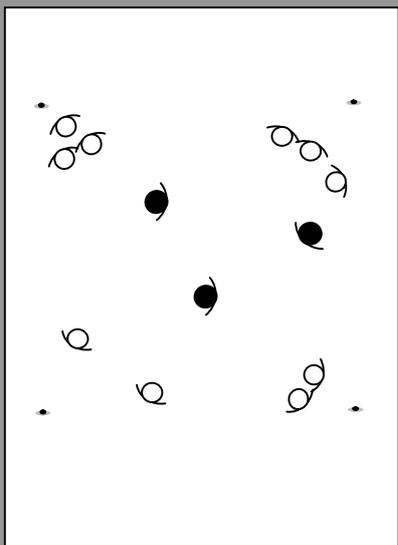


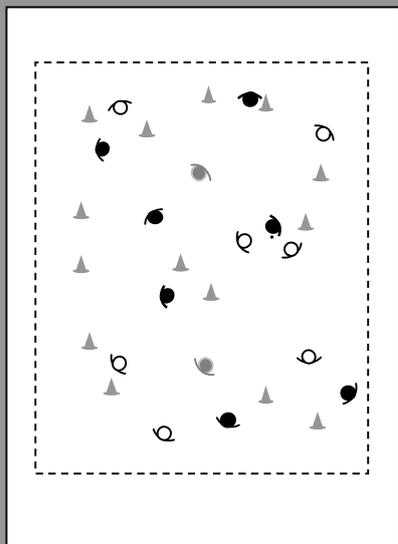
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ① 鬼が3人で、手をつないでいればタッチされない鬼ごっこ  
 -----  
 ・20m×20m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・情報を得る 与える

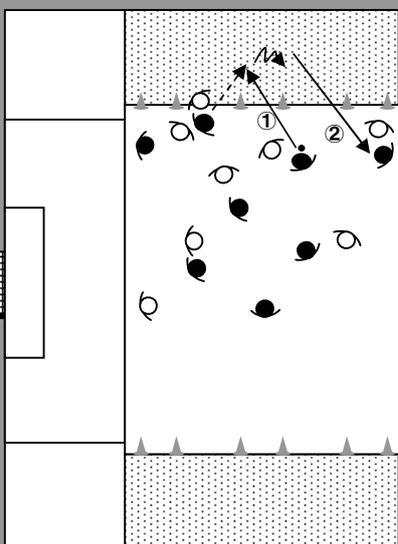
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7+2ジョーカー  
 ① コーン間をパスで通す  
 フリータッチ 10本パスが通ると1得点  
 ② コーン間をパスで通す  
 2タッチ以下 10本パスが通ると1得点  
 ③ コーン間にパスを通してファンターで1得点  
 -----  
 ・36m×40m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動き  
 ・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  
 ・速く観る  
 ・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

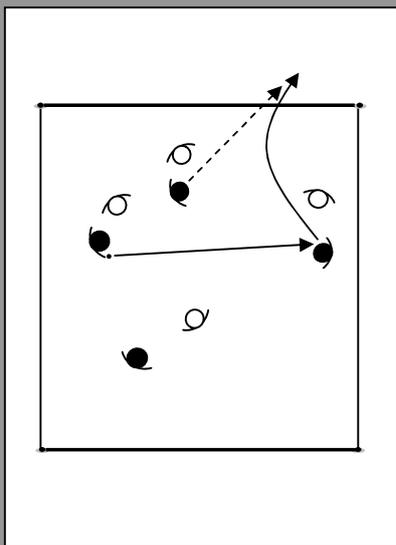
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8  
 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



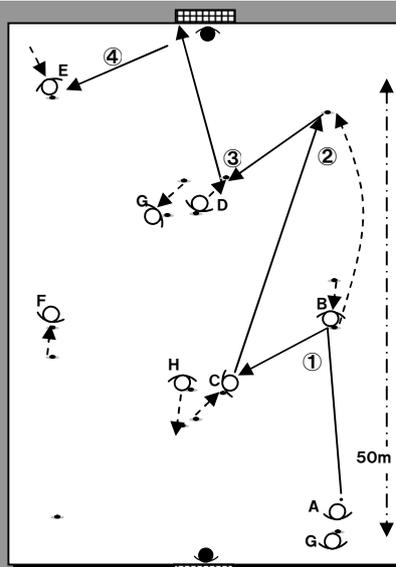
**[オーガナイズ]**  
 ・4v4 ハンドパスゲーム  
 ① ハンドパスでキープレ、ラインを越えてラストパスを受ける  
 ② ラストパスはヘディングで

---

・20m×20m

**[目的]**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・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  
 ・ボールを受ける前に観る  
 ・3人目の動き出し よく観る  
 ・連続した守備

TRAINING.2-A



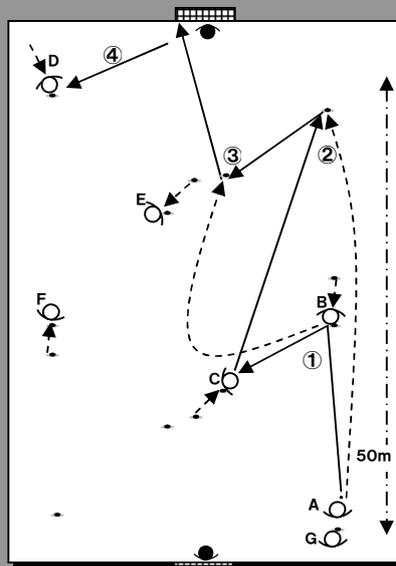
**[オーガナイズ]**  
 ・シュート  
 ① BはAからパスを受けてCへ  
 ② BはCとのフックで前方マーカでパスを受ける  
 ③ CはDへクロスでDはシュート  
 ④ GKがボールをとれば、そのままEにパス  
 シュートが決まれば決めた選手がボールを拾って  
 Eにパスで再びもう一方のサイドでEから①に同じ

---

・パスの後すばやく移動  
 ・GKが入る

**[目的]**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスの正確性  
 ・パスとランニングのシンクロ  
 ・いつ動き出せばよいか  
 → スピードを落とさずにシュートまで  
 ・ボールに寄る  
 ・情報を得る 観る

TRAINING.2-B



**[オーガナイズ]**  
 ・シュート  
 ① BはAからパスを受けてCへ  
 ② AはBへパスをした後、Cからのパスを  
 圓のマーカで受けるために走る  
 ③ BはCにパスをした後Aからのパスを  
 圓のマーカで受け、ゴールにシュート  
 ④ GKがボールをとれば、そのままDにパス  
 シュートが決まれば決めた選手がボールを拾って  
 Dにパスで再びもう一方のサイドで①に同じ

---

・パスの後すばやく移動  
 ・GKが入る

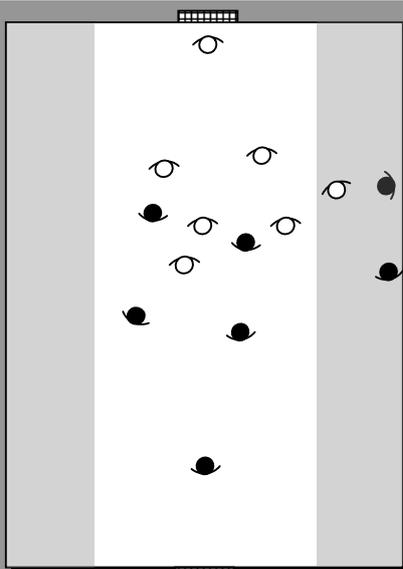
**[目的]**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスの正確性  
 ・パスとランニングのシンクロ  
 ・いつ動き出せばよいか  
 → スピードを落とさずにシュートまで  
 ・ボールに寄る  
 ・情報を得る 観る

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
- ② サイドのゾーンでは攻撃側2人、守備側1人入れる

・54m×40m

【目的】

攻撃側

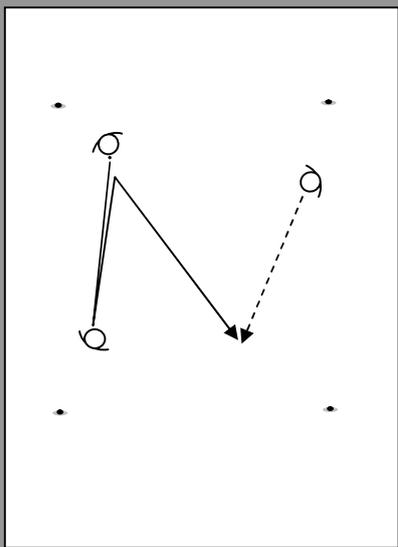
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・常に動く
- ・マークを外す
- ・数的有利をつくる 2v1をつくる
- ・サイドチェンジ
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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

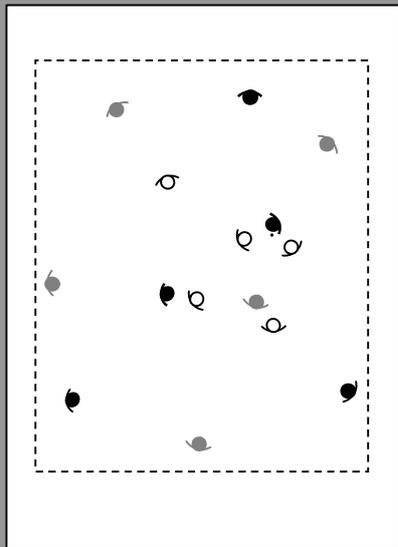
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・3人にボール1個  
 ① 自由にパス交換  
 ② リターンから3人へパス  
 -----  
 ・12m×20m

**【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  
 ・ボールに寄る  
 ・情報を得る 与える  
 ・3人目の動き

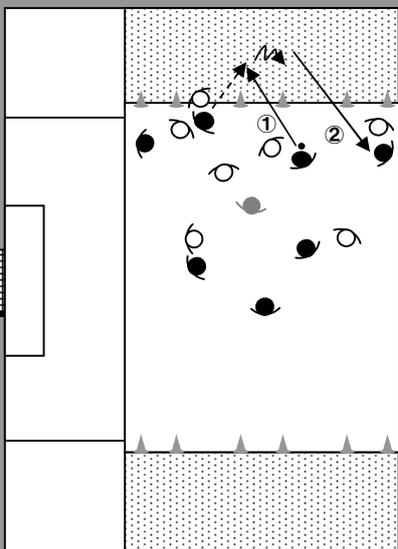
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・10v5 3色5人組  
 ① 奪われた組が守備になる  
 ② フリーで  
 ③ 同色へのパスは無し  
 -----  
 ・30m×40m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく観る  
 ・遠くを観る  
 ・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

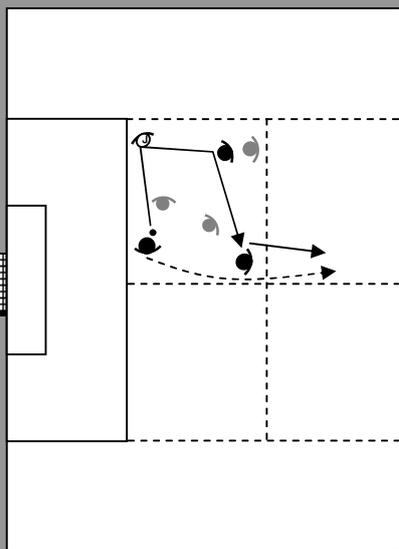
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7 + 1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

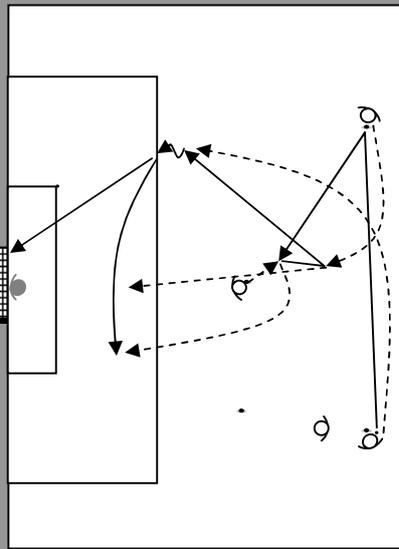
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・3v3+1(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+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  
 ② 隣のグリッドでの待ち伏せは無し(オフサイドルール)  
 ③ 隣グリッドへのパスは1タッチのみ  
 -----  
 ・①20m×18m  
 ・②20m×36m

**【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**  
 ・ボールが一番近いものは、アグレッシブに奪いに行く

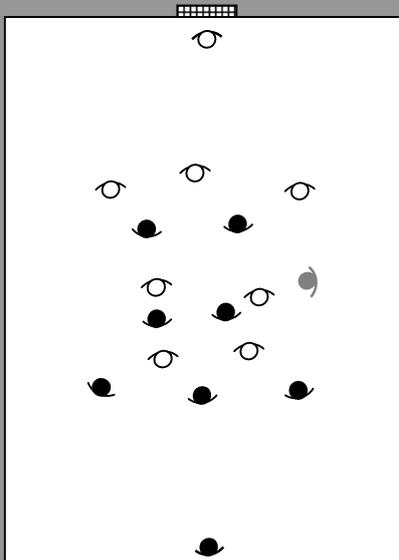
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① 図参照  
 -----  
 ・2箇所同時展開  
 ・ボールに寄りながらも観る

**【目的】**  
 ・シュート  
 ・キックの回復  
 ・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  
 シュートのためのコントロール 動き出し  
 ・パワーよりもシュートの正確性  
 ・ゴール前への入り方  
 ・リバウンド

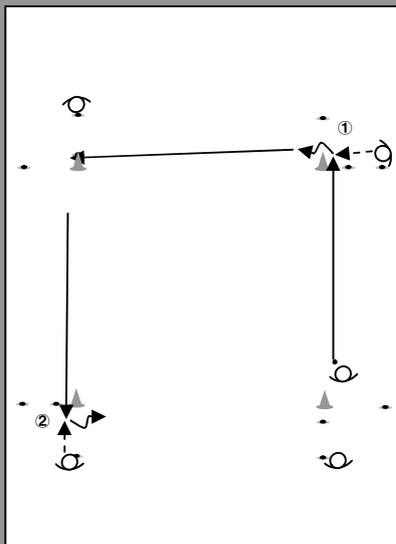
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8+1ジョーカー  
 ① システムの指定は特になし  
 ② ジョーカーは1タッチのみ  
 -----  
 ・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  
**守備側**  
 ・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

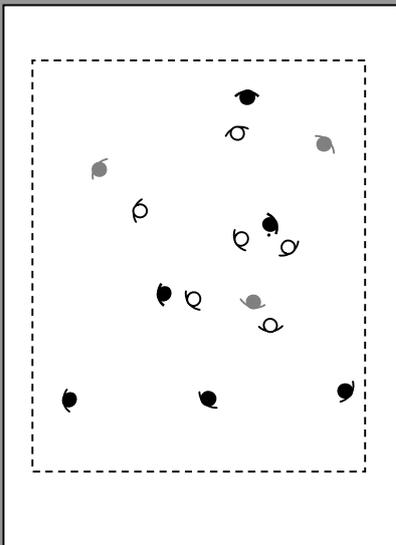
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・5人にボール1個  
 ① 横からのパスをコントロールし、次の選手にパス  
 ② 向かってくるパスを 次の選手に向けてコントロールしてパス  
 ③ コーンにパスをし、コーンに当たる前にコントロール  
 Option  
 ・コーチが守備に入る 自由に展開  
 -----  
 ・15m×15m  
 ・パ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  
 ・コントロールからパスまでをばやく  
 ・ボールに寄る コーンの前で交わす  
 ・いつ動き出せばよいか

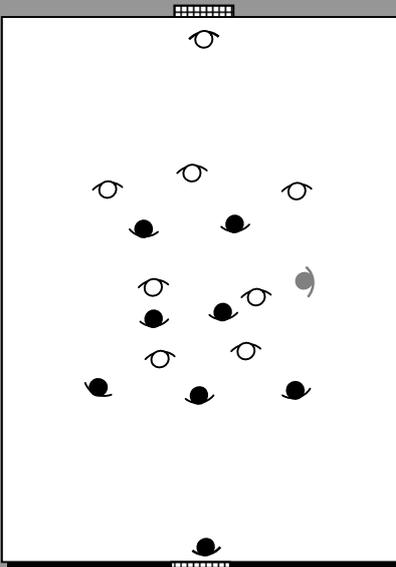
TRAINING.2



**【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  
 -----  
 ・30m×40m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく観る  
 ・速くを観る  
 ・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

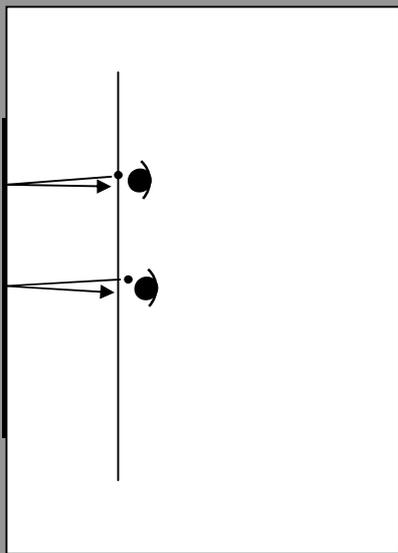
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8+1ジョーカー  
 ① システムの指定は特になし  
 ② ジョーカーは1タッチのみ  
 -----  
 ・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  
 ・下からない  
 ・カバーリング

TRAINING.1



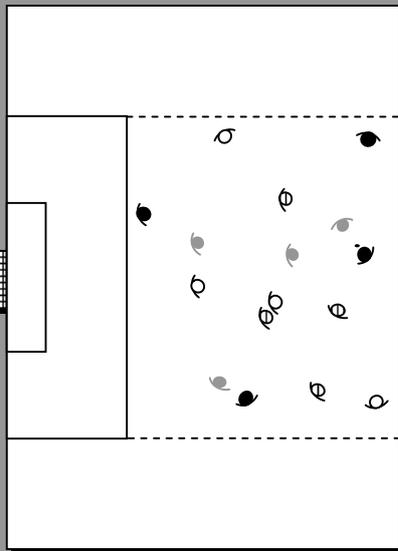
**【オーガナイズ】**  
 ・壁打ち  
 ① フリーで  
 ② 右足のみ  
 ③ 左足のみ  
 ④ 必ず左右交互に

---

・細かいステップを踏みながら  
 ・同じポイントを狙って蹴る  
 ・常にライン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  
 ・正確なキックフォームの獲得  
 ・ボールに寄る  
 ・ステップワーク  
 ・よく観る

TRAINING.2



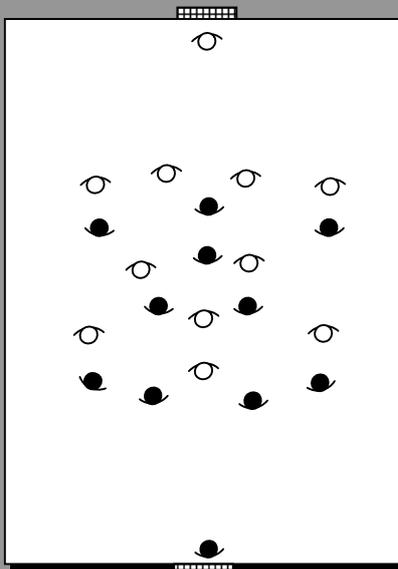
**【オーガナイズ】**  
 ・8v8 4色4人組  
 ① 2色が味方同士  
 ② 制限無し  
 ③ 同色同士のパス交換は1タッチのみ

---

・40m×36m  
 ・受けてから探しているようだ相手ボールへ

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール  
 ・正確なプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・情報を集める はやく観る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・プランを持ってボールを引き出す  
 ・アグレッシブな守備  
 ・カバーリング

GAME



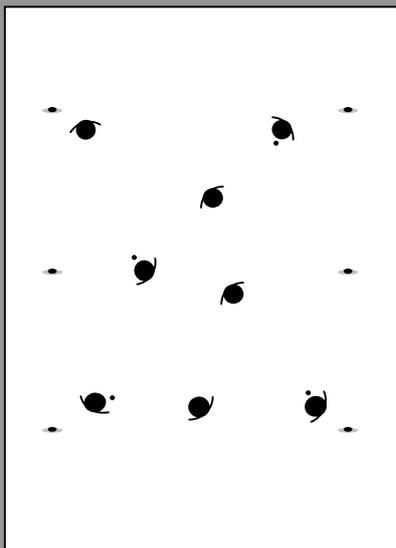
**【オーガナイズ】**  
 ・11v11  
 ① システムの指定は特に無し  
 ② 2タッチ以下

---

・68m×72m

**【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  
 ・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

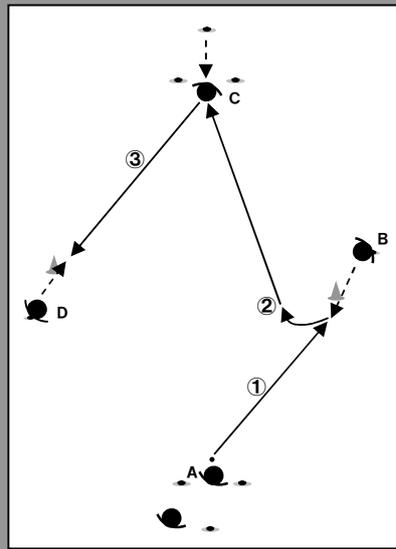
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① ハンドパス交換  
 ジャンプキャッチ、バウンドボール、グラウンダー  
 ② 手→頭→頭→キャッチ

**【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  
 ・ボールに寄る  
 ・コーディネーション能力の向上

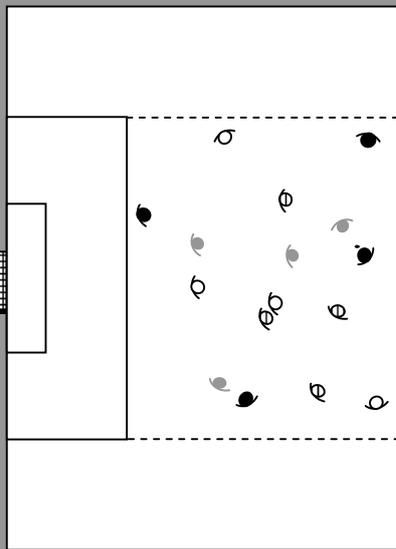
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・5人1組  
 ① Bは前方のコーンの前でAからパスを受けてターン  
 ② Bはターン後してC前方のマーカークへパス  
 ③ CはBからパスを受けてD前方のコーンへパス  
 その後①同様に  
 ④ 逆回り  
 ⑤ パスを出したところに移動  
 ・30m×25m

**【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  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか  
 ・パスが出される少し前  
 ・マーカークの前でボールに触る ボールに寄る  
 ・パスの正確性  
 ・要求する

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・8v8 4色4人組  
 ① 2色が味方同士  
 ・40m×36m  
 ・受けてから探しているようだ相手ボールへ

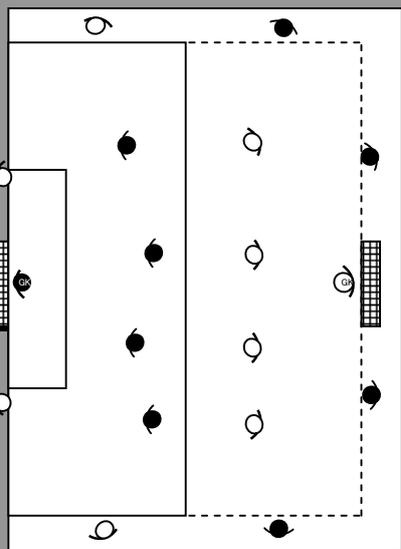
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール  
 ・正確なプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・情報を集める はやく観る  
 ・前を向く、向かないの判断  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・プランを持ってボールを引き出す  
 ・アグレッシブな守備  
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



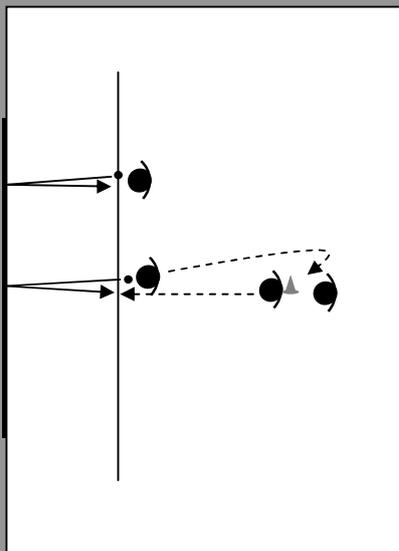
GAME



**【オーガナイズ】**  
・4+4サポートv4+4サポート  
① 4人のサポートは1タッチのみ  
-----  
・33m×40m

**【目的】**  
・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

TRAINING.1



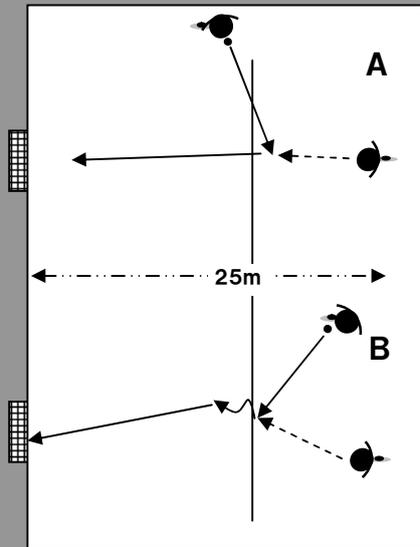
**【オーガナイズ】**  
 ・壁打ち  
 ① フリーで  
 ② 右足のみ  
 ③ 左足のみ  
 ④ 必ず左右交互に  
 ⑤ 3人1組で交互に

---

・細かいステップを踏みながら  
 ・同じポイントを狙って蹴る  
 ・常にライン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  
 ・正確なキックフォームの獲得  
 ・ボールに寄る  
 ・ステップワーク  
 ・よく観る

TRAINING.2



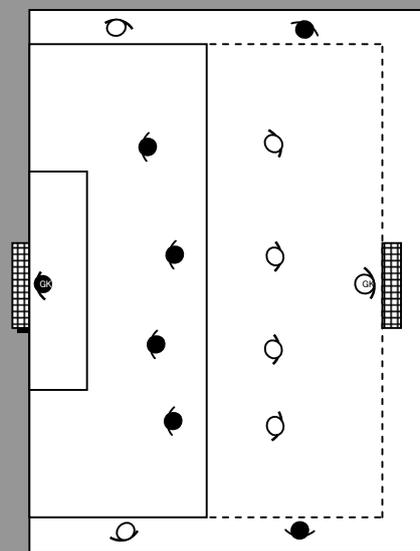
**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 A  
 ① バスを受けてシュート  
 B  
 ① バスを受け、1タッチでペナ内に入内してのシュート

---

・2組に分かれ、時間で交代するまでシュートを打つ組とボールを拾い続ける組に  
 ・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】**  
 ・4v4+4サポート  
 ① グリッド外のサポートは、常にボール保持側の味方で1タッチのみのプレー

---

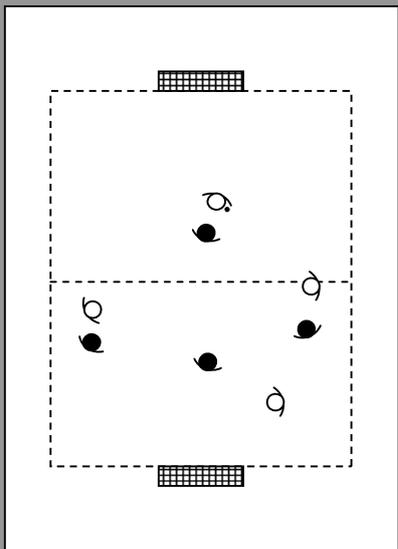
・33m×40m

**【目的】**  
 ・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

TRAINING.1



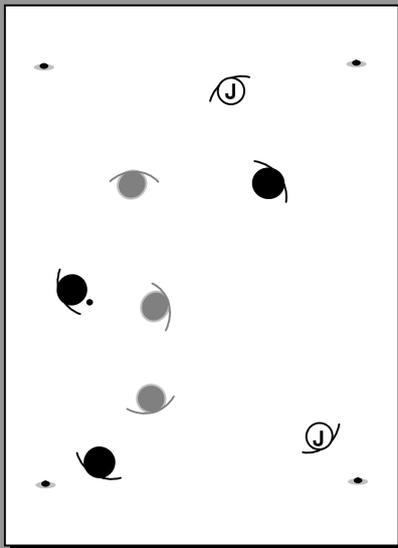
**【オーガナイズ】**  
 ・4v4 ヘディングゲーム  
 ① ルールは自分達で決める  
 ② シュートの時には必ず点線より全員が相手ゴール側にいなければならない  
 ③ ヘディング→ヘディングで得点  
 ④ ヘディング→ヘディング→ヘディングで得点

---

・15m×16m  
 ・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  
 ・2箇所同時展開

**【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  
 ・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】**  
 ・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

---

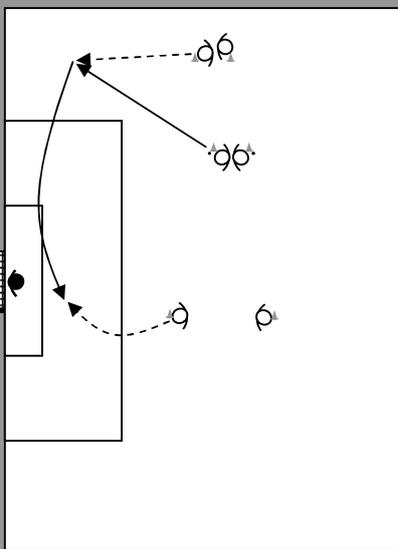
・30m×15m

**【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  
 ・ターン スペースへ 意図を持って  
 左足、右足コントロールの判断  
 ・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  
 ・カバーリング  
 ・連続した守備

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・クロスからシュート  
 ① クロスを上げる選手は固定し、時間で交代  
 ② サイドにパスをする選手とシュートを打つ選手はローテーション

---

・左足のクロスと右を2箇所同時展開

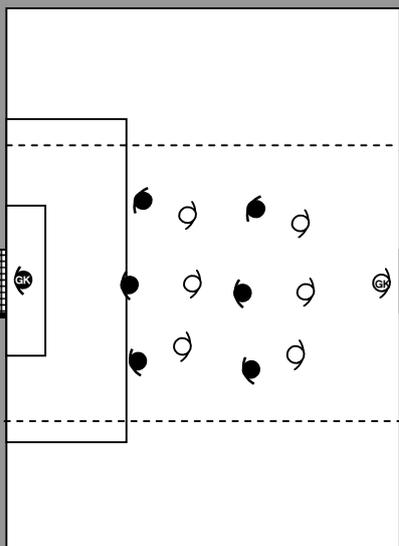
**【目的】**  
 ・パワーよりも正確性  
 ・ボールをどこに出せばよいかを知ること  
 ・ゴール前のスピードの変化をイメージ  
 ・ゴール前に入るタイミング  
 ・シュートを打ったその足でリバウンドへ

天候:曇

場所:広野町グラウンド



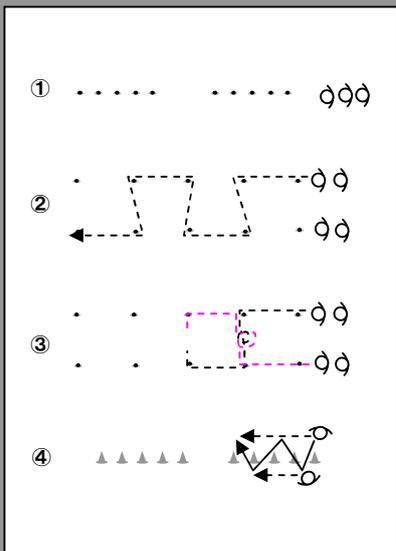
GAME



**【オーガナイズ】**  
・7v7  
① サイドのエリアは、攻撃側2人、守備側1人が入れる  
② 2タッチ以下で  
③ フリータッチで  
④ システムの指定は特になし  
・45m×68m

**【目的】**  
**攻撃側**  
・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  
・広がる  
・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)  
・ボールを動かしつつ、スピードの変化(突破)を試みる  
・攻守の切り替え  
**守備側**  
・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く  
・2ndDFの選手は予測

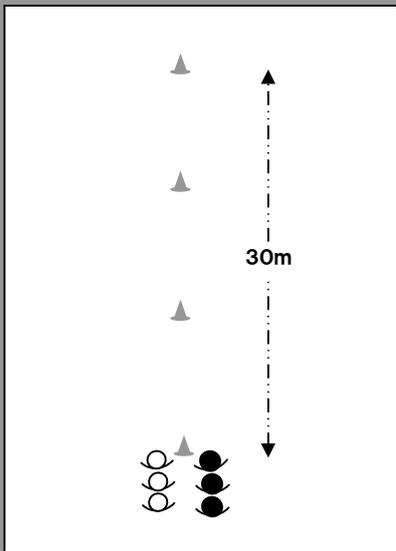
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ① ランニング サイドステップ スキップ  
 反転サイドステップ バウンディング前・後  
 前転、側転、後転後ランニング  
 ② 矢印の進み方で ランニングで  
 サイドステップで  
 ③ 前方のマーカで方向を変え、図のように  
 マーカー間でクロスし、進んで行く  
 ④ 細かくステップ踏みながらコーン間を素早くバス交換  
 ・体幹トレーニング  
 -----  
 ・2列で同時に行う

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・コーディネーショントレーニング  
 ・パートナーとのシンクロ

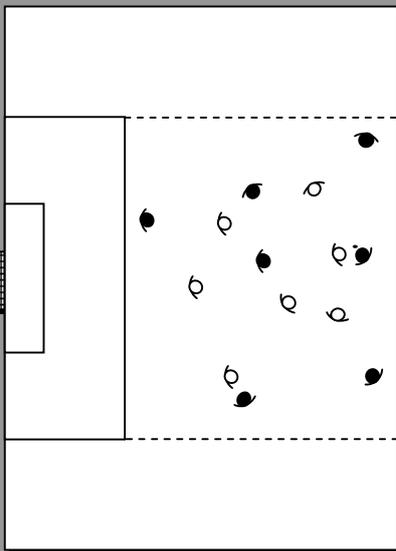
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング  
 ① 10m×4本  
 ② 20m×4本 10mを往復  
 ③ 15m×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】**  
 ・7v7  
 ① マンツーマン  
 -----  
 ・40m×36m

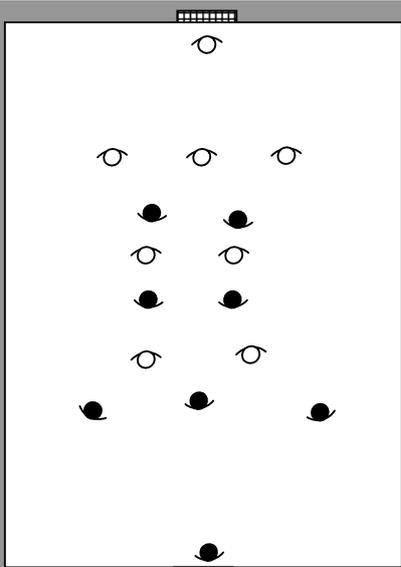
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール  
 ・正確なプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・情報を集める はやく観る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・プランを持ってボールを引き出す  
 ・アクレティブな守備  
 ・自分のマークに責任を持って守備をする  
 ・カバーリング

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

・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