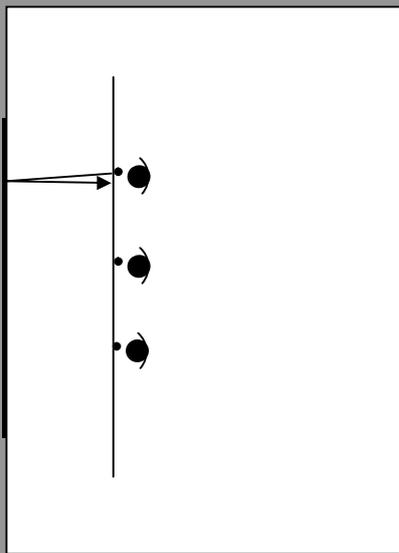


TRAINING.1

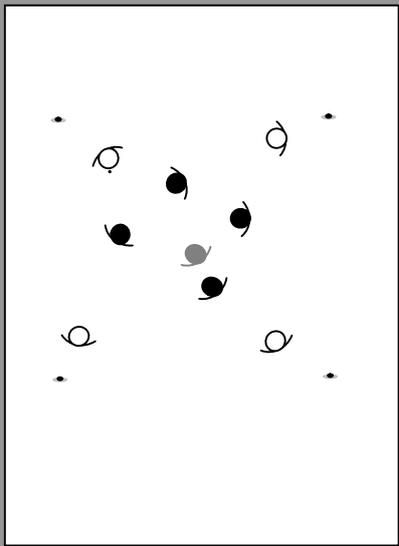


【オーガナイズ】
 ・壁打ち 1人ボール1個
 ① 壁にあるマークを狙って正確に

 ・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
 ・情報を得る 観る

TRAINING.2

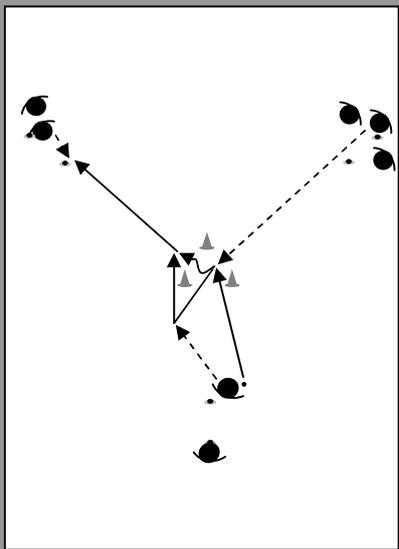


【オーガナイズ】
 ・4v4+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

 ・25m×25m

【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
 ・情報を得る 与える
 ・パスを出したら動く
 ・ポジショニング
 ・広がる 幅と厚み
 ・パスコースを多く作る
 ・相手の間に顔を出す
 ・強いパス
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3

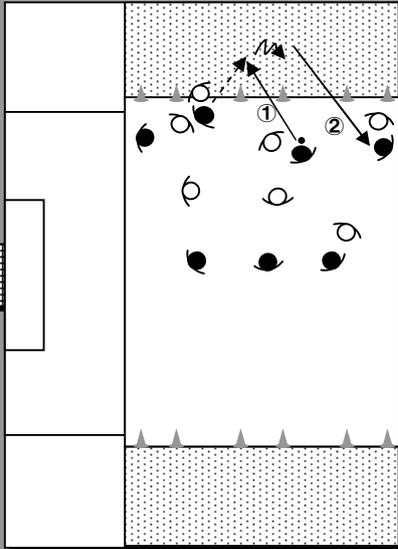


【オーガナイズ】
 ・7人にボール1個
 ① 誰でも良いので中央の三角形の中で
 ボールを引き出す
 ② ワンツー、リターン、オーバーなどから次の選手へパス
 ③ ローテーションは無く、常に選手全員が関わる

 ・中央の三角形までの距離は1.5m
 ・中央の三角形は一辺3m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・要求をする
 ・情報を得る

TRAINING.4

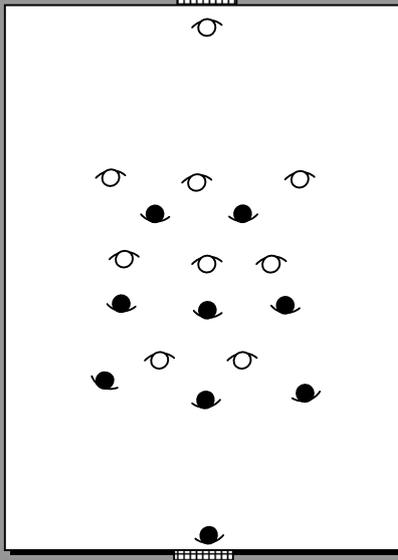


【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① コーンの間を通してパスが繋がれば得点
 ② 同じゴールを攻めても良いが、そのゴール以外を通過して
 □ エリアにボールを一度戻す
 ③ オフサイドは明らかな場合のみ

 ・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

GAME

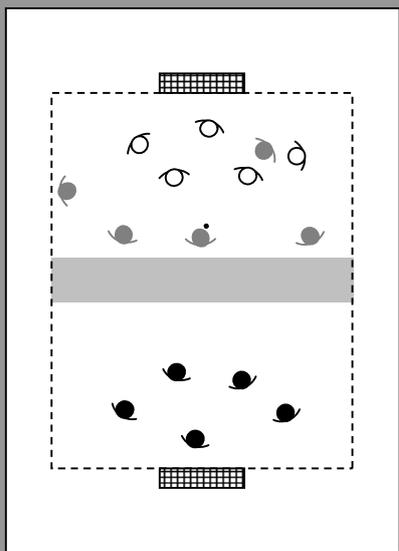


【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① システムの指定は特に無し

 ・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
 ・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
 ・下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1



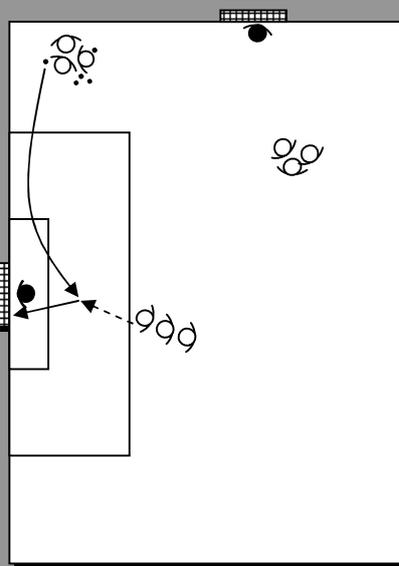
【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① ハンドパス交換

・ハンドパスゲーム 5人×3グループ
 ① ハンドパス
 ② シュートはヘディングのみ
 ③ 奪ったら逆側のゴールに攻める
 ④ 灰色のエリア守備は出来ない

・16.5m×14m
 ・落ちたボールは手で拾ってよい
 ・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
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動き
 ・ポジションを変えながら
 ・首を引っ込めずにボールを叩きに行く
 ・ファウルをしない
 ・しゃがまない
 ・押さない
 ・出来るだけジャンプする

TRAINING.2

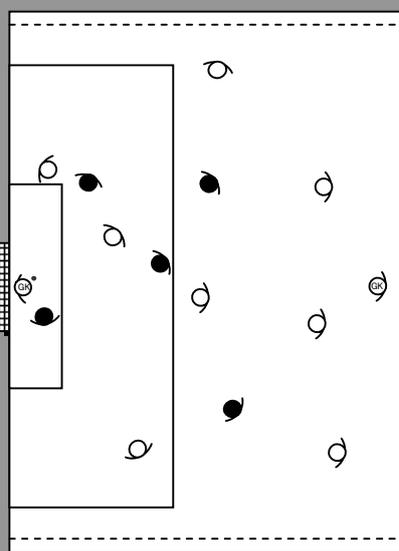


【オーガナイズ】
 ・クロスからのヘディングシュート
 ① 3グループ シュートを打つ組×2 クロスを蹴る組×1
 ② 役割は時間で交代

・図参照
 ・出来るだけヘディングシュート

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確なクロス
 ・クロスへの入り方 スピード タイミング 角度
 ・ヘディング
 ひねらない しっかりたく
 高いジャンプ 軌道を判断し落下点に素早く移動

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・10(GK2含) v5
 ① 10人側はボールをポゼッション
 ② 5人側は10人からボールを奪い、
 どちらのゴールでもよいので得点を奪う

・50m×55m

【目的】
 ・ボールを失わない
 ・パスコースを作る
 ・数的有利を活かす
 ・マークを外す動き スペースで要求
 ・パスを出して動く

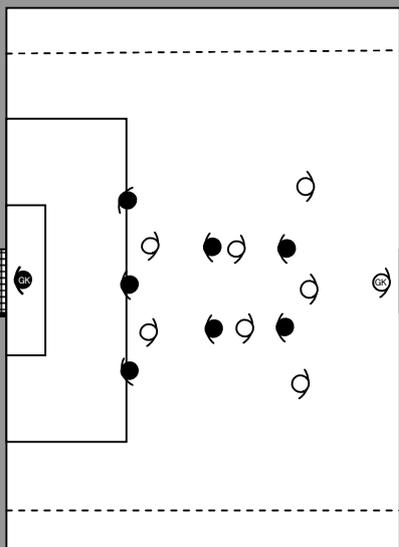
・切り替え
 ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く
 ・ボールを奪ってからシンプルに
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】
・8v8
① システムの指定は特に無し

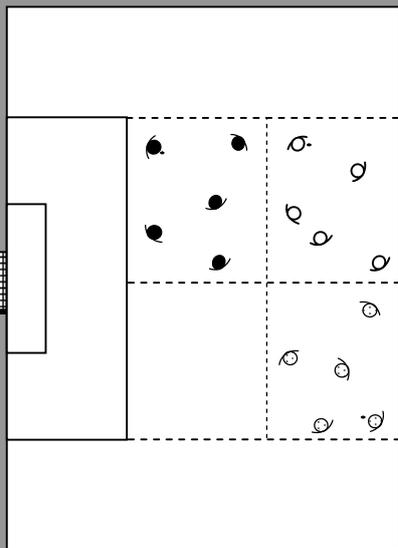
・50m×55m

【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
・守備は下がらない
・カバーリング

TRAINING.1

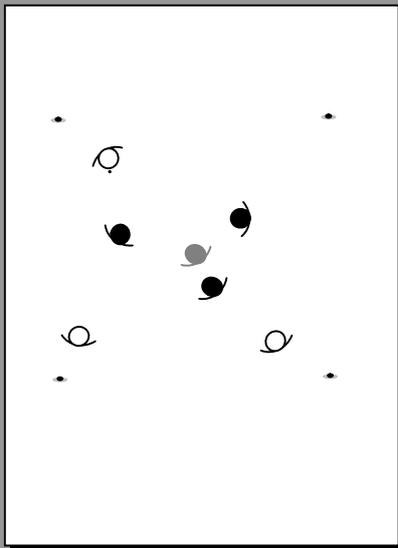


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① バス交換

 ・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
 ・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
 ・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

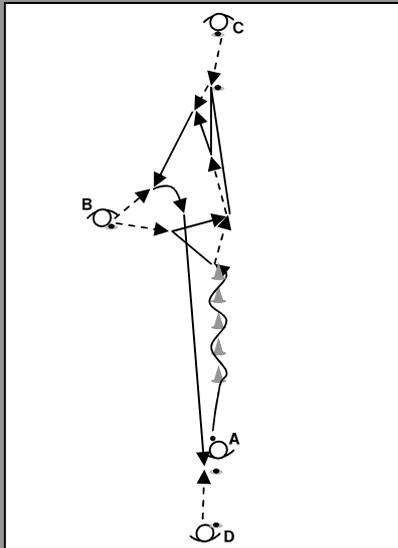


【オーガナイズ】
 ・3v3 + 1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方

 ・18m×20m

【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
 ・情報を得る 与える
 ・バスを出したら動く
 ・ポジショニング
 広がる 幅と厚み
 ・バスコースを多く作る
 相手の間に顔を出す
 ・強いバス
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3

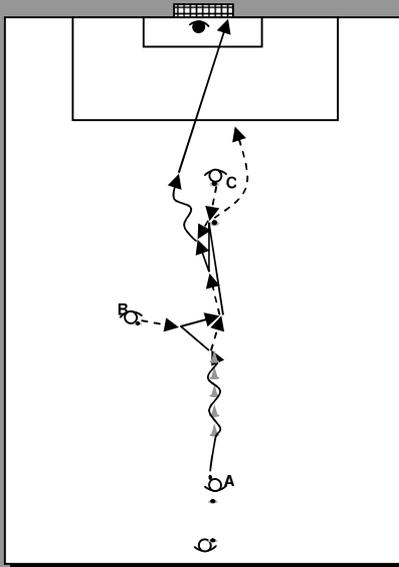


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① AはスラロームからBと壁バス
 ② AはBからのリターンをCにバスし、今度はCとワンツー
 ③ CはAからのリターンをBへバスをし、BはターンからDへ
 ④ 移動はACBDの順

 ・35m×15m

【目的】
 ・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
 ・強いバス
 ・ボールに寄る
 ・マークを外す動きからバスを受ける
 ・バスを出したら動く
 ・リズムの変化 壁バス

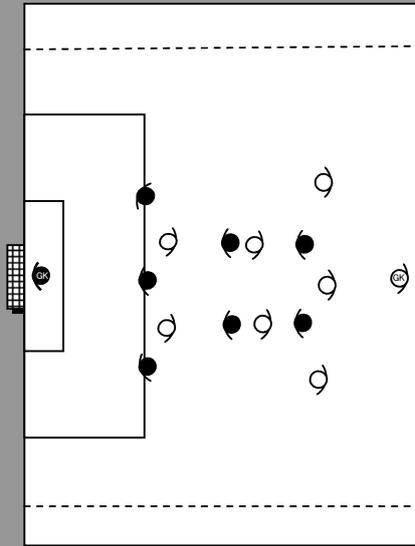
TRAINING.4



- 【オーガナイズ】**
- ・4人にボール1個
 - ① AはスロームからBと壁パス
 - ② AはBからのリターンをCにパスし、今度はCとワンツー
 - ③ AはCからのパスを受けてシュートへ
Cはこぼれ球へ
-
- ・Tr.3と同じ状態からシュートへ

- 【目的】**
- ・常に動きながらプレー
 - ・シュート
 - ・コントロールからシュートを素早く
 - ・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 壁パス

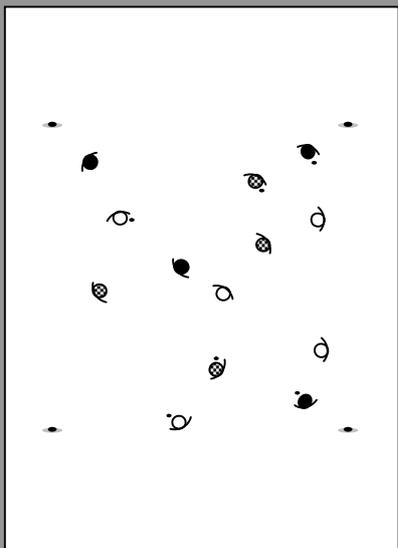
GAME



- 【オーガナイズ】**
- ・8v8
 - ① システムの指定は特に無し
-
- ・50m×60m

- 【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ラインをコンバクトに
 - ・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

TRAINING.1

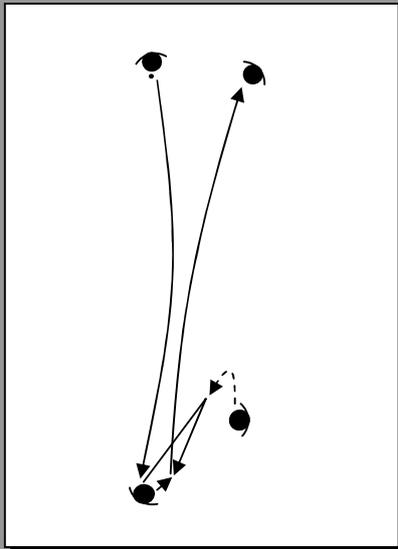


【オーガナイズ】
 ・各色にボール2個 3色で4人組
 ① 同じ色の中でパス交換
 ② パスを出す色を指定する

・30m×30m
 ・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

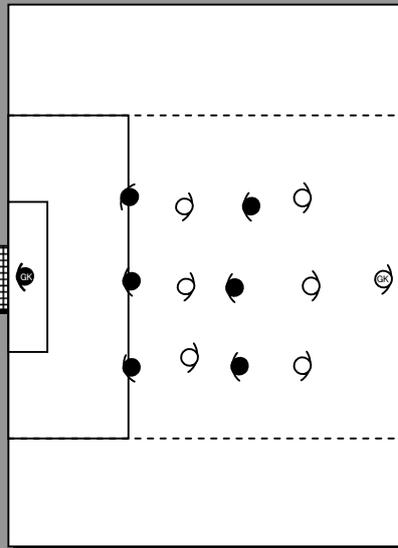


【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ① 浮き球をキック

・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
 ・落下点に入る 軌道を判断

GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

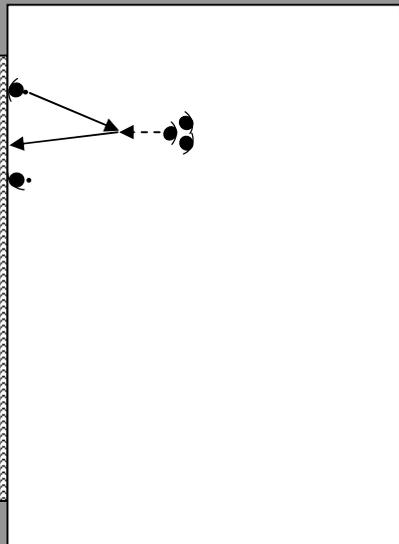
・40m×50m

【目的】
攻撃側
 ・ブロックを動く
 ・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
 ・ボールが一番近い選手がまず寄りに行く
 ・守備は下からない
 ・カバーリング

TRAINING.1



【オーガナイズ】

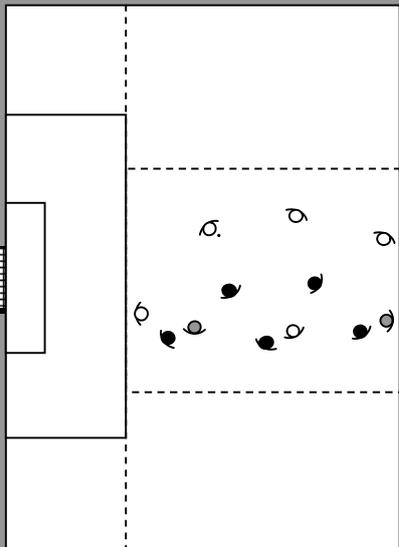
- ・5人にボール1個
- ① パスを受けて1タッチでキック
グラウンダー インサイド インステップ
- ② ①をコントロールしてから
- ③ 5回キックしたらパス出す選手と役割交代

- ・ボールからは15m
- ・3箇所同時展開
- ・グラウンドを囲むネットに向かって

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・キックの回復 浮き球
- ・ボールに寄る
- ・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】

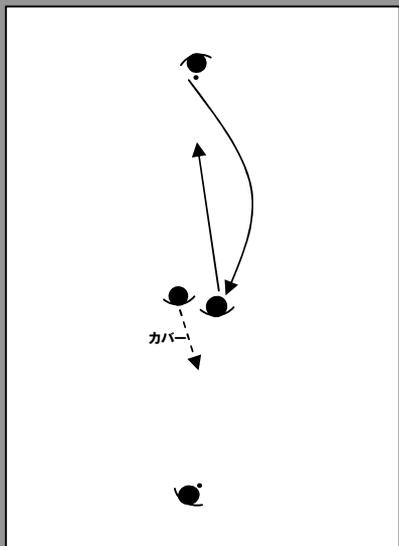
- ・5v5 + 2ジョーカー
- ① ボールを保持しているエリアから次のエリアに移動
- ② 端のエリアに到達すれば攻撃方向が逆
- ③ 攻撃方向は端エリアに到達するまで変わらない

- ・36m × 68m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・広がる
- ・サイドチェンジ 数的優位をつくる
- ・攻撃の組み立て
- ・マークされないポジショニング
- ・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.3



【オーガナイズ】

- ・4人にボール2個
- ① 浮き球をキック
- ② ヘディングで返す

- ・ヘディングする選手とカバーする選手

【目的】

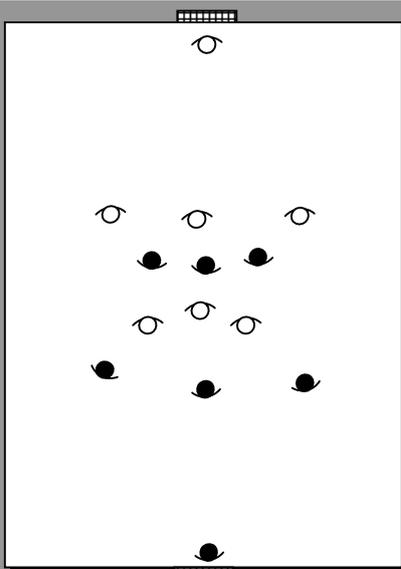
- ・常に動きながらプレー
- ・正確なキック 浮き球
- ・ボールに寄る
- ・コントロールからキックまでをはやく
- ・落地点に入る 軌道を判断 かぶらない
- ・役割を明確に カバーとヘディング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・7v7

① システムの指定は特に無し

・50m×50m

【目的】

攻撃側

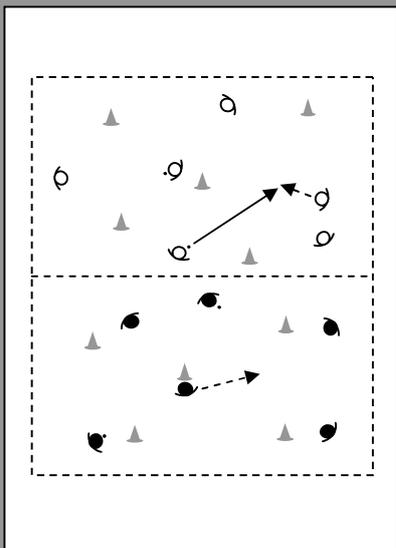
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
- ・組織的なポジション 広がり
- ・組み立てる
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・リズムの変化
- ・3人目の動き

・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
- ・下らない
- ・カバーリング

TRAINING.1

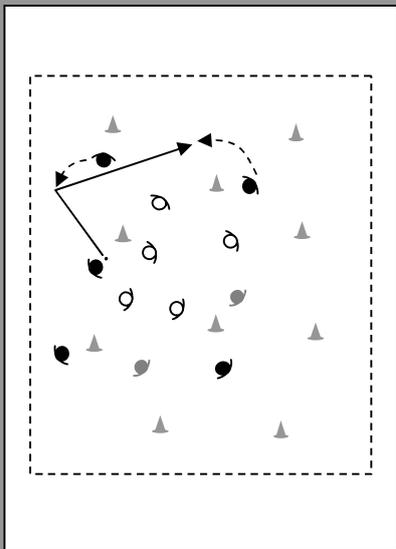


【オーガナイズ】
 ・6人にボール2個
 ① ハンドパス交換
 ② 足でパス交換
 ③ コーン、周りを囲むラインを相手に見立て、相手からマークされないポジションでパスを受ける
 ④ コーンを相手に見立て、コーンから離れる動きで③と同じポジションを意識してパスを受ける

・18m×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
 ・いつ、どこに動くべきか
 ・マークされないポジショニング
 ・はやく観る 相手、ボール、味方の状況
 ・ボールに寄る
 ・広がり

TRAINING.2

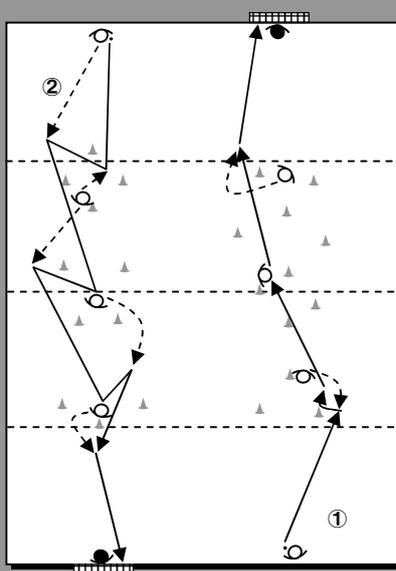


【オーガナイズ】
 ・5v5+2シューター
 ① シューターは常にボールを持っている側の味方
 ② コーン、周りを囲むライン、相手からマークされないポジションでパスを受ける意識

・36m×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
 ・マークされないポジショニング
 ・はやく観る 相手、ボール、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
 ・闘う

TRAINING.3



【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
 ④ コーンを相手に見立て、マークされないポジションでパスを受ける意識

・2箇所同時展開

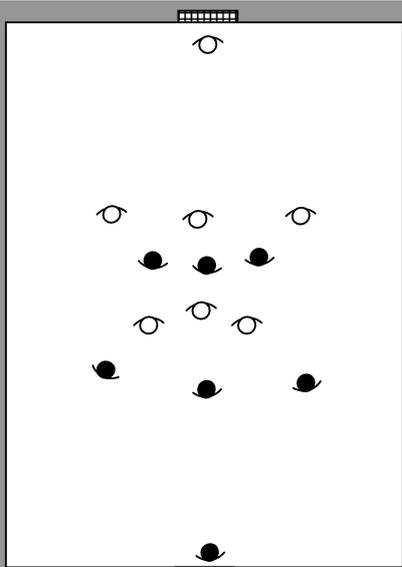
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・マークを外す動き
 ・いつ、どこに動くべきか
 ・マークされないポジショニング
 ・はやく観る 相手、ボール、味方の状況
 ・ボールに寄る
 ・ターン どこへ持ち出すか
 ・コントロールからシュートまでをはやく

天候:晴

場所:広野町グラウンド



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

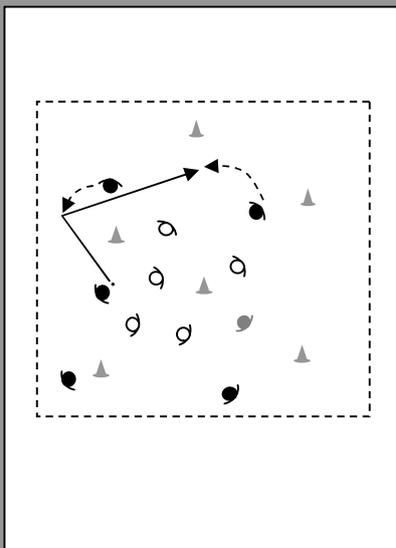
- ・攻撃アクションの準備
→ ボール保持者に見られるように
組織的なポジション 広がり
- ・組み立てる
- ・数的有利を作る
- ・急がない
- ・リズムの変化
- ・3人目の動き
- ・マークされないポジショニング

・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

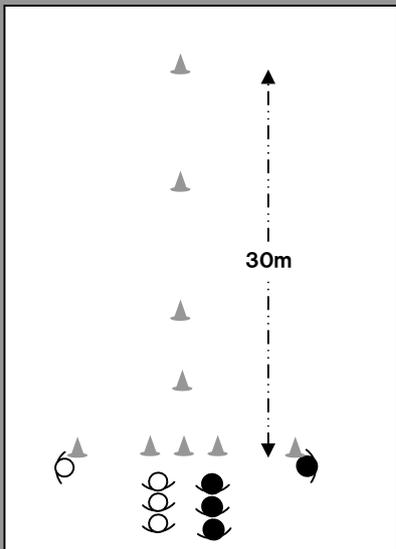


【オーガナイズ】
 ・5v5+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方
 ② コーン、周りを囲むライン、相手からマークされないポジションでパスを受ける意識
 ③ ハンドパスで
 ④ 足で

 ・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
 ・いつ、どこに動くべきか
 ・マークされないポジショニング
 ・はやく観る 相手、ボール、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
 ・闘う

TRAINING.2

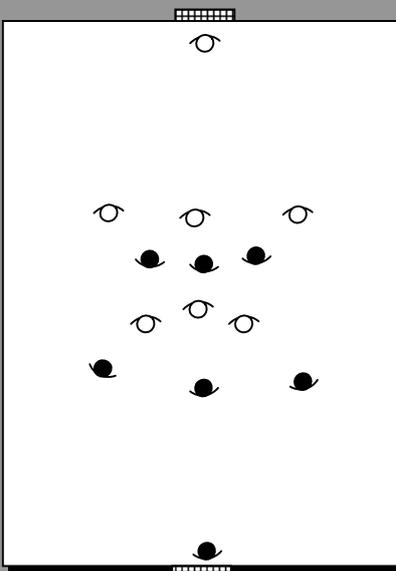


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ① 10m×4本
 ② 10m×4本 サイドから5m、方向転換して5m
 ③ 20m×6本 TR.4で紹介
 ④ 30m×3本 3本目は全員で

 ・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

GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し
 ② 2タッチ以下

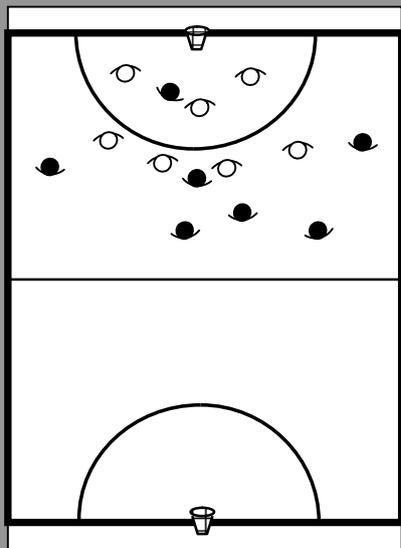
 ・34m×50m

【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
 ・3人目の動き
 ・マークされないポジショニング
 ・コントロールの方向付け

 ・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 & 2

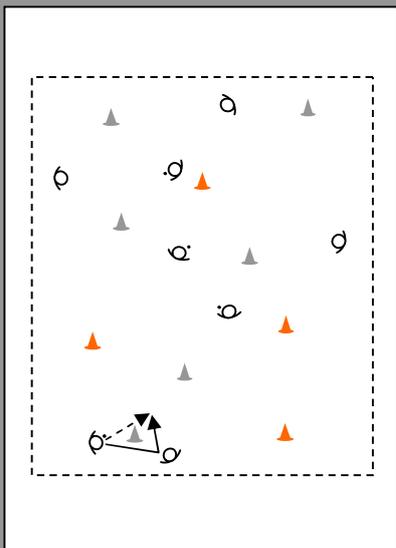


【オーガナイズ】
・ウォーミングアップ
① 様々な動きを取り入れたランニング ステップワーク
・バスケットボール
① 7人1チーム
② 2ゴールで勝ち残り

・バスケットのコート

【目的】
・ウォーミングアップ
・コーディネーション能力の向上
・ステップワーク
・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
・切り替え カウンターアタック
・リズムの変化
・スピードの変化

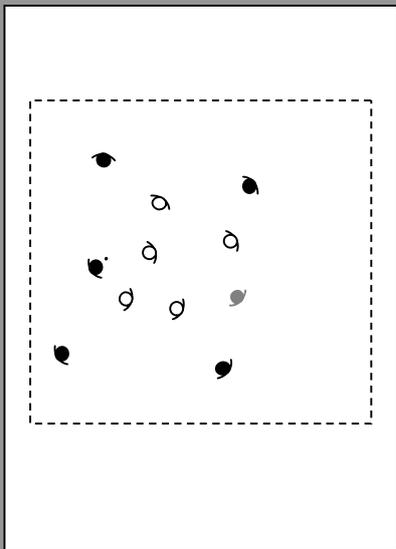
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・1人にボール1個 2色のコーン
 ①ドリブル
 ②一つ目のコーンをターンし、別色のコーンをターン
 ③②に加え、更にもう一度別色のコーンまで行ってターン
 ・2人にボール1個
 ①ボールを持っている選手は、もっていない選手とワンツーでコーンを交わす
 ・25m×25m

【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
 ・マークを外す動き
 ・いつ、どこに動くべきか
 ・マークされないポジショニング
 ・はやく観る 相手、ボール、味方の状況
 ・ボールに寄る
 ・リズムの変化

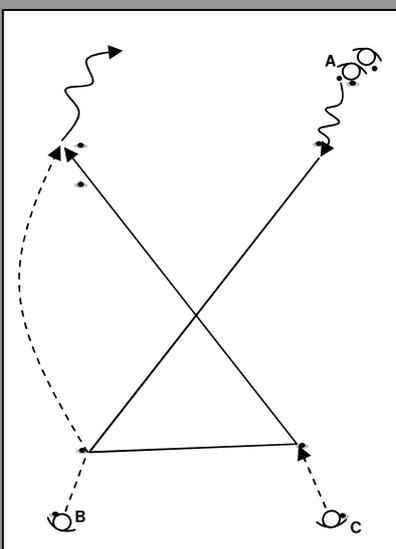
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・5v5+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
 ②10本パスをつなぐことを目的とする
 ・25m×25m

【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
 ・マークされないポジショニング
 ・はやく観る 相手、ボール、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
 ・闘う

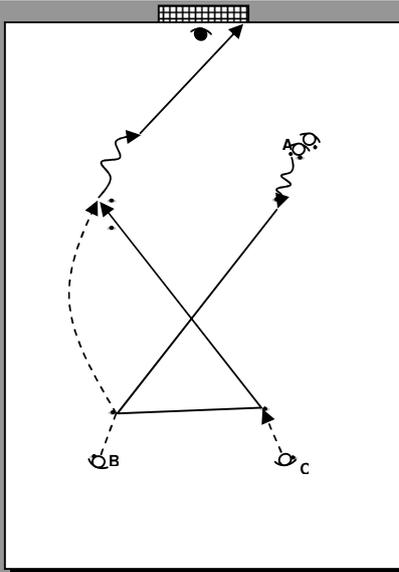
TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・4人にボール1個
 ①AはスラロームからBへパス
 ②CはBからパスを受けてリターンをマーク間を通してパス
 ③BはCからのパスを受けて逆側のグリッドへ移動
 ④移動はACB→逆グリッドのAの役割の順
 ・12m×15m
 ・左右対称の2箇所同時展開

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・強いパス 受け手のスピードを落とさない
 ・パスを出したら動く
 ・パスをした足が第一歩
 ・リズムの変化 一気にスピードアップ
 ・コントロールからシュートまでを素早く

TRAINING.4

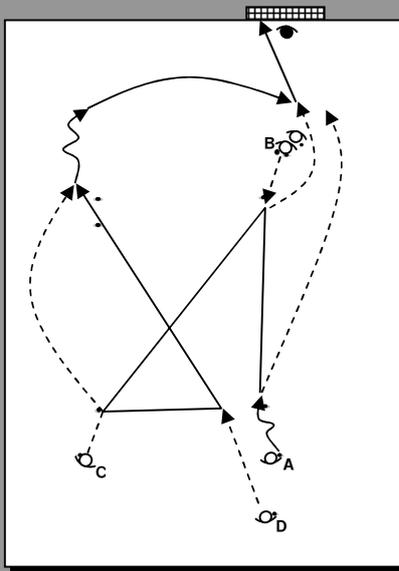


【オーガナイズ】
 ・Tr.3からシュートへ
 ① AはスラロームからBへパス
 ② CはBからパスを受けてリターンをマーカーク間を通してパス
 ③ BはCからのパスを受けてシュート
 ④ 移動はACB→逆グリッドのAの役割の順

・図参照
 ・左右対称の2箇所同時展開

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・強いパス 受け手のスピードを落とさない
 ・パスを出したら動く
 ・パスをした足が第一歩
 ・リズムの変化 一気にスピードアップ
 ・コントロールからシュートまでを素早く

TRAINING.5



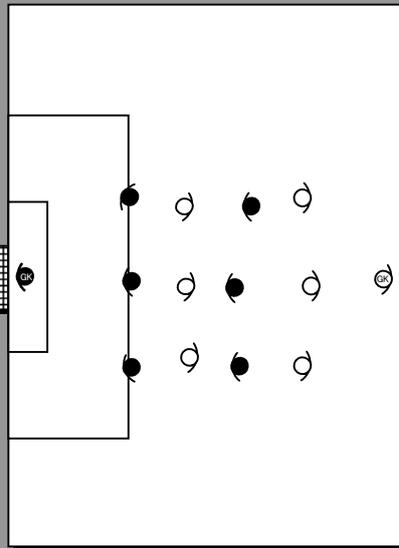
【オーガナイズ】
 ・クロスからシュートへ
 ① AはスラロームからBへパス
 ② BはCにパス
 ③ DはCからパスを受けてリターンをマーカーク間を通してパス
 ④ CのクロスからB及びCが中央でシュート
 ⑤ 移動はACB→逆グリッドのAの役割の順

Option
 ・様子を見てDを無くし、AとBのパス交換からCへ

・図参照
 ・左右対称の2箇所同時展開

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・いつ動き出すか
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・強いパス 受け手のスピードを落とさない
 ・パスを出したら動く
 ・パスをした足が第一歩
 ・リズムの変化 一気にスピードアップ
 ・クロスが入り方
 タイミング 場所 スピード
 ・コントロールからシュートまでを素早く

GAME



【オーガナイズ】
 ・7v7
 ① システムの指定は特に無し

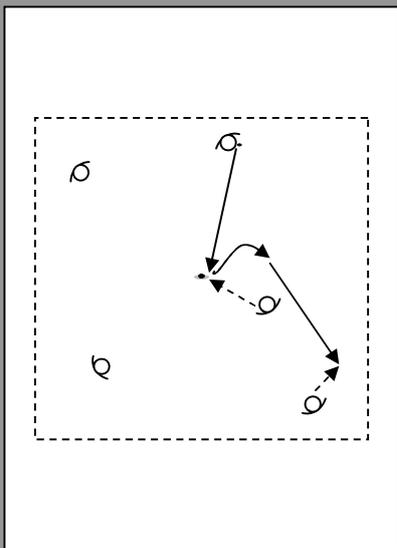
・45m×68m

【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

TRAINING.1

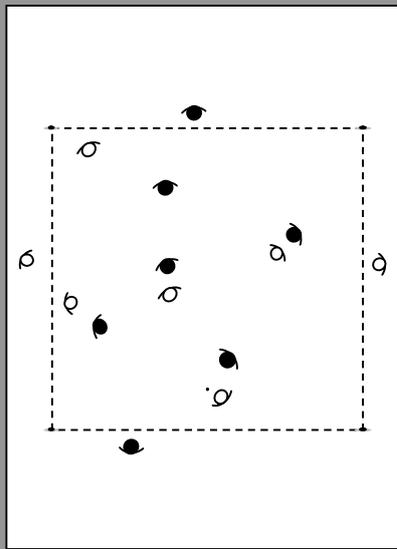


【オーガナイズ】
 ・5人にボール1個
 ① パスをする順番を決める
 ①→②→③→④→⑤→①
 ② 中央→外→中央の順でボールを動かす
 ③ 中央で受ける選手の次の受け手は背後にポジションをとるようにする

・20m×20m

【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
 ・ボールに寄る
 ・情報を得る
 ・受け手から出し手への関係作り
 ・方向付けのコントロール
 ・パスをしたら動く

TRAINING.2

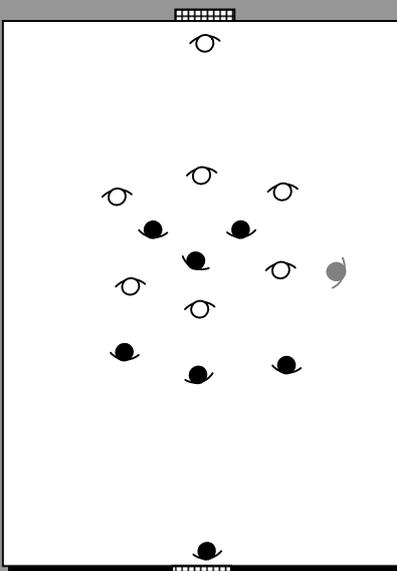


【オーガナイズ】
 ・5+2v5+2
 ① 出来るだけ少ないタッチで
 ② 自由に外の選手は入れ替わって良い

・25m×25m
 ・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
 ・情報を得る
 受け手から出し手への関係作り
 出し手と自分、ゴールの関係作り
 ・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
 ・ブロックを作る

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×50m

【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
 ・動きながら情報を得る
 受け手から出し手への関係作り
 出し手と自分、ゴールの関係作り
 ・最大限開くこと
 ・組み立てる マークされないポジショニング
 ・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
 ・ブロックを作る
 ・カバーリング