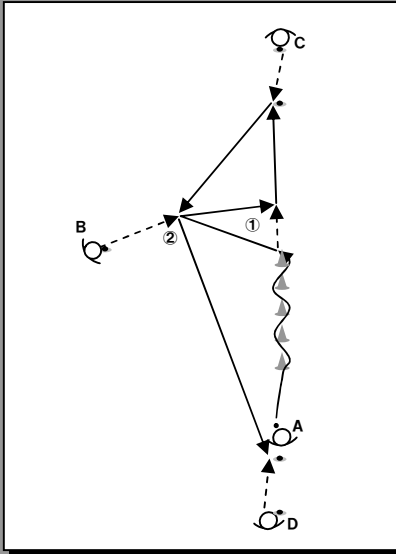


TRAINING.1

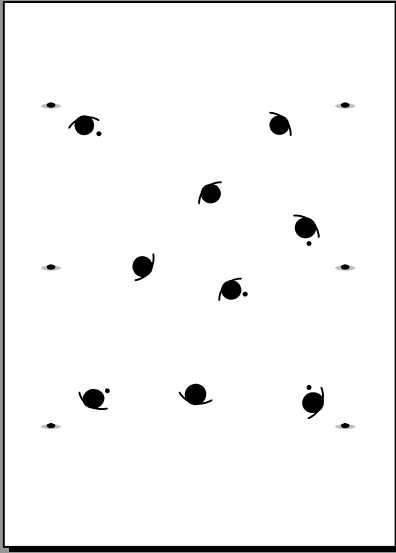


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① AはスラロームからBとワンツール、Cへパス
 ② Bは再びマーカークへ戻り、そのBへCはパス
 Bはパスを受けてDへパス
 ③ 移動はA→B→C→B→D

・35m×15m

【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能力の向上
 ・細かなボールタッチ インサイド アウトサイド
 ・強いパス
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動きからパスを受ける
 ・パスを出したら動く
 ・リズムの変化

TRAINING.2

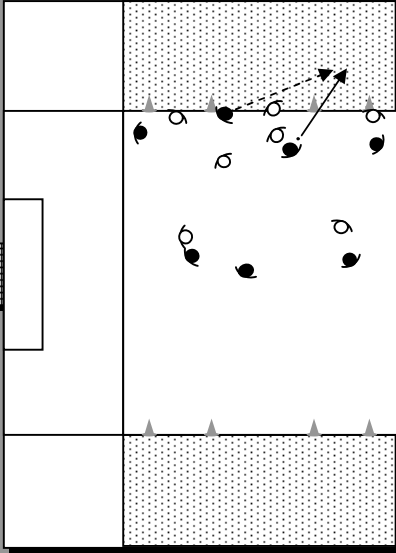


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① パス交換
 ② ボールに近い選手2人がが守備者
 ボール2個で
 ボール1個で

・20m×35m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確なパスとコントロール
 ・強いパス
 ・マークを外す動き
 ・情報を得る
 ・プレッシャーをかけるために素早く反応
 ・ボールを奪う

TRAINING.3

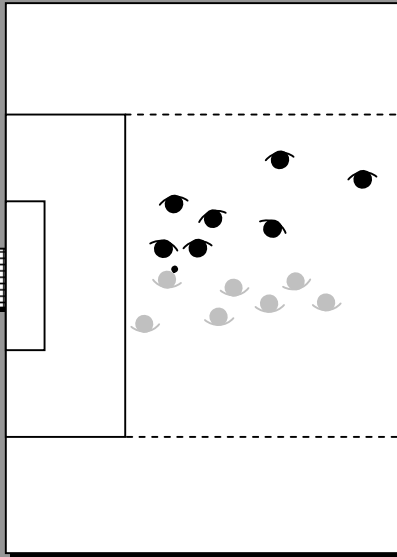


【オーガナイズ】
 ・6v6 + 2ジョーカー
 ① コーンの間を通してパスが繋がれば得点
 ② 得点後は攻撃方向が逆側に
 ③ オフサイドは明らかな場合のみ

・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.4

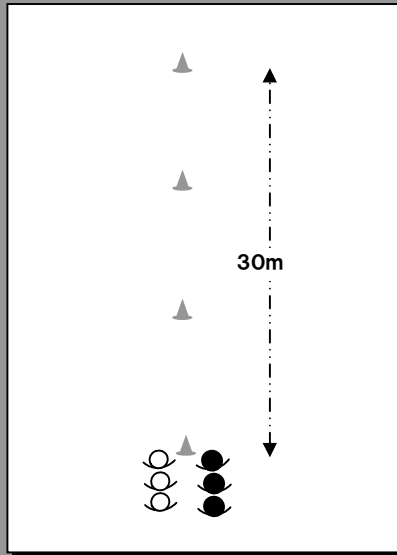


【オーガナイズ】
 ・7v7のラグビー スピードトレーニング
 ① タッチされたら3秒以内にパスをしなければならない
 ② 自分よりも前にパスを出来ない

 ・40m×35m
 ・ラグビーボールを使ったエクササイズ

【目的】
 ・スピード能力の向上
 ・ステップワーク フェイント
 ・すばやいアクション
 ・組織での協力プレー
 ・2列目からのスピードアップ
 ・リズムの変化

TRAINING.4-2

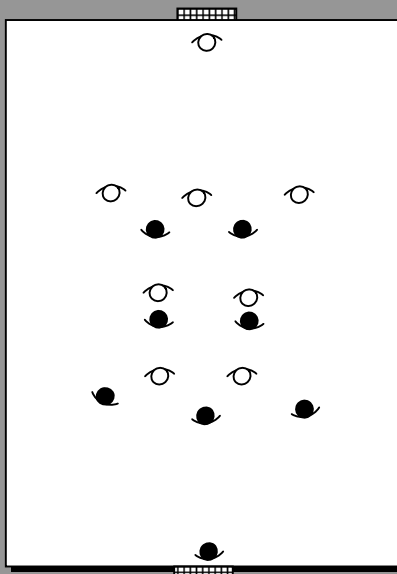


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ① 10m×10本
 ② 20m×5本
 ③ 30m×3本

 ・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
 (心拍数が100以下になるまで)

【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

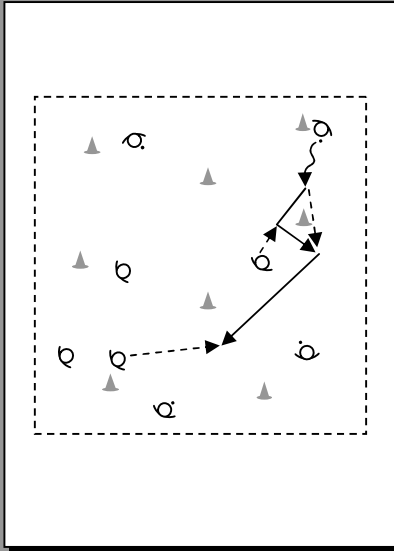


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① システムの指定は特になし

 ・52.5m×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
 ・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
 ・素早く戻る ブロックを作る
 ・カバーリング

TRAINING.1

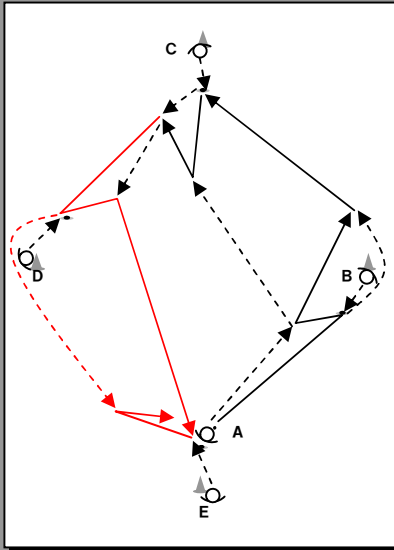


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① 自由にパス交換
 ② ボール保持者は持っていない人とコーンを
 利用したワンツースー 保持者は時間で交代
 ③ ②から更に3人目へパス 図参照

 ・30m×30m

【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
 ・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 相手、ゴール、味方の状況
 ・速く観る
 ・ボールに寄る
 ・広がり
 ・壁パス

TRAINING.2

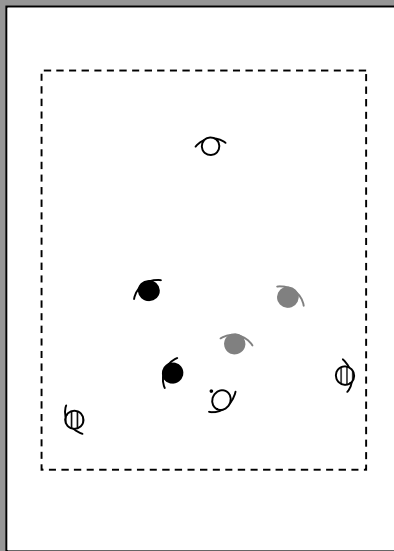


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① AはBにパスをし、BはAとワンツースーからCへパス
 ② ①の後AはCとのワンツースーのためにサポートし、
 CはAとワンツースーからDへパスで①同様に
 Option
 ・サイドでのワンツースーだけでなく、CはDからの
 リターンパスをEへ直接パスし、Dがそれにサポート

 ・20m×35m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・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
 ・壁パス

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・4v4 4色
 ① 2色が味方

 ・20m×25m

【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
 ・ワンツースー

 ・攻守の切り替え

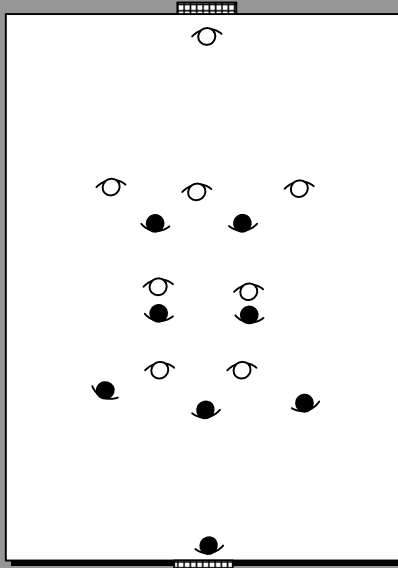
守備側
 ・ボールに近いものは奪いに行く
 ・カバーリング

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

・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

・組み立てる

・数的有利を作る

・急がない

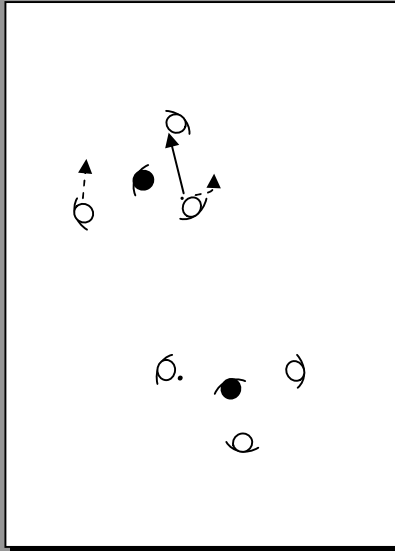
・攻守の切り替え

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



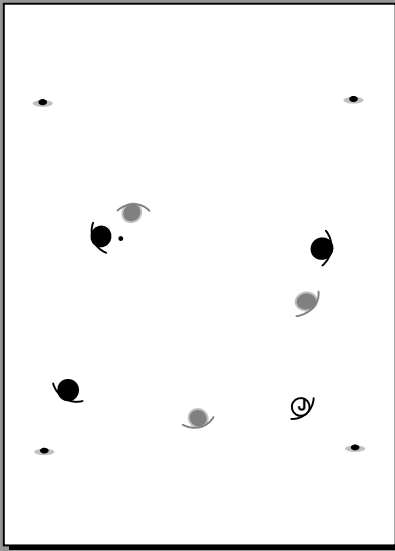
【オーガナイズ】
 ・3v1もしくは4v1
 ① 1タッチのみ
 ② グリッドは無いが、三角形(四角形)の大きさは常に維持する

Option
 ・前のボール保持者が右足で触れば次の選手は必ず左足
 右→左→右→左

・ボールは1個のみ使用でボールの移動にあわせて
 全員移動する

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・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 連続してサポート
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・ボールに寄る

TRAINING.2



【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

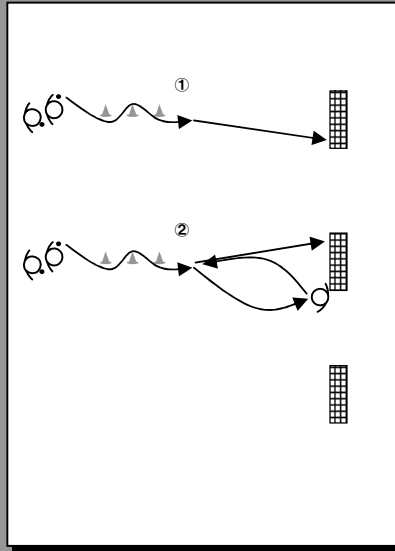
・15m×20m

【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奪いに行く
 ・カバーリング
 ・予測

TRAINING.3



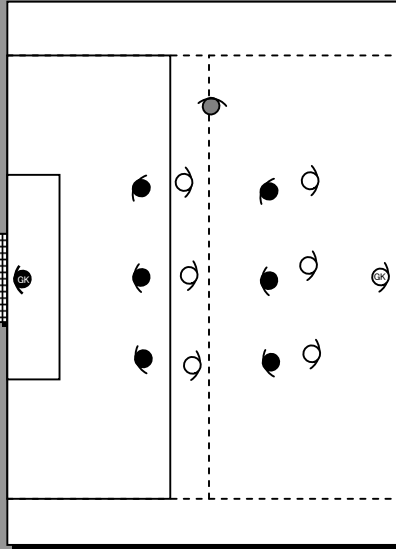
【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① リフティングでスラロームからボレーシュート
 最後のコーンを抜いたらボールを頭上に上げ、
 1)ヘディングで一度触ってボレーシュート
 2)胸でコントロールしてからボレーシュート
 ② リフティングでスラロームからゴール際の選手に
 浮き球のパスをし、そのリターンをヘディングシュート

・3箇所同時展開
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ 倒して使用

【目的】
 ・細かなボールタッチ
 ・浮き球の処理
 ・ボレーシュート
 ・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
 強くたくたく

・コーディネーショントレーニング

TRAINING.4



【オーガナイズ】
 ・7v7(3v3+3v3+GK)+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 中央のラインを挟んだ攻防
 ③ ジョーカーのみ両エリアを行き来可能
 ④ ジョーカーに加えて後方から前方エリアに進入可能
 但し、エリア内のにんずっぱは3v3のバランスを保つ

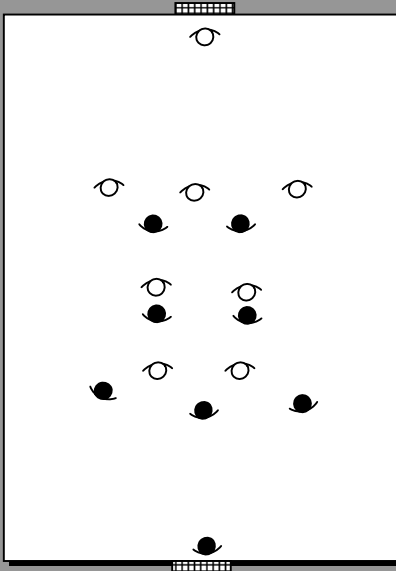
・40m×45m

【目的】
攻撃側
 ・組み立てる 我慢強く、急がない
 ・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
 ・シュートを打つ

・切り替え

守備側
 ・ボールが一番近い選手がまず奪いに行く
 ・下がらない
 ・カバーリング

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

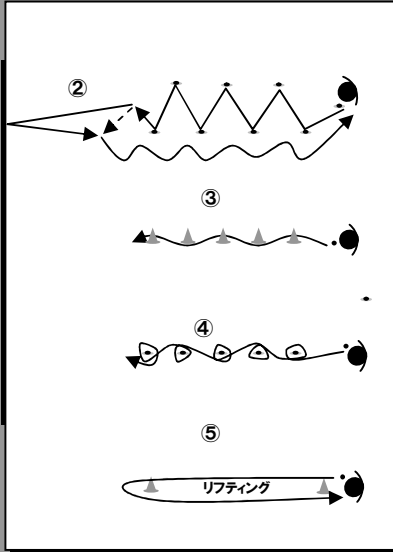
・50m×52m

【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
 ・組み立てる
 ・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
 ・下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1

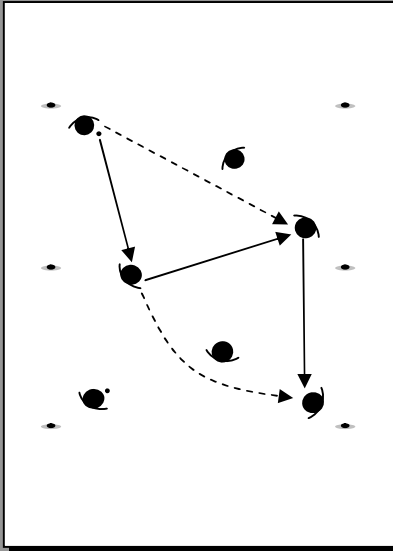


【オーガナイズ】
 ・ウォーミングアップ
 ① 1ステーションにつき1分間行い、30秒レスト
 6分間×2セット
 ② マーカーの手前で方向を鋭く変える
 ③ 最短距離・時間で素早くスラローム
 ④ マーカーを1周して次のマーカーへ
 ⑤ リフティングでボールを回す
 ⑥ ⑤以外ステーションを抜けた後は
 素早く壁に向かってパスをし、コントロールから戻る

・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
 ・細かなボールタッチ
 ・ボールに寄る
 ・パスを出したら動く

TRAINING.2

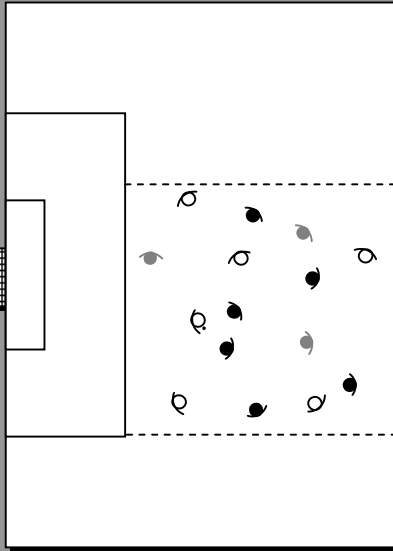


【オーガナイズ】
 ・7(8)人にボール2個
 ① パス交換
 ② ボール保持者に近い2人が守備者
 ③ パスを出した人が次にパスを出す選手にプレス

・20m×35m
 ・守備者は本気でボールを奪う

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確なパスとコントロール
 ・強いパス
 ・マークを外す動き
 ・情報を得る
 ・プレッシャーをかけるために素早く反応
 ・パスコースの予測
 ・ボールを奪う

TRAINING.3

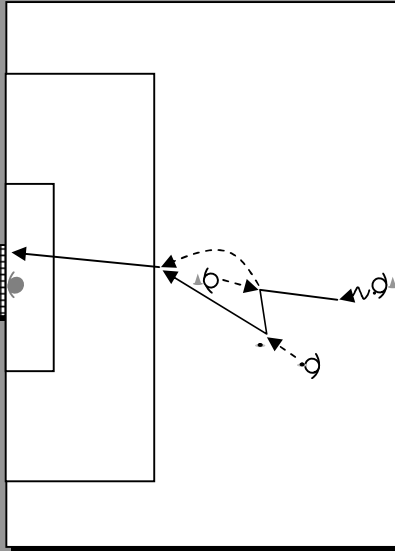


【オーガナイズ】
 ・6v6+3ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

・36m×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
 ・カバーリング
 ・コンパクトに
 奪った後は広がる

TRAINING.4

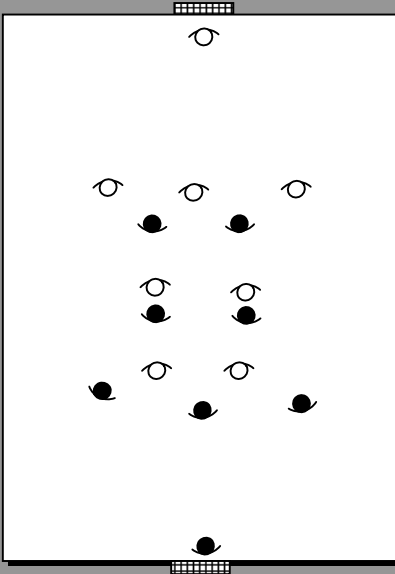


【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① 図参照
 ② ラストパスを出した選手が次はシュート
 ③ 10分間で左右交代

・2箇所同時展開 左足シュートと右足シュート

【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
 ・打った足でそのままリバウンドへ
 ・インステップキック

GAME

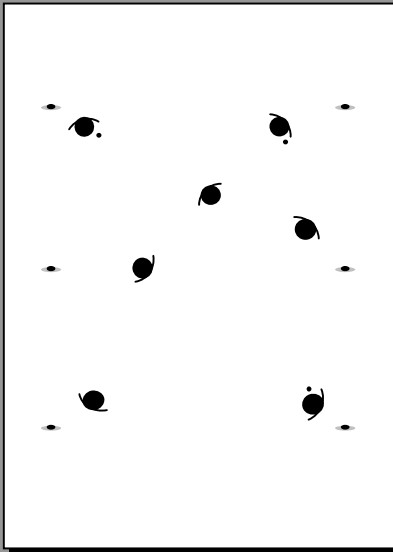


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

・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
 ・組み立てる
 ・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
 ・下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1

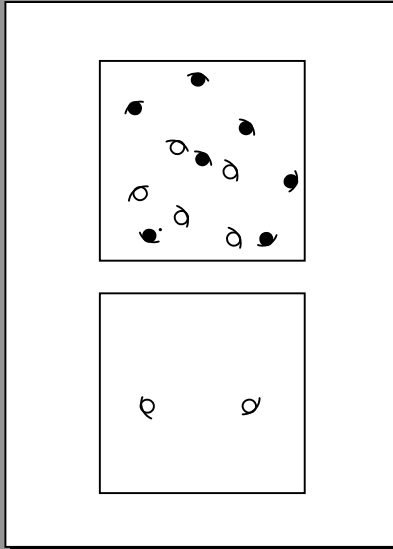


【オーガナイズ】
 ・パス交換
 ① 7人にボール3個
 ② 7人にボール1個

・35m×30m

【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
 ・アグレッシブに守備をする
 ・3人目の動き 動きを観る

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・7v5
 ① 守備側はボールを奪ったらもう一方のグリッドの
 2人の選手にパスをして移動
 ② 奪われたら5人が移動して守備

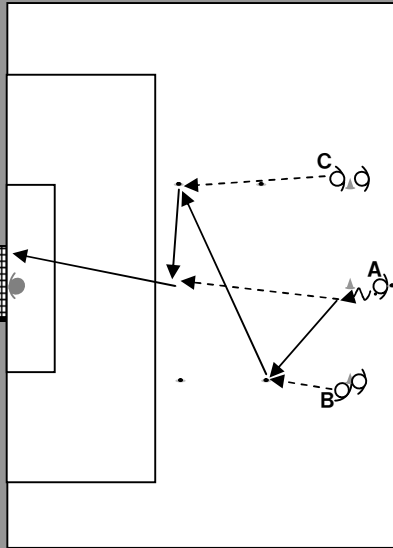
・(18m×18m)×2

【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
 ・奪ったあとをシンプルに
 時間をかけない

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.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AにパスでAがシュート

・左右交互に
 ・スピードを落とさずにシュートまで

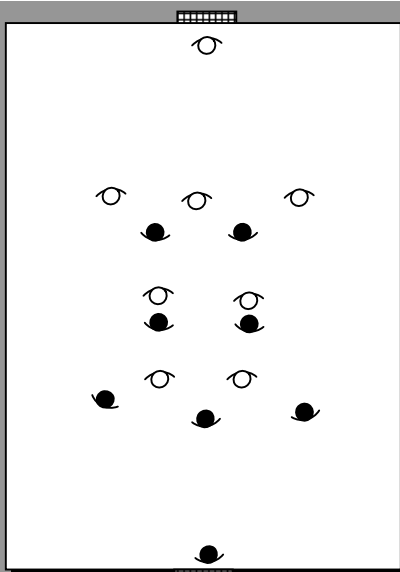
【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロナイゼーション
 ・パワ―よりもシュートの正確性
 ・インステップキック

天候:雨

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

・50m×48m

【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

・組み立てる

・数的有利を作る

・急がない

・攻守の切り替え

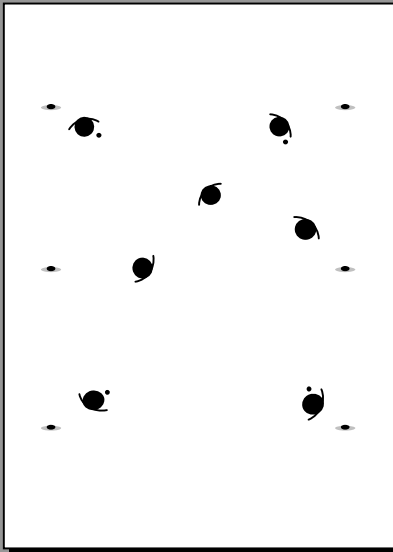
守備側

・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く

・下からない

・カバーリング

TRAINING.1

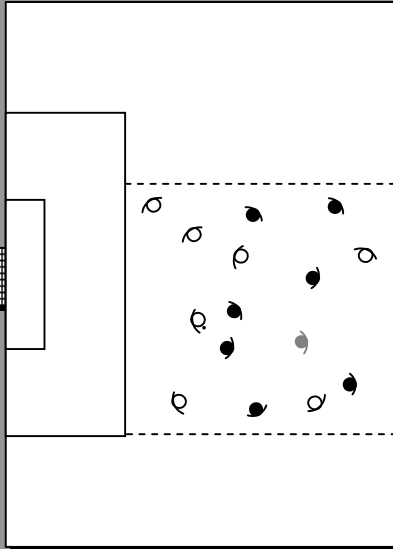


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ①パス交換
 ②同じプレイヤーに返さない
 ③ボール保持者に近い2人が守備者

 ・35m×30m
 ・守備者は積極的にボールを奪う

【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
 ・アグレッシブに守備をする

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
 ②ボールに近い2人は激しくプレッシャーをかける

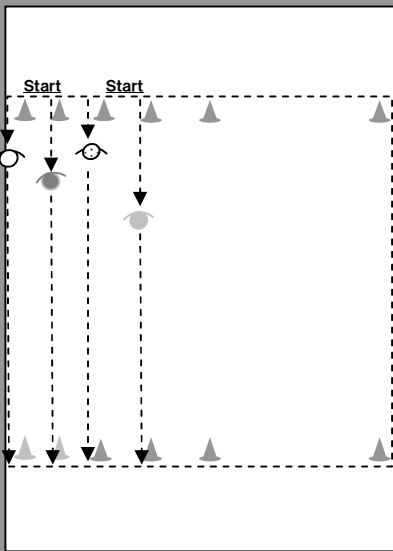
 ・36m×30m

【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
 ・カバーリング

TRAINING.3



・VMAトレーニング
 「Velocity Maximum Aerobics」の頭文字で、「有酸素運動時における最大速度」と直訳されるトレーニングである。ちなみに正式名称にはフランス語やラテン語、イタリア語などがあるとも言われており、英語ではこのように表記されている。

【オーガナイズ】
 ① VMA測定値より4グループに分ける
 1分間で各グループ指定されたグリッドを1周する
 ② 6分×3セット
 ③ セット間の休憩は6分間
 ④ この日のスピード設定はVMAの85%

 ・予めVMA(有酸素性最大スピード)の値は測定
 ・競争ではないので、各自定められたペースで走ること
 ・各自ハートレートモニターを着用

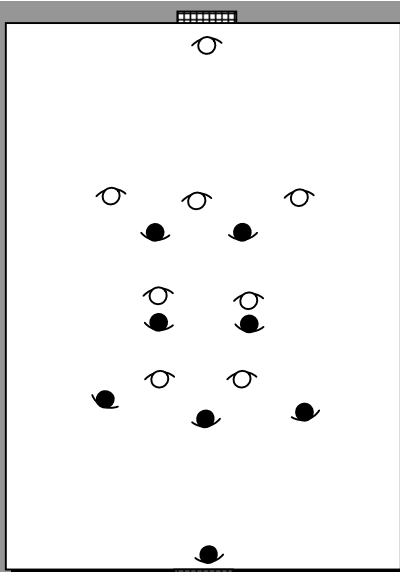
【目的】
 ・有酸素能力の向上
 ・自分自身の限界を知る
 ・スピードを保つ

天候:雨

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① 1-3-2-2

・50m×52m

【目的】

攻撃側

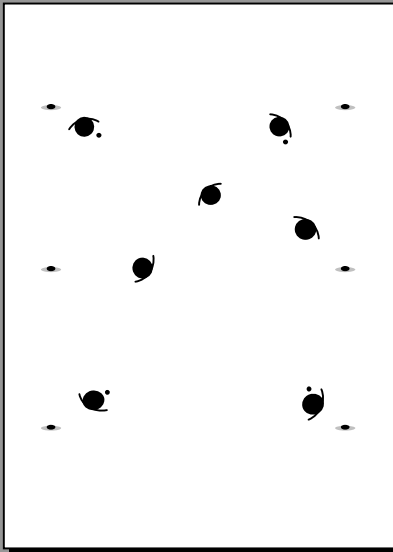
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・組み立てる
- ・数的有利を作る
- ・急がない

・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
- ・下からない
- ・カバーリング

TRAINING.1

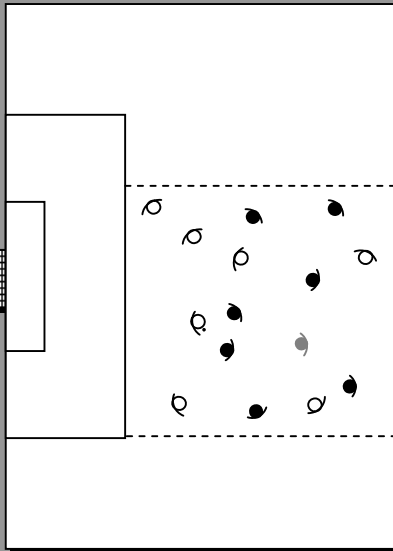


【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① パス交換
 ② 同じプレイヤーに返さない
 ③ 1から2で3人目へパス 連続して行う

・35m×30m

【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
 ・アグレッシブに守備をする
 ・3人目の動き 動きを観る

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

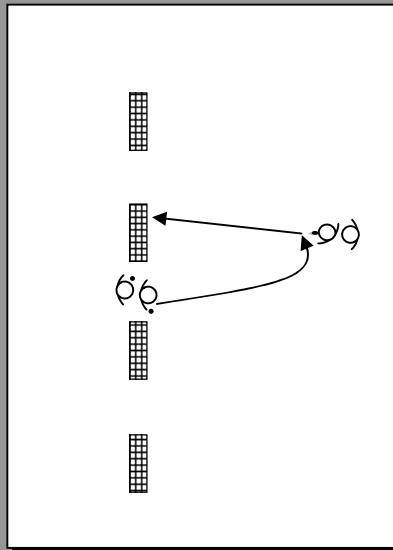
・36m×30m

【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
 ・カバーリング

TRAINING.3

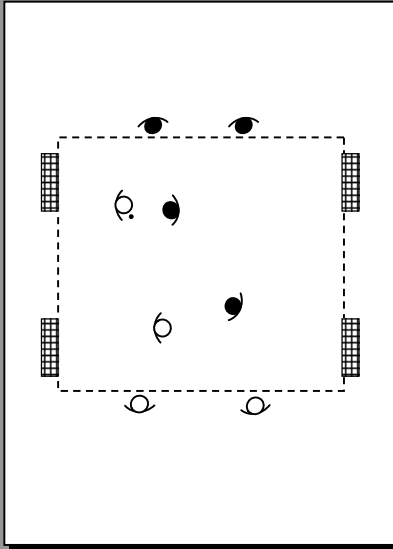


【オーガナイズ】
 ・ヘディングシュート
 ① 投げられたボールをヘディングシュート
 ② 投げた人は次はヘディング

・4箇所同時展開
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ
 ・投げるほうは高く投げ過ぎない

【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
 出来るだけ片足でジャンプ 無理なら両足
 ・ボールに寄ってヘディング
 スピードアップ

TRAINING.4-1



【オーガナイズ】
 ・2v2+4サーバー 2色2人組×3グループ
 ① 第1グループがグリッド内で2v2
 ② 第2グループはサイドでサーバー役
 ③ 第3グループはTr.4-2を行う
 ④ 時間で2v2→サーバー→Tr.4-2を交代

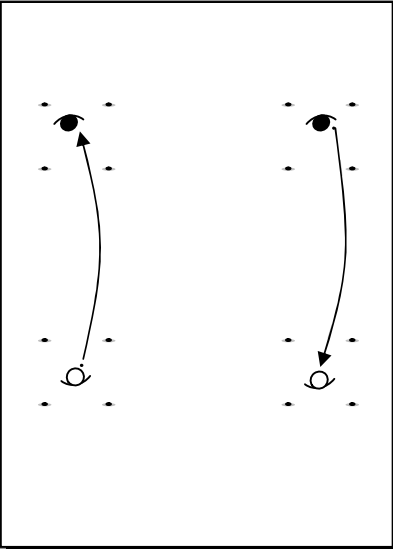
・25m×25m
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】

- 常に動きながらプレー
- 組み立てる
- 素早くボールを動かす
- 相手を動かすコントロール
- シュートコースを作る
- パスとスピードアップ
- パスかドリブルの判断
- 観てパス

・アグレッシブに守備をする
 ・最後まで守る 諦めない
 ・攻守の切り替え

TRAINING.4-2



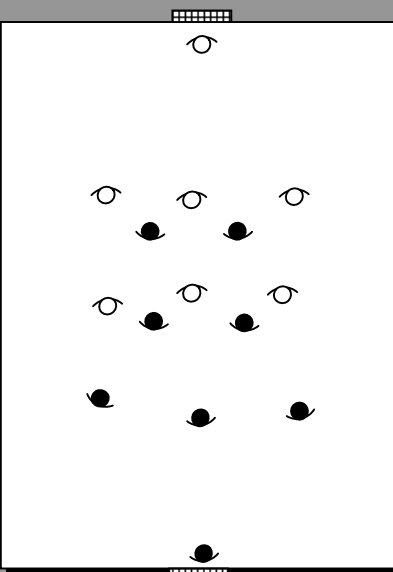
【オーガナイズ】
 ・4人にボール2個
 ① 浮き球のパス交換
 ② マーカーで作られたグリッド内へ
 ③ コントロールも②同様にグリッド内で
 ④ インステップキックで

・25m×25m

【目的】

- 常に動きながらプレー
- ボールに寄る
- バウンドする前にコントロール
- 落下地点に素早く移動

GAME



【オーガナイズ】
 ・8v7
 ① 1-3-2-2
 ・50m×52m

【目的】

攻撃側

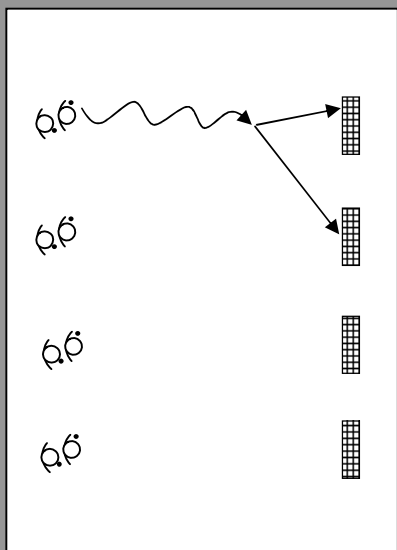
- 攻撃アクションの準備
 → ボール保持者に見られるように
 ・最大限開くこと
- 組み立てる
- リズムの変化
- 数的有利を作る
- 急がない

・攻守の切り替え
 ・数的有利と数的不利を知る

守備側

- アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- 下がらない
- カバーリング

TRAINING.1

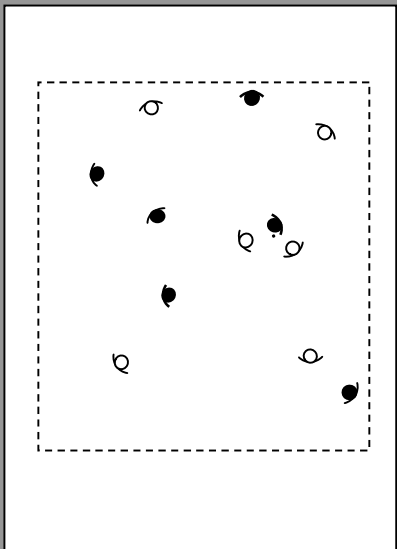


【オーガナイズ】
 ・リアテイングからシュート
 ① リアテイングから真っ直ぐ正面のゴールにボレーシュート
 身体を倒さないでインステップ
 ② 正面以外のゴールにボレーシュート
 ③ 正面以外のゴールにハーフボレーシュート
 ④ 真っ直ぐ正面のゴールにヘディングシュート
 ⑤ 真っ直ぐ正面のゴールにダイビングヘッド
 ⑥ 真っ直ぐ正面のゴールにオーバーヘッドキック
 ⑦ 3分間ずつ

 ・4箇所同時展開
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ
 ・どこに並んでも良い

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・ボールフィーリング
 ・ボレーシュート
 シュートを打つ体勢を整える
 身体を倒す
 インパクト ボールの中心を捕らえる
 ・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
 強くたたく

TRAINING.2

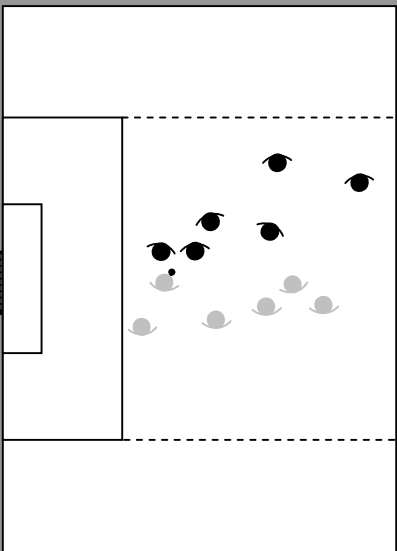


【オーガナイズ】
 ・6v6
 ① ボールを失わない

 ・35m×35m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・多くの運動量
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く
 ・絶対にマークを離さない
 ・マークを外す動き
 ・パスかドリブルの判断
 ・ボールの状況に応じた要求 準備
 ・はやく観る 情報を素早く得る
 ・ボールに寄る
 ・広がり

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・6v6のラグビー スピードトレーニング
 ① タッチされたら3秒以内にパスをしなければならない
 ② 自分よりも前にパスを出来ない

 ・40m×35m
 ・ラグビーボールを使ったエクササイズ

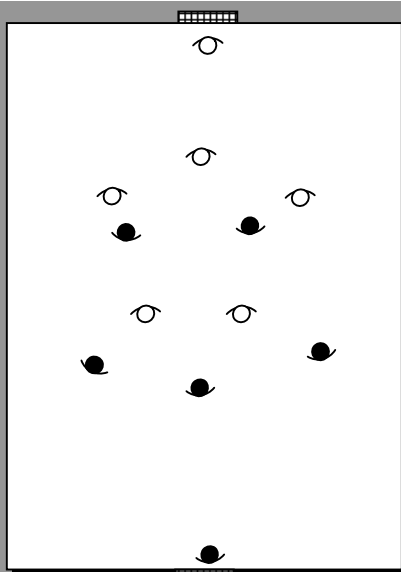
【目的】
 ・スピード能力の向上
 ・ステップワーク フェイント
 ・すばやいアクション
 ・組織での協力プレー
 ・2列目からのスピードアップ
 ・リズムの変化

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・6v6

① 1-3-2

・40m×45m

【目的】

攻撃側

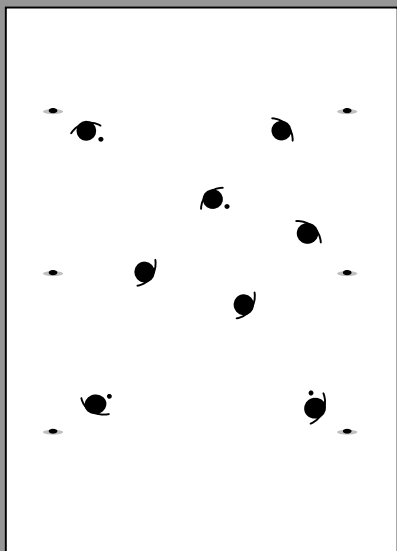
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする
- ・数的有利を作る
- ・急がない

・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】
 ・ランニング
 ① ランニングースプリント ボール無しで
 前向き 後ろ向き スキップ
 ② いろいろな動き
 前転 後転 側転 空中で360°回転など

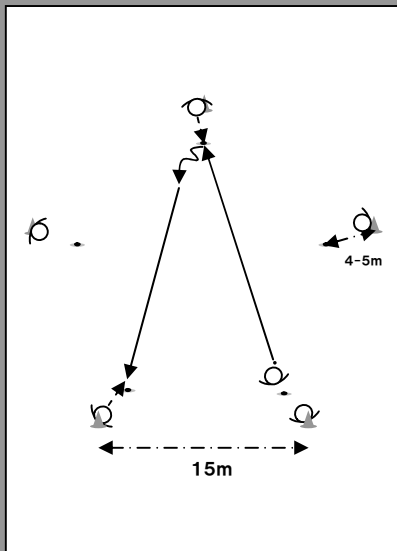
・8人にボール4個
 ① バス交換
 ② スペースへ要求
 ③ 逆の動きを入れてからバスを受ける

・35m×20m

・2人にボール1個
 ① 2人でリフティング
 ② 1タッチ目と2タッチ目は違う部位でプレー

【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
 ・コーディネーション能力の向上
 ・いつ動き出すか
 ・要求をする マークを外す動きをして
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る
 ・バスをしたら動く 歩かない

TRAINING.2



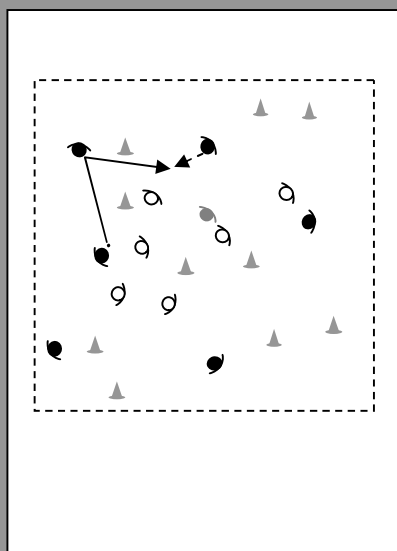
【オーガナイズ】
 ・6(7)人にボール1個
 ① バスはどこに出しても可
 ② コントロールで次にどこに出すかを知らせる
 ③ バスをしたところに移動

Option
 ・自由に展開

・正五角形を作ったのトレーニング
 ・可能であれば1タッチでのプレーも
 ・受け手が先に要求することもある

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・キックの反復
 ・動きながらの技術獲得
 ・いつ動き出すか
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・コントロールの方向付け 知らせる
 ・状況に応じた判断
 ・動きながら観る 情報を得る
 ・バスをしたら動く

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・6v6+1ジョーカー
 ① コーン間にバスを通し、受け手が受ける
 ただし、通過するバスは1タッチで出す

・30m×30m

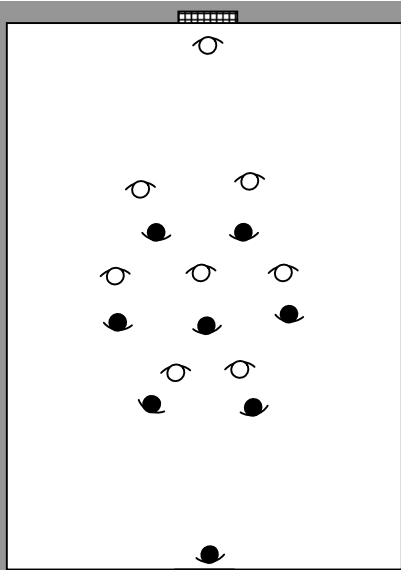
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・いつ、どこに動くべきか
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・ボールに寄る
 ・広がり
 ・出し手と受け手のシンクロ

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

・40m×45m

【目的】

攻撃側

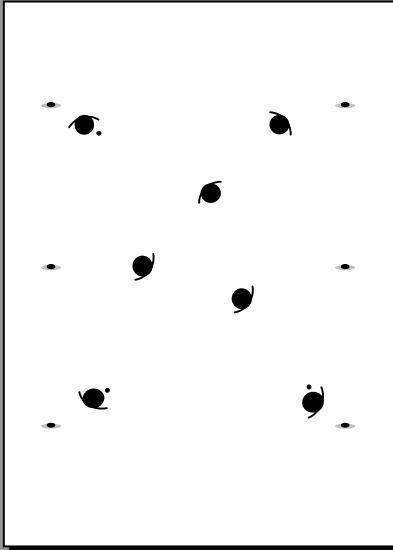
- ・ボールを失わない
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
- ・最大限開くこと
- ・組み立てる
- ・急がない
- ・リズムの変化
- ・3人目の動き
- いきなりスピードを変化させる

・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
- ・ブロックを作る
- ・カバーリング

TRAINING.1

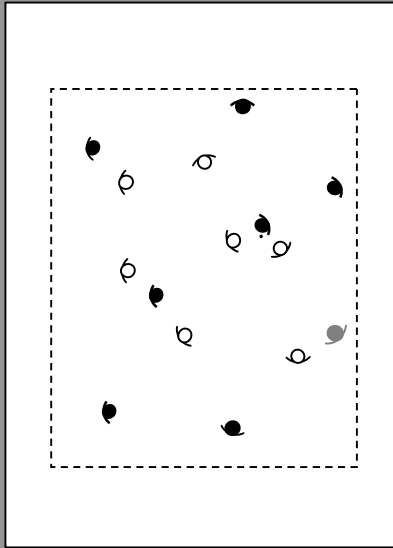


【オーガナイズ】
 ・1人ボール1個
 ①ドリブル リフティング
 ・7人にボール3個
 ①パス交換

 ・35m×20m

【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
 ・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
 ・アグレッシブに守備をする
 ・3人目の動き 動きを観る

TRAINING.2

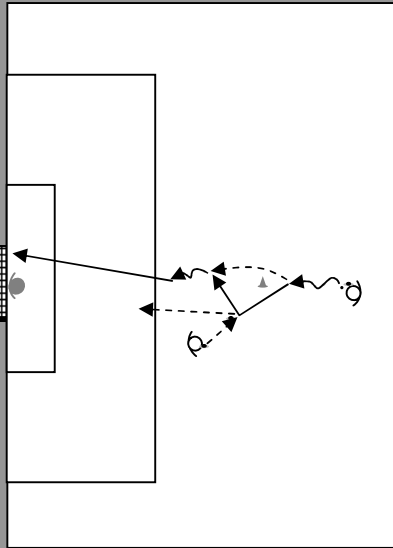


【オーガナイズ】
 ・7v7+1ジョーカー
 ①ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

 ・36m×40m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・多くの運動量
 ・マークを外す動き
 ・パスかドリブルの判断
 ・ボールの状況に応じた要求 準備
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況
 ・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
 ・カバーリング
 ・コンパクトに守備

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・壁からシュート
 ① 図参照
 ② 最後はシュートかパスを状況に応じて選択

 ・2箇所同時展開 壁の向きが逆
 ・スピードを落とさずにシュートまで

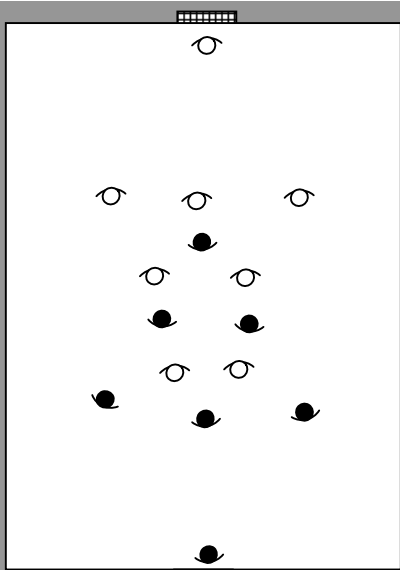
【目的】
 ・シュート
 ・パスの正確性
 ・常に動きながらプレー
 ・情報を与える 観る
 ・ゴールへ向かうコントロール
 ・受け手と出し手のシンクロナイゼーション
 ・リズムの変化
 ・パワーよりもシュートの正確性
 ・インステップキック

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v7

① システムの指定は特になし

・45m×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
- ・組み立てる
- ・リズムの変化
- ・数的有利を作る
- ・急がない

- ・攻守の切り替え
- ・数的有利と数的不利を知る

守備側

- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・下らない
- ・カバーリング