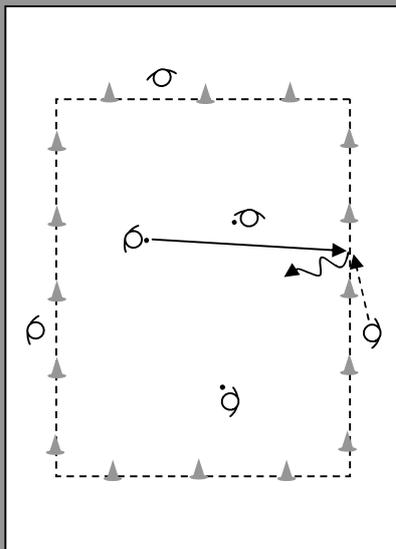


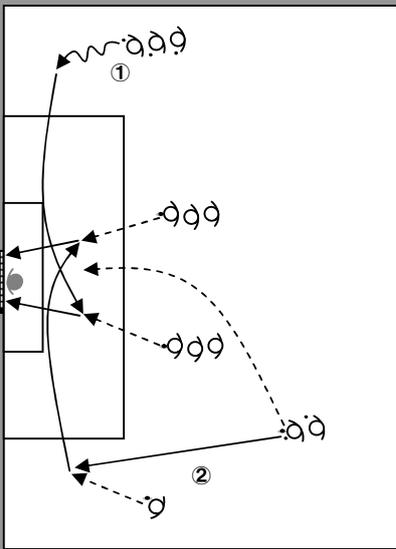
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① 中の選手から外の選手にパス  
 ② 外の選手はマークーの間でボールを受ける  
 その際、1タッチ目は足元で2タッチ目で中へ入っていく  
 ・35m×20m  
 ・2人にボール1個  
 ① ヘディング  
 ② 向かい合ってロングキック

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスとコントロールの質  
 ・良い準備 キャップに顔を出す  
 ・いつ動き出すか  
 ・ボールに寄る

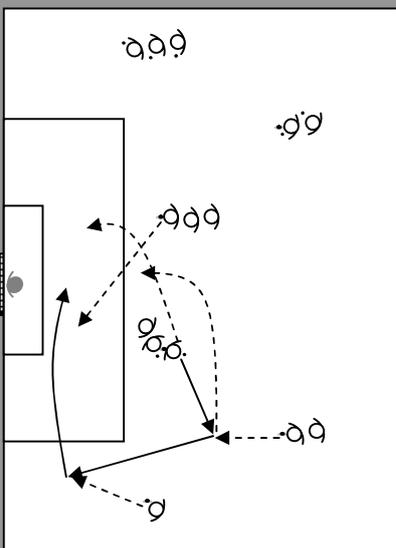
TRAINING.2-A



**【オーガナイズ】**  
 ・クロスからシュート  
 ① ドリブルからクロス  
 ② サイドの選手にパスでクロスからシュート  
 ・左右交互に

**【目的】**  
 ・クロスの質  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・いつ動き出すか  
 シュートの時にスピードが落ちないように  
 ・ニアサイドではGKの前で触る

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・クロスからシュート  
 ① 図参照  
 ・左右交互に

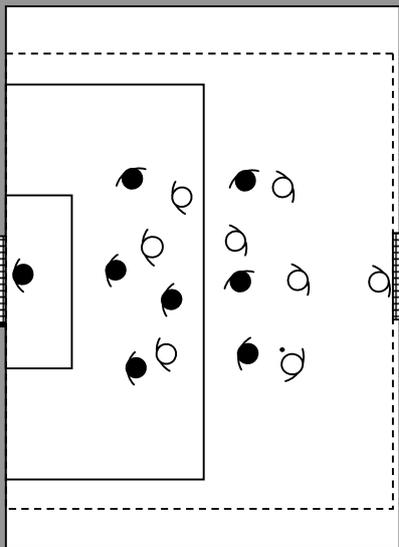
**【目的】**  
 ・クロス  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・いつ動き出すか  
 シュートの時にスピードが落ちないように  
 ・ニアサイドではGKの前で触る

天候:曇

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なし

・50m×40m

【目的】

攻撃側

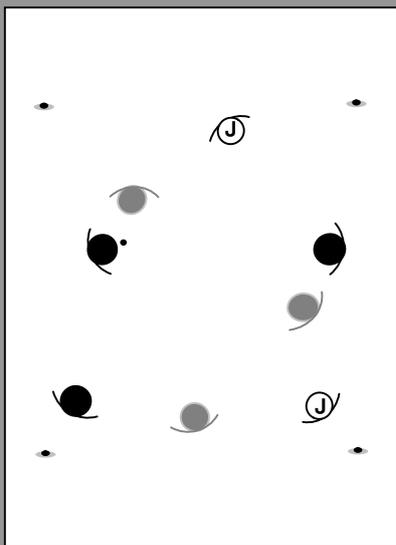
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

- ・攻守の切り替え
- ・ブロックで動く

守備側

- ・全員で守備をする
- ・アグレッシブな守備 → ホールを奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

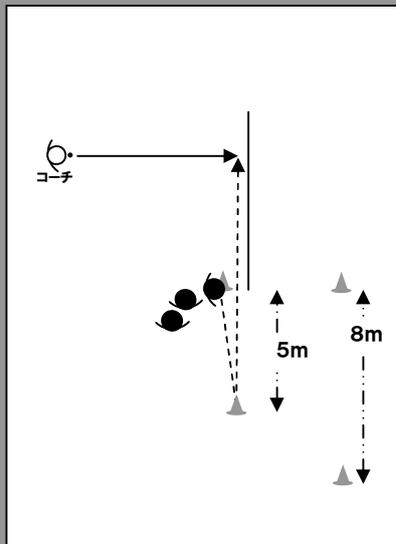
TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・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  
 -----  
 ・15m×20m

**[目的]**  
 ・ウォーミングアップ  
**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  
 ・広がり  
 ・ボールを受ける前に観る  
 ・3人目の動き出し  
 ・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  
 それ以外の者はパスコースを限定するポジション  
 ・連続した守備

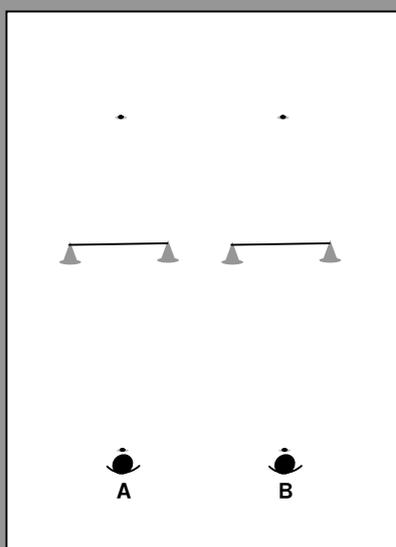
TRAINING.2



**[オーガナイズ]**  
 ・スピードトレーニング  
 ① ボールが蹴られたのを見てから、ボールがラインに到達する前にコーンに触ってからコントロールする  
 ② 5m×2本  
 ③ 8m×2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

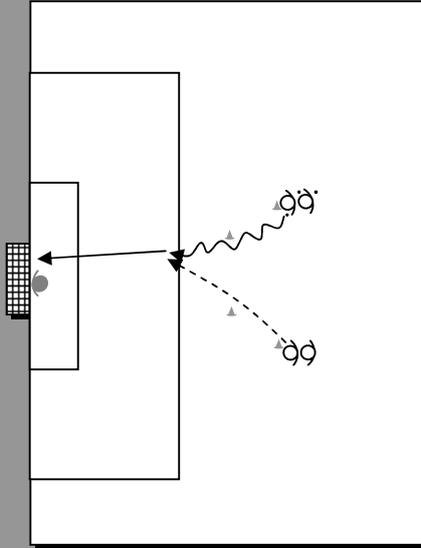
TRAINING.3



**[オーガナイズ]**  
 ・スピードトレーニング  
 ① Aはバーを飛び越え、潜って戻り、再び飛び越える  
 ② Bはバーを潜って跳んで戻り、再び跳んでゴールへ  
 -----  
 ・2人で競争

**[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  
 ・コーディネーション能力の向上

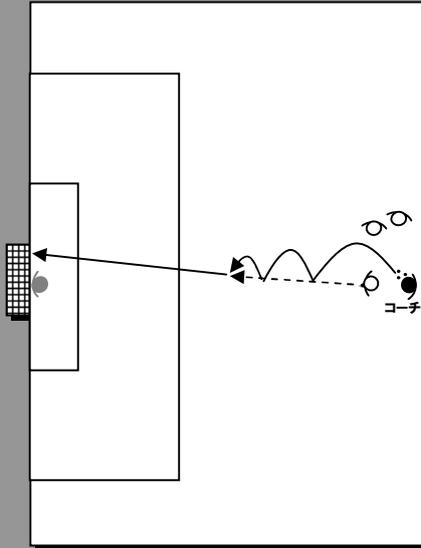
TRAINING.4



**[オーガナイズ]**  
 ・スピードトレーニング シュート  
 ① ボール保持者はドリブルシュート  
 守備者は最大限邪魔をする  
 ② 左右交代で攻守それぞれ2回

**[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  
 ・シュート 素早いボール運びから

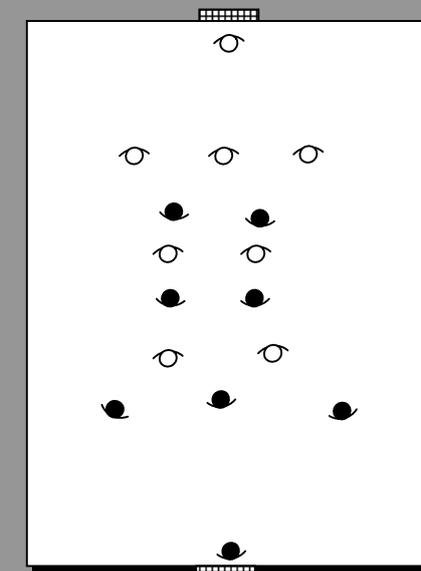
TRAINING.5



**[オーガナイズ]**  
 ・スピードトレーニング シュート  
 ① コーチから浮き球を投げられた瞬間反転し、  
 2バウンド以内でシュートまで 4本  
 ・GKは常にブレイクアウェイを狙う

**[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  
 ・スピードを緩めないでシュートまで  
 ・反応のはやさ  
 ・コーディネーション能力の向上

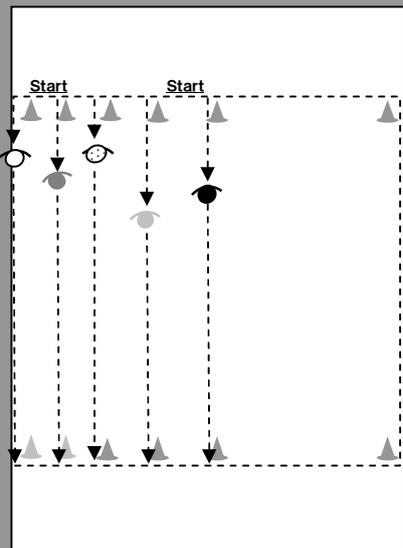
GAME



**[オーガナイズ]**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し  
 ・35m×54m

**[目的]**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・ゲームを組み立てる  
 ・常に動く  
 ・マークを外す  
 ・ボールをもらう要求  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない  
 ・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  
 ・保持者に対して前方に1人、後方に1人  
 ・下からない  
 ・カバーリング

TRAINING.1



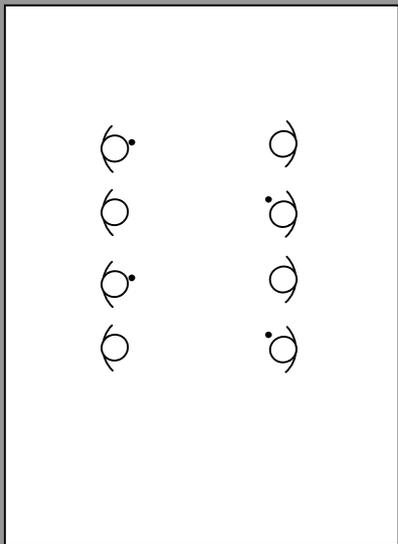
**【オーガナイズ】**  
 ・VMAトレーニング  
 ① 前日試合に出た選手はVMA測定値の60%強度  
 ② 前日試合に出なかった選手は80%の強度  
 ③ 12分×1セット  
 ④ 1周1分となるよう決められたコーンを回る

---

・予めVMAの値は測定済み

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・速度を知る  
 ・スピードを保つ

TRAINING.2



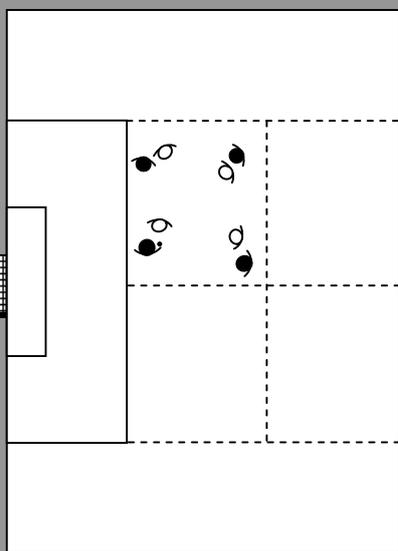
**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① 向かい合ってインサイドキック  
     アウトサイドキック  
 ② 苦手な足で

---

・1人にボール1個  
 ① リフティング 足→頭→胸の順で  
 ② 2人組みで、1人はボールを真上に投げ、  
     パートナーが前者にヘディングのボールを投げる  
     投げられた選手はヘディングでボールを返し、  
     最初に自分で投げたボールをキャッチ

**【目的】**  
 ・常にボールの正面にポジションをとる  
 ・膝を柔らかく  
 ・立ち足に注意  
 ・インパクトの強さ  
 ・コーディネーション能力の向上  
 ・1度に複数の仕事  
 ・素早い反応

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・4v4  
 ① ハンドパスで  
 ② ヘディングでのパスを出来るだけ行う  
 ③ 座った状態でのハンドパスゲーム

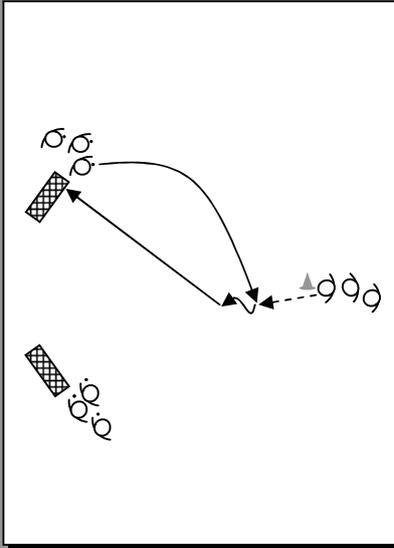
Option  
 ・3回目もしくは4回目のパスは必ずヘディングで行う

---

・20m×18m

**【目的】**  
 ・常に動きながらのプレー  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く  
 ・座ったまま動く

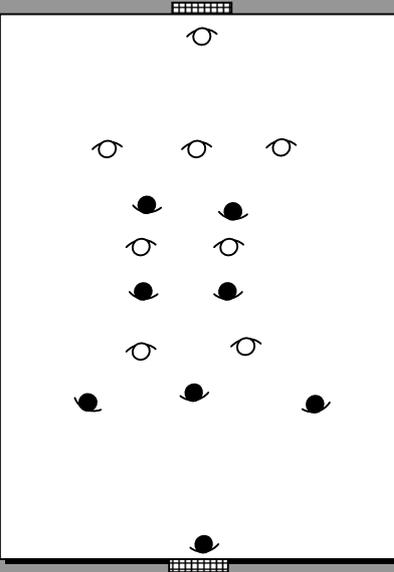
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① 投げられた浮き球をコントロールからポレーシュート  
 ② 投げられた浮き球をバウンドしてからポレーシュート  
 ③ 投げられたボールをバウンドさせないでポレーシュート  
 -----  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ  
 ・2箇所同時展開  
 ・投げるほうはあまり高く投げない

**【目的】**  
 ・ボールの軌道を観る  
 ・正確性 強く打たない  
 ・ポレーが出来るような身体のポジション  
 打つ足とは逆のほうに身体を倒す  
 ・立ち足に注意 足をボールのほうに運ぶ  
 ・振り足を伸ばす  
 ・顔を上げる

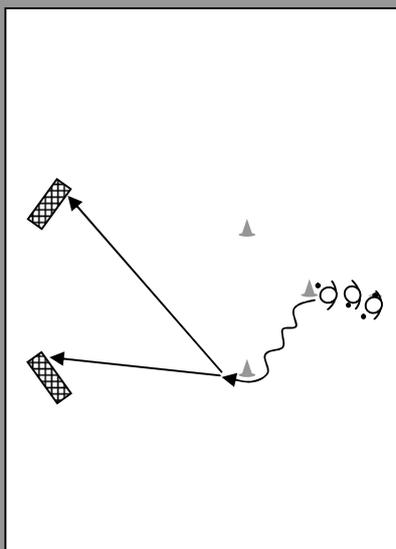
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し  
 ② 苦手な足のみでプレー  
 ③ ノーマルゲーム  
 -----  
 ・40m×45m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・ゲームを組み立てる  
 ・常に動く  
 ・マークを外す  
 ・ボールをもらう要求  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない  
  
 ・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  
 ・保持者に対して前方に1人、後方に1人  
 ・下がらない  
 ・カバーリング

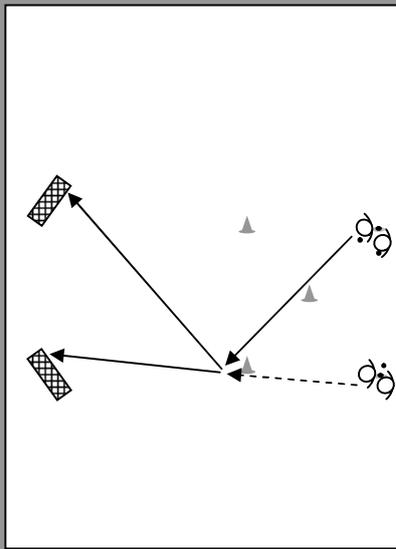
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・ドリブルからシュート  
 ① スラロームから近いゴールにシュート  
 ② スラロームから遠いゴールにシュート  
 -----  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ  
 ・2箇所同時展開

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・正確性  
 ・身体的位置  
 ・立ち足に注意  
 ・振り足を伸ばす  
 ・顔を上げる  
 ・情報を与える

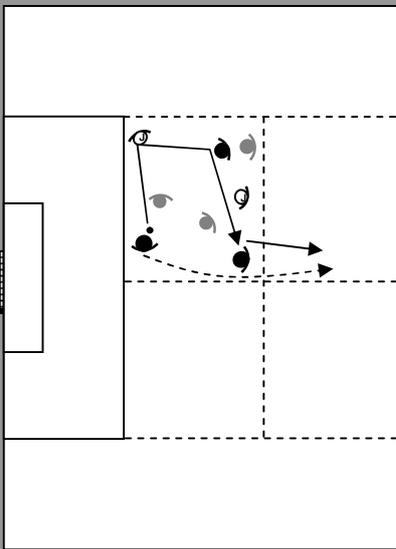
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・ドリブルからシュート  
 ① 近いゴールにシュート  
 ② 遠いゴールにシュート  
 -----  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ  
 ・2箇所同時展開

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・正確性  
 ・身体的位置  
 ・立ち足に注意  
 ・振り足を伸ばす  
 ・顔を上げる  
 ・情報を与える

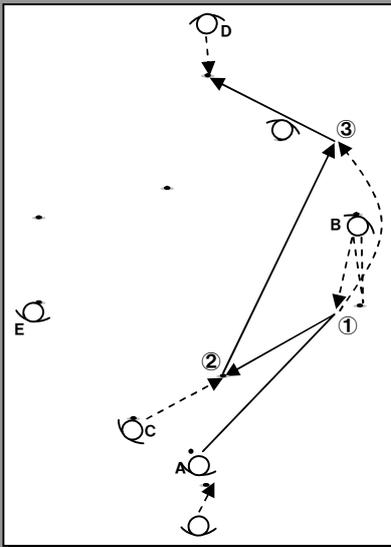
TRAINING.3



**【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  
 ・3v3+2ジョーカー（移動あり）  
 ① チャンスがあれば隣のグリッドに移動  
 -----  
 ・① 20m×18m  
 ・② 20m×36m  
 ・②ではボールが移動したら、そのボールよりも前方で要求する

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・開く  
 ・パスをしてから、フリースペースへ動く  
 ・(パートナーにパスをする時の)フェイント  
 ・マークをはずす動き  
 ・DFのギャップに顔を出す  
 ・3人目の動き出し  
 ・爆発的なスピードでの移動(突破)  
 要求する  
**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



【オーガナイズ】

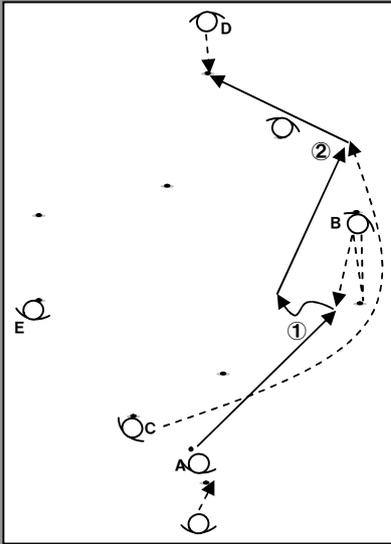
- ・壁バス 6人1組
- ① Aは2度チェックの動きを入れたBにバスをし、ボールを受けたBはCにバス
- ② CはBへスペースへのリターンバス
- ③ BはCからのバスを受けDにバス
- ④ DはEにバスで①同様に

・30m×20m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・マークを外す動き
- ・バスの正確性
- ・バスとランニングのシンクロナイゼーション
- ・ボールに寄る
- ・いつ動きだすか
- ・バス交換のリズム

TRAINING.5



【オーガナイズ】

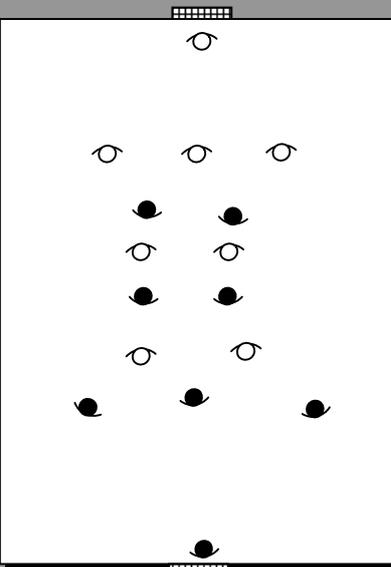
- ・壁バス 6人1組
- ① Aは2度チェックの動きを入れたBにバスをし、ボールを受けたBはコントロールで中へ
- ② CはBが空けたスペースに走りこみ、Bからバスを受けDにバス
- ③ DはEにバスで①同様に

・30m×20m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・マークを外す動き
- ・バスの正確性
- ・バスとランニングのシンクロナイゼーション
- ・ボールに寄る
- ・BはコントロールでCに情報を与える
- ・情報を得る CはBのコントロールの状況を観る
- ・いつ動きだすか
- ・バス交換のリズム

GAME



【オーガナイズ】

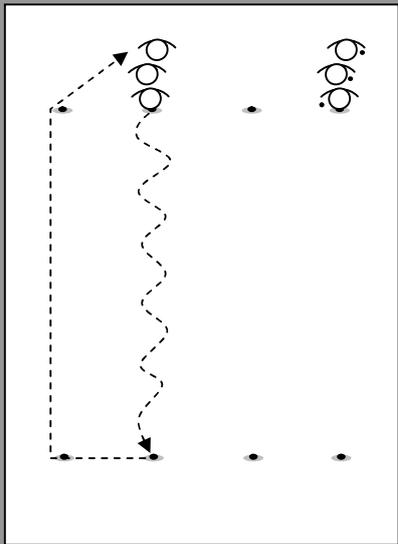
- ・8v8
- ① 1-3-2-2

・54m×52.5m

【目的】

- 攻撃側
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・常に動く
- ・マークを外す
- ・ボールをもらう要求
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない
- ・攻撃の切り替え
- 守備側
- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・保持者に対して前方に1人、後方に1人
- ・下からない
- ・カバーリング

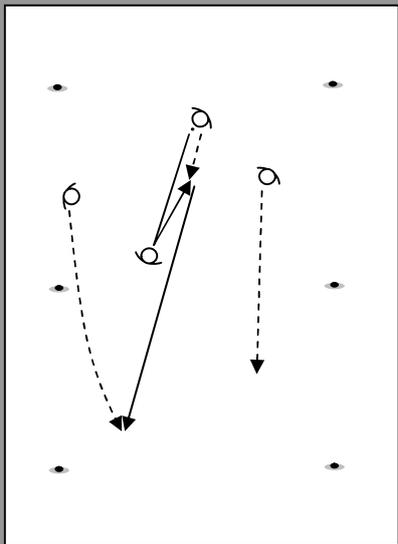
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ① 長方形の中で色々な動き  
 ② ボールありとなし  
 ③ 手で頭で足で  
 -----  
 ・20m×5m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながら  
 ・コーディネーション能力の向上  
 ・ボールフィーリング

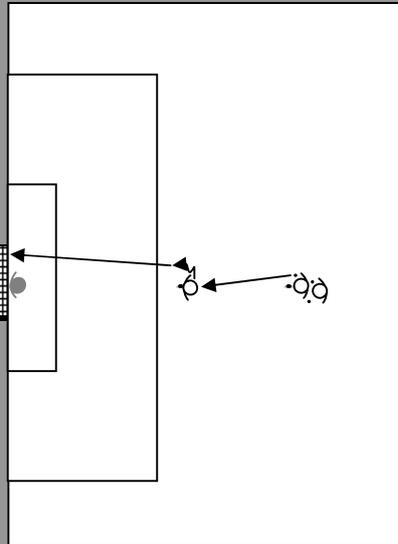
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール1個  
 ① グリッドの中でパス交換  
 ② パス交換からもう一方のグリッドで要求  
 ③ リターンから3人目が要求  
 -----  
 ・36m×20m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・正確なプレー  
 ・シンクロナイゼーション  
 ・情報を与える 得る 観る  
 ・ダイアゴナルな動きで要求

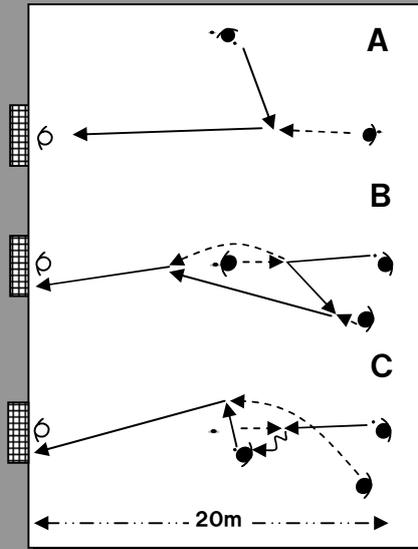
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① ゴールに背を向けた状態からコントロールし、シュートへ  
 ② パスを出したらシュートへ  
 -----  
 ・2箇所同時展開  
 ・GKは常にブレイクアウェイを狙う

**【目的】**  
 ・常に動きながらのプレー  
 ・自分の前にコントロールしない  
 ・可能であればコントロール→シュート  
 ずばやく  
 ・パワーよりも正確性

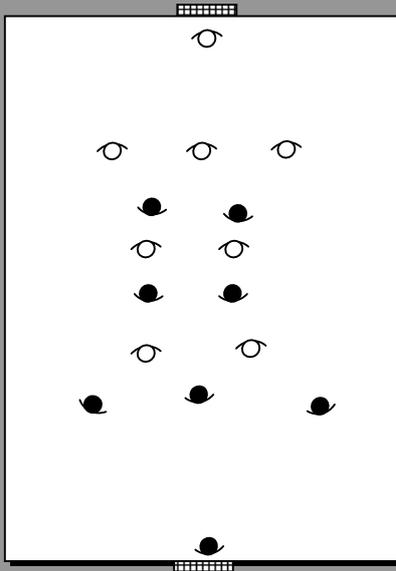
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
**A** 8人1組  
 ① 4人はパスを受けてシュート 10分間  
 ② 残る4人はボール拾い 時間交代  
**B** 8人1組  
 ① 図参照  
**C** 8人1組  
 ① 図参照  
 -----  
 ・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

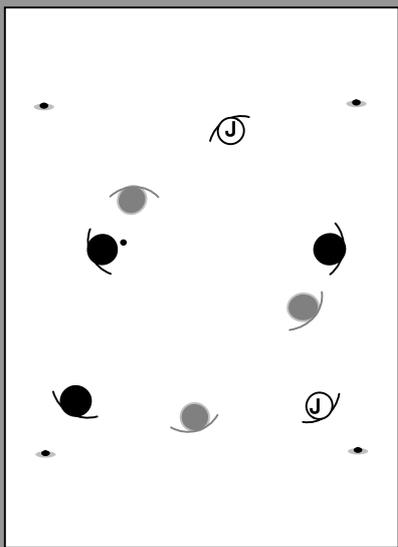
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・54m×40m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・ゲームを組み立てる  
 ・常に動く  
 ・マークを外す  
 ・ボールをもらう要求  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない  
 ・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  
 ・保持者に対して前方に1人、後方に1人  
 ・下がらない  
 ・カバーリング

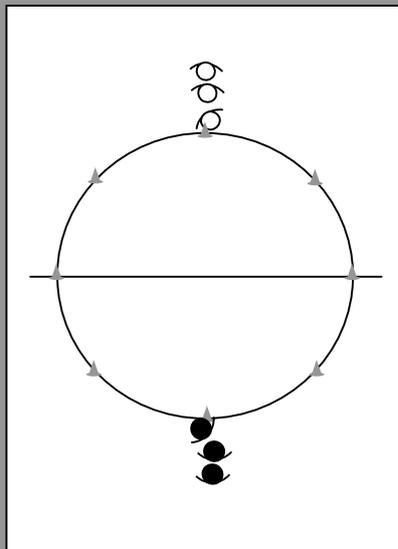
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・3v3+2ジョーガー  
 ① ジョーガーは常にボールを持っているチームの味方  
 -----  
 ・18m×18m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
**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  
 ・広がり  
 ・ボールを受ける前に観る  
 ・3人目の動き出し  
 ・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  
 それ以外の者はパスコースを限定するポジション  
 ・連続した守備

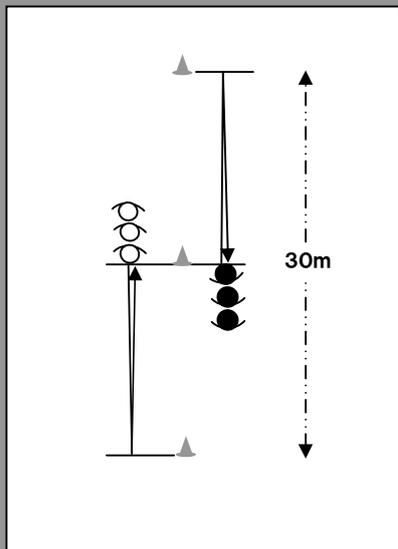
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング  
 ① 4分の1円 ×4  
 ② 半円 ×4  
 ③ 1周 ×2  
 -----  
 ・センターサークルを使用  
 ・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

**【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

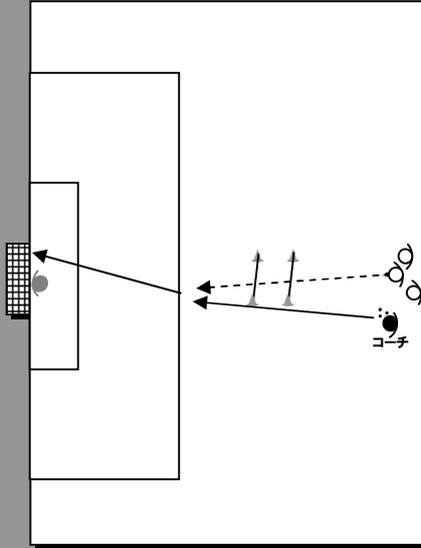
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング  
 ① 10m先のラインをターンで戻る ×3  
 -----  
 ・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

**【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

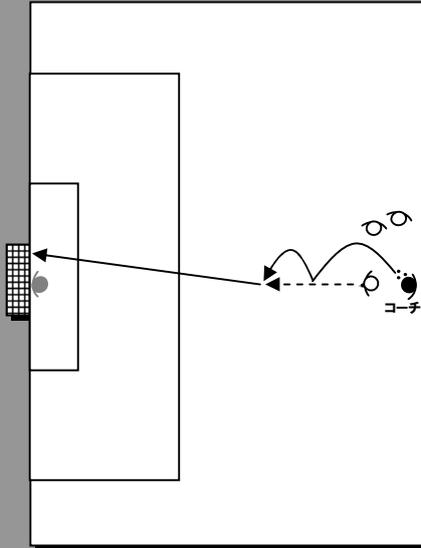
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング シュート  
 ① 最初のバーを潜り、2本目を飛び越えてからシュート  
 ② ①の逆からシュート  
 -----  
 ・GKは常にブレイクアウェイを狙う

**【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  
 ・スピードを緩めないでシュートまで  
 ・反応のはやさ  
 ・コーディネーション能力の向上

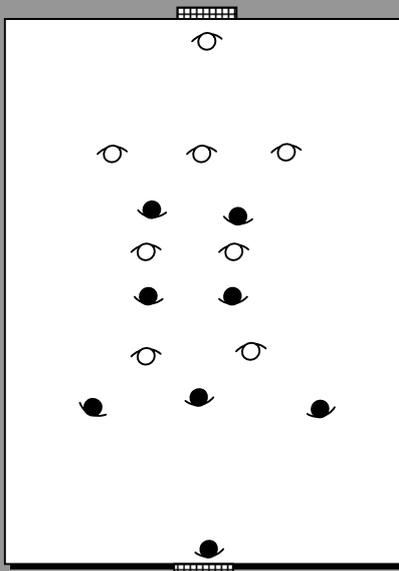
TRAINING.5



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング シュート  
 ① コーチから浮き球を投げられた瞬間反転し、  
 1バウンド以内でシュートまで  
 -----  
 ・GKは常にブレイクアウェイを狙う

**【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  
 ・スピードを緩めないでシュートまで  
 ・反応のはやさ  
 ・コーディネーション能力の向上

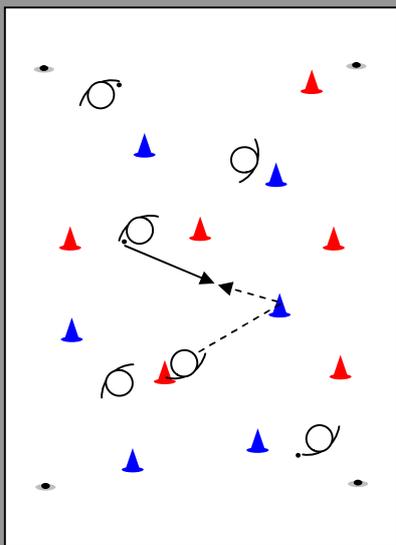
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・54m×40m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・ゲームを組み立てる  
 ・常に動く  
 ・マークを外す  
 ・ボールをもらう要求  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない  
  
 ・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  
 ・保持者に対して前方に1人、後方に1人  
 ・下からない  
 ・カバーリング

TRAINING.1



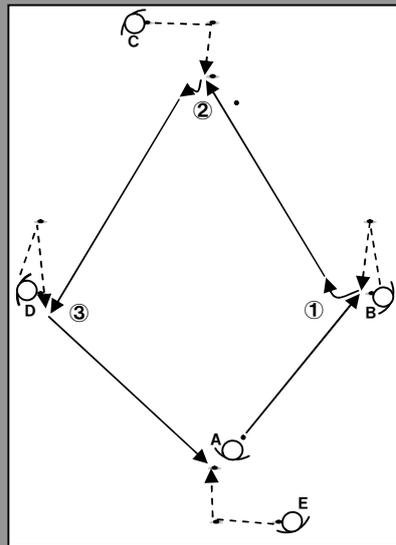
**[オーガナイズ]**  
 ・13人にボール5個  
 ① ハンドパス交換 胸にパス  
 ② 近くのコーンにタッチしてからパスを受ける  
 ③ コーンに先に触り、次にコーンにタッチしてボールを受ける  
 ④ 同じ色のコーン2本にタッチしてからボールを受ける

---

・16.5m×30m  
 ・ボールを持っている時間を短くする  
 → 持っていない選手の動くタイミングが重要

**[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  
 ・マークを外す動き  
 ・角度、タイミング、スピードの変化  
 ・ボールに寄る  
 ・パスを出したら動く

TRAINING.2



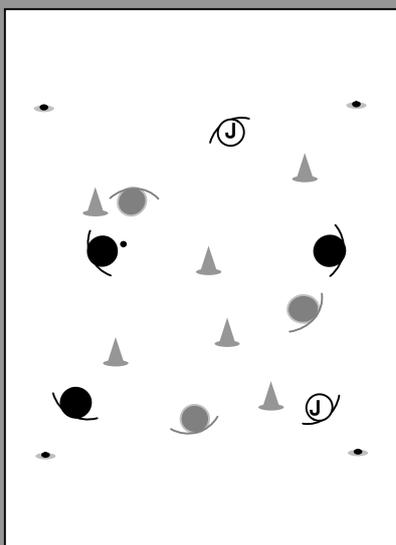
**[オーガナイズ]**  
 ・5人1組  
 ① Bはボールをもらうマーカークとは違うもう一方のマーカークまで行き(マークを外し)、Aからパスを受けターンしてCにパス  
 ② Cは一つマーカークを経由し(角度を変えてマークを外し)、Bからパスを受けてDにパス  
 ③ Dはボールをもらうマーカークとは違うもう一方のマーカークまで行き(マークを外し)、Cからスペースでパスを受けてEにパスでEは②同様の動きで受ける

---

・30m×20m  
 ・壁パスのイメージを持って

**[目的]**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスの正確性  
 ・ボールに寄る  
 ・いつ動き出すか  
 ・マークを外す動き  
 ・角度、タイミング、スピードの変化  
 ・情報を得る 観る

TRAINING.3



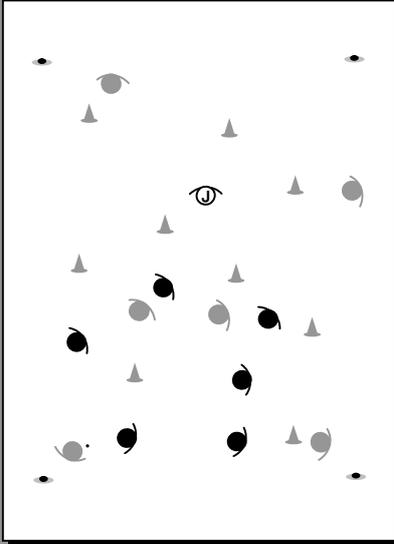
**[オーガナイズ]**  
 ・3v3+2ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方  
 ② コーンに当たったら相手ボール

---

・18m×20m

**[目的]**  
 ・ウォーミングアップ  
**攻撃面**  
 ・パスコースをつくる動き  
 ・パスを外す動き  
 ・マークを外す動き  
 ・パスとドリブルの選択  
 ・パスをししたら動く  
 ・広がり  
 ・ボールを受ける前に観る  
 ・3人目の動き出し  
 ・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  
 ・それ以外の者はパスコースを限定するポジション  
 ・連続した守備

TRAINING.4



**【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を持っているチームの味方  
 ② コーンに当たったら相手ボール

---

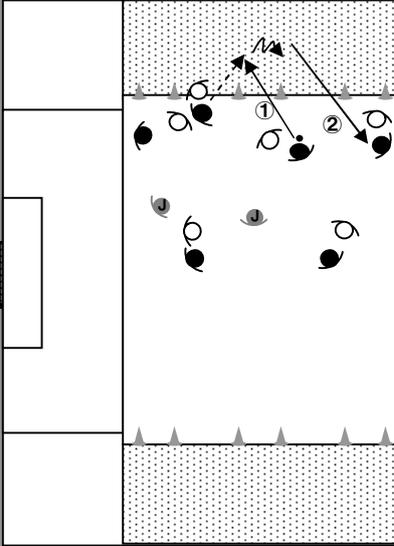
・36m×20m

**【目的】**  
**攻撃面**  
 ・パスコースをつくる動き  
 ・マークを外す動き  
 ・パスとドリブルの選択  
 ・パスをしたら動く  
 ・広がり サイドを変える  
 ・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  
 それ以外の者はパスコースを限定するポジション  
 ・連続した守備

TRAINING.5



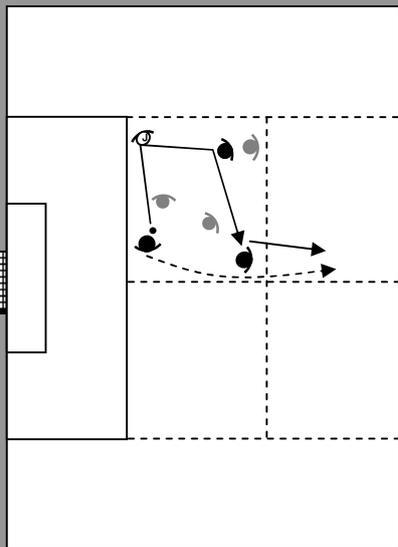
**【オーガナイズ】**  
 ・6v6+2ジョーカー  
 ① コーンの間を通してパスが繋がれば得点  
 ② 同じゴールを攻めても良いが、そのゴール以外を通過して  
 □ エリアにボールを一度戻す  
 ③ オフサイドは明らかな場合のみ  
 ④ 得点が入れば攻撃方向が入れ替わる

---

・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  
 ・いつ突破にかかるか  
 ・スピードを変える 人、ボール  
 ・積極的にボールを奪いに行く

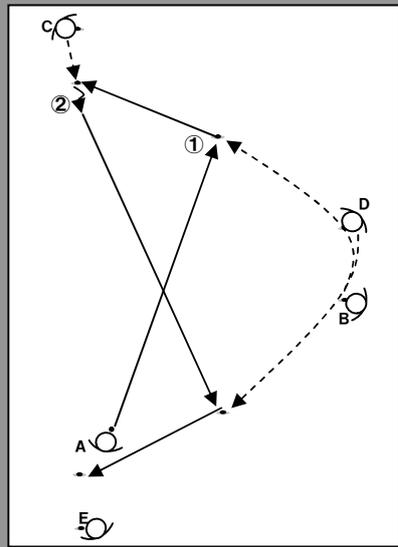
TRAINING.1



**【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  
 -----  
 ・3v3+1ジョーカー（移動あり）  
 ① チャンスがあれば隣のグリッドに移動  
 -----  
 ・①20m×18m  
 ・②20m×36m  
 ・②ではボールが移動したら、そのボールよりも前方で要求する

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・開く  
 ・パスをしてから、フリースペースへ動く  
 ・(パートナーにパスをする時の)フェイント  
 ・マークをはすぎ動き  
 ・DFのギャップに出す  
 ・3人目の動き出し  
 ・爆発的なスピードでの移動(突破)  
 要求する  
**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

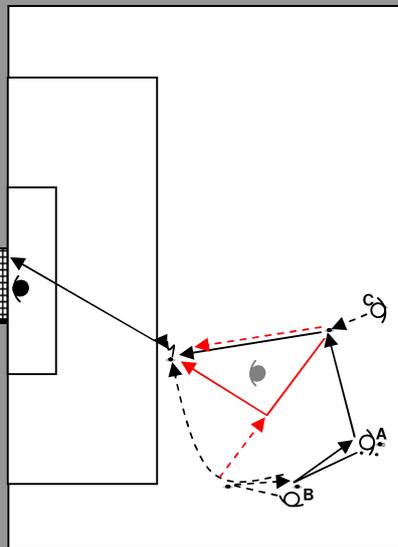
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・5人1組  
 ① Bはボールをもらうマーカでダイアゴナルな動きからパスを受けてCにパス  
 ② Cはボールをコントロールし、Dが①同様の動きをするのでDにパス  
 -----  
 ・30m×20m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスの正確性  
 ・ボールに寄る  
 ・いつ動き出すか  
 ・マークを外す動き  
 角度、タイミング、スピードの変化  
 ・トップスピードでプレー 突破のイメージ  
 ・情報を得る 観る

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① サイドの選手は逆の動きからボールを受けリターン  
 ② リターンを受けたAはCにパス  
 ③ CはBにラストパスでBがシュート  
**Option**  
 ・コーチが守備に入る  
 ・BとCのファンツァーからシュート  
 -----  
 ・2箇所同時展開  
 ・GKは常にブレイクアウェイを狙う

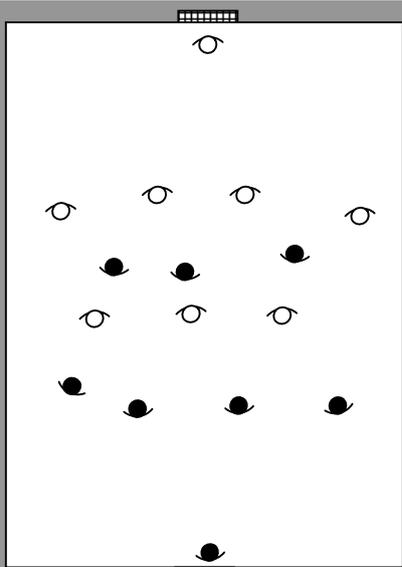
**【目的】**  
 ・常に動きながらのプレー  
 ・スピードにのった状態で  
 ・マークを外す動き  
 角度、タイミング、スピードの変化  
 ・ボールに寄る  
 ・コントロール→シュート すばやく  
 ・パワーよりも正確性  
 ・バサと受け手のシンクロナイゼーション

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① 1-4-3

・68m×40m

【目的】

攻撃側

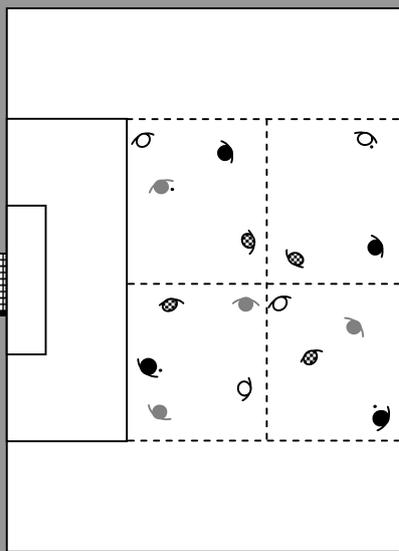
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・常に動く
- ・マークを外す
- ・ボールをもらう要求
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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
- ・保持者に対して前方に1人、後方に1人
- ・下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1



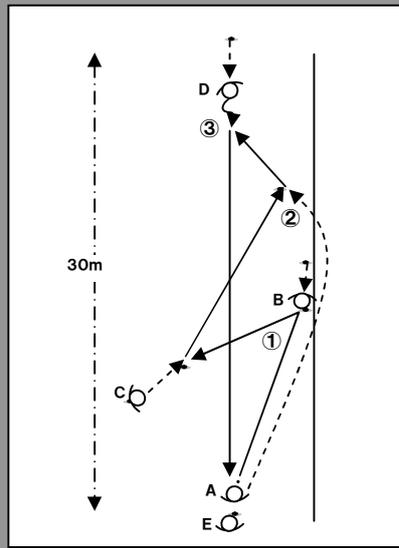
**【オーガナイズ】**  
 ・3人にボール1個  
 ・グリッドは関係無し  
 ① バス交換 足元に、スペースに  
 ② 青→オレンジ→黄→灰の順にバス回し  
 ・グリッドを4分割  
 ③ ②を継続しつつバスをしたグリッドに移動

・12v4  
 ① 1色が守備で時間で交代  
 ② バスをしたグリッドに移動  
 ③ ボール4個で

・40m×36m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらのプレー  
 ・バスをしたら動く  
 ・いつ動き出すか  
 ・ボールに寄る  
 ・コントロールからバスまでをはやく  
 ・強く正確なバス 乾いた音  
 ・情報を得る 観る

TRAINING.2

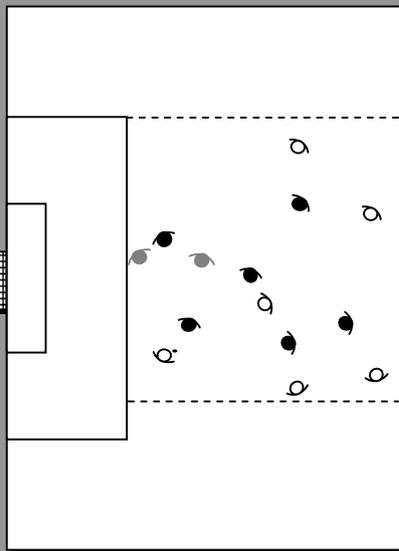


**【オーガナイズ】**  
 ・バス&コントロール 5人1組  
 ① BはAからバスを受けてCへ  
 ② AはBにバスを出した後オーバーラップし、  
 Cからバスを受けてDにバス  
 ③ Dはコントロールし、Eにバスでその後は①同様

・バスの後すばやく移動

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ダイナミックな動き  
 ・バスの正確性  
 ・バスとランニングのシンクロ  
 ・いつ動き出せばよいか  
 ・ボールに寄る  
 ・情報を得る 観る

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・6v6+2ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボール保持側の味方

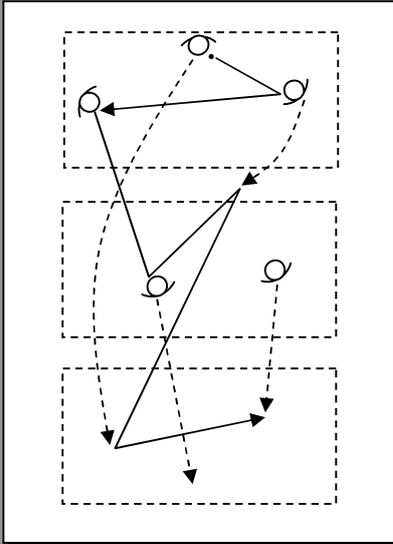
Option  
 ・リターンバスは無し

・32m×36m

**【目的】**  
**攻撃面**  
 ・バスコースをつくる動き  
 ・マークを外す動き  
 ・バスとドリブルの選択  
 ・バスをしたら動く  
 ・広がり  
 ・ボールを受ける前に観る  
 ・3人目の動き出し  
 ・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  
 ・それ以外の者はバスコースを限定するポジション  
 ・連続した守備

TRAINING.4



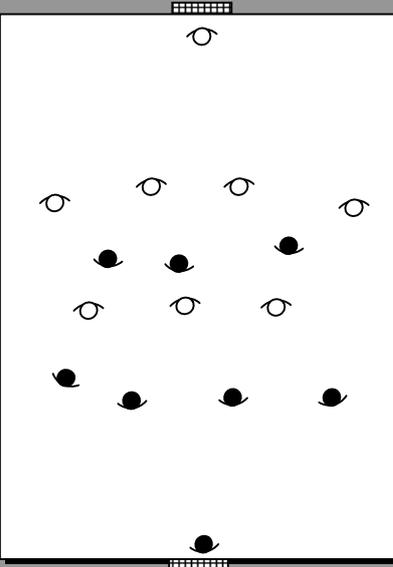
**【オーガナイズ】**  
 ・5人1組  
 ① 上のグリッド内で3人でパス交換  
 ② 中央のグリッドの選手がボールを引き出し、自由に展開して下のグリッドまで  
 ③ 下のグリッドまで行けば、逆方向に①と同じようにポジションをとり再び上方向に行く

---

・(15m×20m)×3  
 ・5人全員がボールに関与して突破する

**【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とく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  
 ・シンクロナイゼーション  
 ・情報を与える 得る→観る  
 ・一気にスピードアップ

GAME



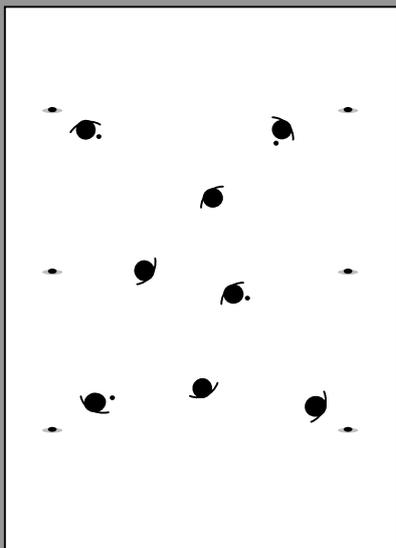
**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 ① 1-4-3

---

68m×40m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・最大限開くこと  
 ・ゲームを組み立てる  
 ・常に動く  
 ・マークを外す  
 ・ボールをもらう要求  
 ・ボールに寄る 相手に先に触られない  
 ・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  
 ・保持者に対して前方に1人、後方に1人  
 ・下がらない  
 ・カバーリング

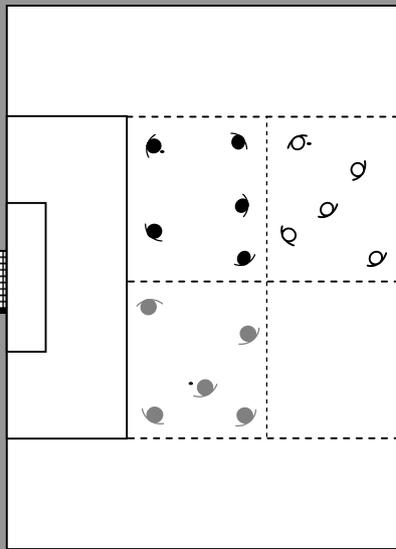
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① ハンドパス交換  
 ② 手→頭→頭でパス交換  
 ③ 手→頭→足でパス交換

**【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能力の向上

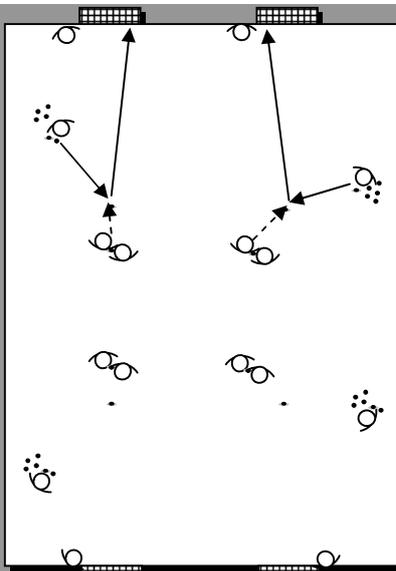
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・5人にボール1個  
 ① 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 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  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・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

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・コントロールからシュート  
 ① 半分はボールを捨てる  
 ② シュートとボール拾いは5分で交代  
 Option  
 ・得点を競わせる  
 -----  
 ・2箇所同時展開  
 ・シュートを打ったその足でリバウンドへ  
 ・打った選手はすぐに戻る

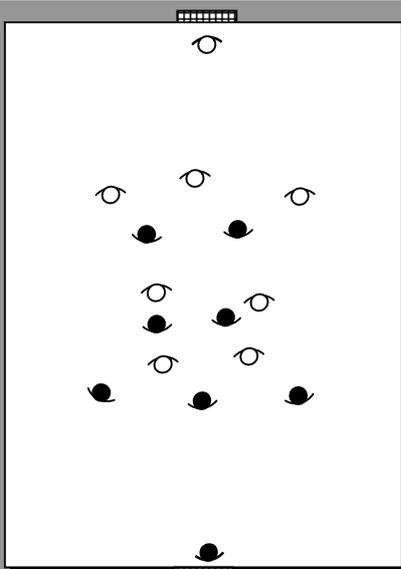
**【目的】**  
 ・シュートを打つ  
 ・立ち足  
 ・振る足、振った後の足の位置  
 → ゴールへの一歩  
 ・リバウンドの意識  
 ・コントロールの方向  
 ・コントロールからシュートまでをはやく  
 ・動きながらのコントロール  
 ・パワーよりも正確性  
 → 正確性を高めるために、まずはGKの正面にパス

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なし

・36m×54m

【目的】

攻撃側

- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・常に動く
- ・マークを外す
- ・ボールをもらう要求
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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
- ・保持者に対して前方に1人、後方に1人
- ・下がらない
- ・カバーリング