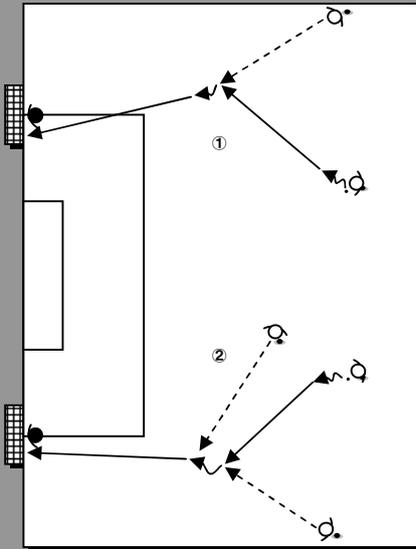
【オーガナイズ】

- ・シュート
  - ① 投げられたボールをヘディングシュート
  - ② 投げられたボールを足でホレーシュート
- 
- ・2箇所同時展開
  - ・高くボールを投げすぎない
  - ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・ボールの軌道を判断
- ・ホレーシュート
- ・ヘディング
- しっかり踏み込んで 足を揃えない
- ボールの軌道を判断する
- 強くたく
- 両肩がゴールの方向を向くように

TRAINING.5



【オーガナイズ】

- ・シュート
- ① ボール運びからパスでシュート
- シュートを打つ選手は爆発的なスピードでシュートへ
- ② 1v1からのシュート
- 守備者はラストパスが出されたらスタート
- ドリブルは出来るだけしない

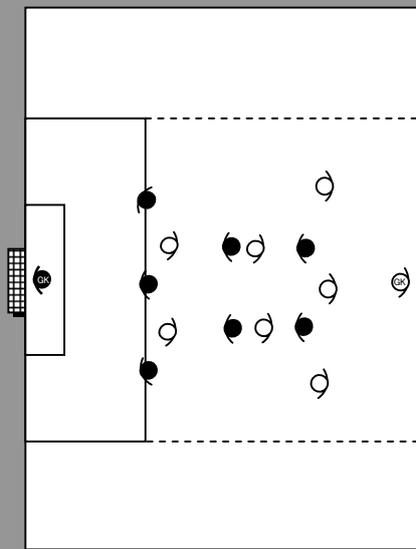
Option

- ・②でシュートが困難な場合、パスした選手も参加して2v1
- 
- ・2箇所同時展開

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・強く正確なパス
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・シュートの体勢
- ・ボールに寄る
- ・打った足がそのままリバウンドへ
- ・守備を怖がらずにシュート
- ・情報を得る 与える
- ・全力で守備

GAME



【オーガナイズ】

- ・8v8
  - ① システムの指定は特になし
- 40m×52m

【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
  - ・後方からの飛び出し
- 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
  - ・守備は下からない
  - ・カバーリング