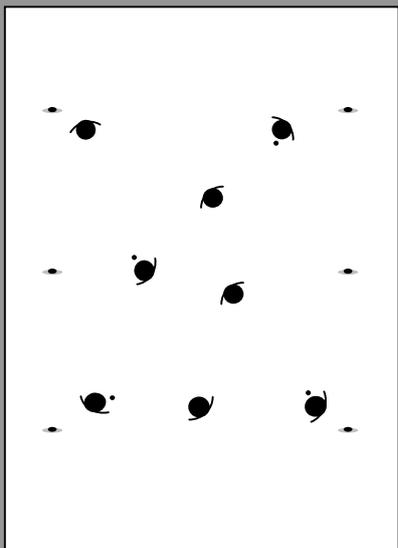


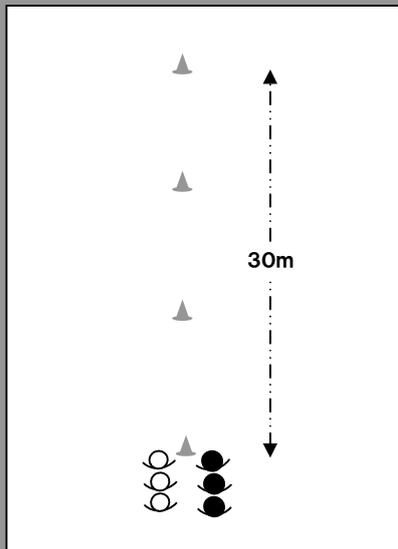
TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・2人にボール1個  
 ① ハンドパス交換  
 ジャンプキック、バウンドボール、グラウンダー  
 ② 手→頭→頭→キック  
 ③ ②のヘディングをジャンプで  
 ④ 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  
 ・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

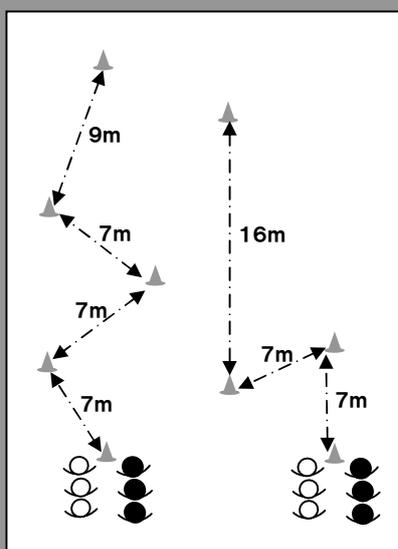
TRAINING.2



**[オーガナイズ]**  
 ・スピードトレーニング  
 ① 10m×4本 ノーマル×2と後向きからスタート×2  
 ② 20m×4本  
 ノーマル×2 うつ伏せの状態から×1  
 仰向けの状態から×1  
 ③ 30m×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

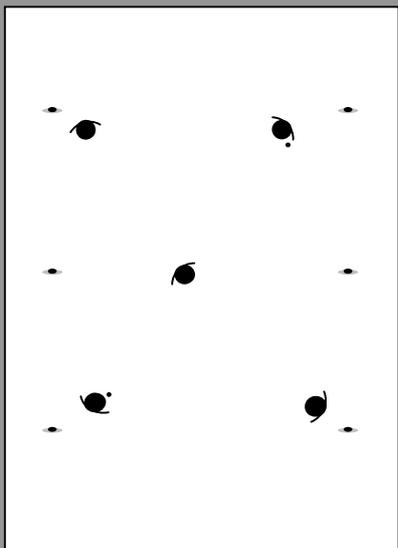
TRAINING.3



**[オーガナイズ]**  
 ・スピードトレーニング Tr2の続き  
 ① 10m×4本 ノーマル×2と後向きからスタート×2  
 ② 20m×4本  
 ノーマル×2 うつ伏せの状態から×1  
 仰向けの状態から×1  
 ③ 30m×4本  
 7m→7m→7m→9m×2  
 7m→7m→16m×2  
 ・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

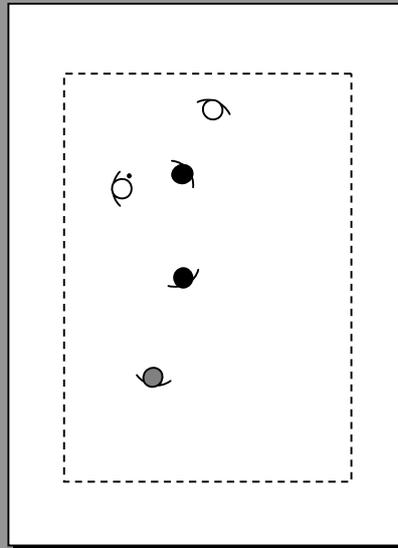
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・5人にボール2個  
 ① 自由にバス交換  
 ② 頭→足でリフティング  
 -----  
 ・20m×18m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー バスもコントロールも  
 ・いつ動き出すか  
 ・方向付けのコントロール  
 ・要求をする マークを外す動きをして  
 ・情報を得る  
 ・バスコースを素早くつくる  
 ・バスをしたら動く 歩かない

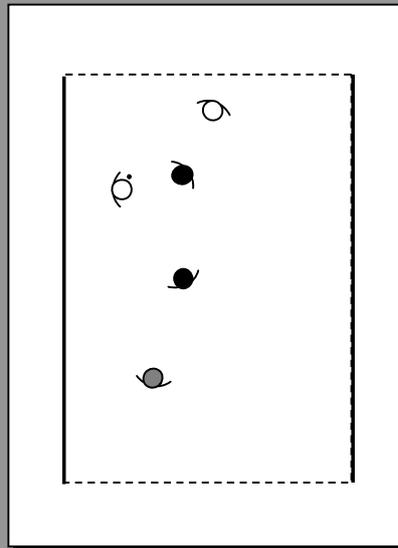
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・2v2+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  
 -----  
 ・15m×20m  
 ・出来るだけジョーカーを使わず、2v2の中でキープ

**【目的】**  
 ・正確なバス交換  
 ・相手を動かすコントロール  
 ・動きながらプレーする  
 ・バスかドリブルの判断  
 ・相手を広げる スペースを全て使う  
 ・マークを外す動き  
 ・アグレッシブに守備をする

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・2v2+1ジョーカー ラインゴール  
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方  
 ② ラインゴールはドリブル通過  
 -----  
 ・15m×20m  
 ・出来るだけジョーカーを使わない

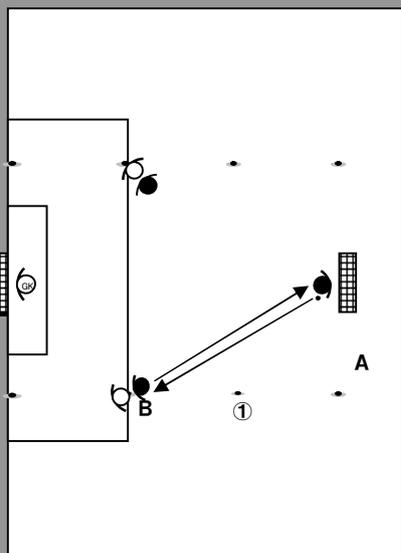
**【目的】**  
 ・正確なバス交換  
 ・相手を動かすコントロール  
 ・動きながらプレーする  
 ・バスかドリブルの判断  
 ・バスをしたら動く  
 ・相手を広げる スペースを全て使う  
 ・マークを外す動き  
 ・アグレッシブに守備をする

天候:曇

場所:広野町グラウンド



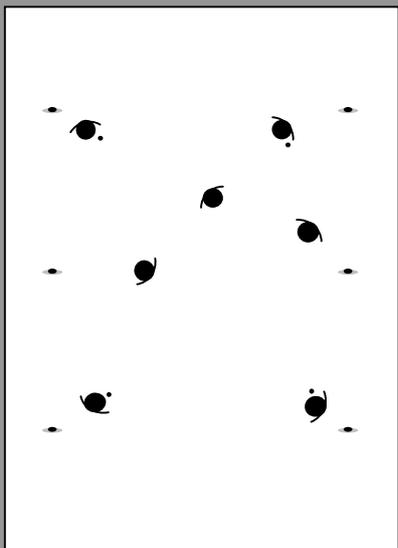
TRAINING.4



- 【オーガナイズ】
- ・3v2+GK
  - ① AとBのパス交換が義務
  - ② パスが出たら守備を開始する
  - ③ オフサイド有り
  - ④ 守備は奪ったらゴールへ攻める
- 
- ・25m×45m
  - ・攻撃3人、守備2人
  - ・三角形をつくり、Aは常にサポート

- 【目的】
- ・シュートを打つ
  - ・相手を個人、または複数で突然突破にかかるゆっくりしたパス回しから突然スピードアップ相手に隙を作らせ、その不意を狙う
  - ・攻撃側は平行に並ばない
  - ・数的有利を活かす
  - ・ドリブルとパスの判断
  - ・守備側はカバーとアタック
  - ・最後まで粘り強く

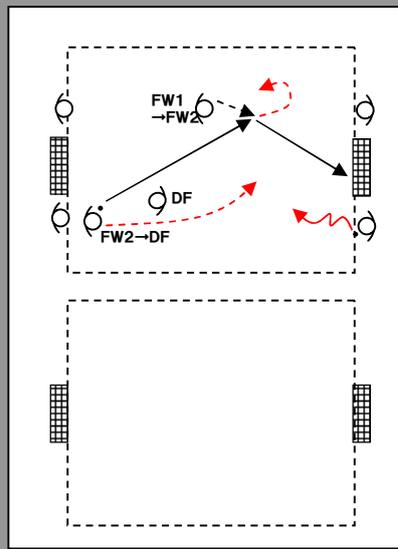
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① 自由にパス交換  
 -----  
 ・20m×36m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー パスもコントロールも  
 ・いつ動き出すか  
 ・方向付けのコントロール  
 ・要求をする マークを外す動きをして  
 ・情報を得る  
 ・パスコースを素早くつくる  
 ・パスをしたら動く 歩かない

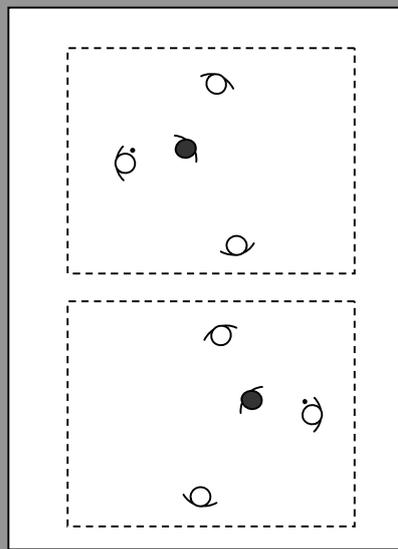
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・2v1からのシュート  
 ① 毎回役割を交代する  
 FW1→FW2→DF(攻撃を2連続し、守備をやって交代)  
 ② 守備のときに奪ったら逆のゴールに攻める  
 -----  
 ・2箇所同時展開  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**【目的】**  
 ・素早く正確なパス交換  
 ・相手を動かすコントロール  
 ・動きながらプレーする  
 ・パスかドリブルの判断  
 ・相手を広げる  
 ・同じラインに並ばない  
 ・マークを外す動き  
 ・アグレッシブに守備をする

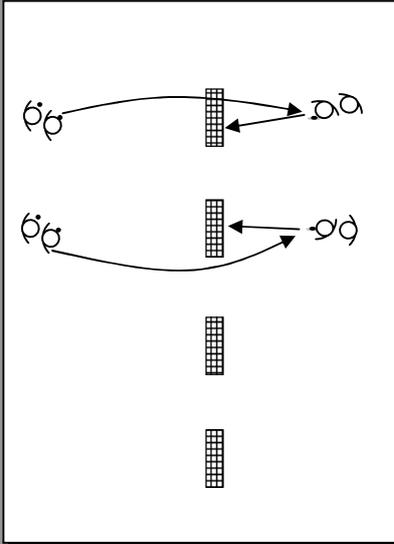
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・3v1もしくは4v1  
 ① 1分×3セット  
 ② パスをしたら必ず動く  
 -----  
 ・14m×14m

**【目的】**  
 ・正確なパス交換  
 ・相手を動かすコントロール  
 ・動きながらプレーする  
 ・パスかドリブルの判断  
 ・相手を広げる スペースを全て使う  
 ・マークを外す動き  
 ・アグレッシブに守備をする

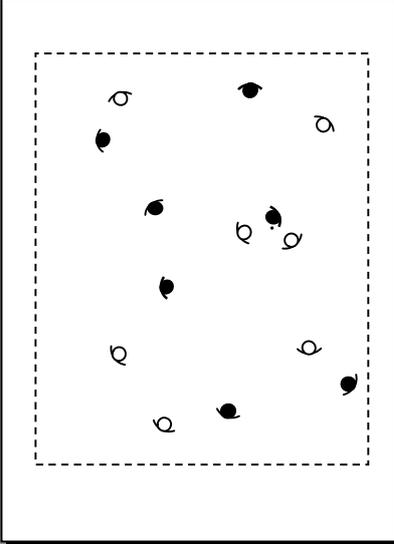
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
 ・ヘディングシュート  
 ① 浮き球を蹴ってそれをヘディングシュート  
 -----  
 ・4箇所同時展開  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**【目的】**  
 ・ヘディング  
 出来るだけ高い位置で 高く跳ぶ  
 ボールの軌道を判断する  
 落下地点に素早く入る 諦めない  
 強くたく  
 ・ヘディングできるようにキック 丁寧に

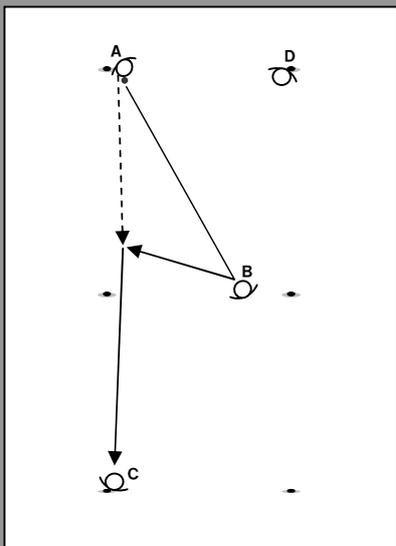
TRAINING.5



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① 5分間  
 ② マーク受け渡し可  
 ③ マンツーマン  
 -----  
 ・36m×40m

**【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 相手、ゴール、味方の状況  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり

TRAINING.1



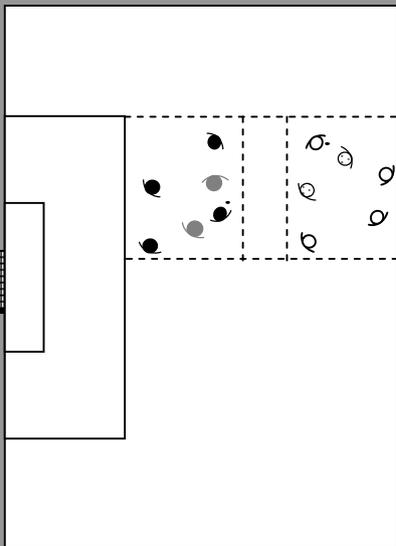
**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール1個  
 ① AはBからのリターンパスを受けてCへパス  
 AはB、BはCのところへそれぞれ移動  
 ② Cはパスを受けたら中央移動したAへパスし  
 リターンを受けてDへパスして移動  
 ③ 慣れたら、AとBのリターン  
 およびリターンを受けてからCへのパスまでを素早く  
 スピードを上げるところのメリハリをつける

---

・18m×10m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ランニングとパスのシンクロ  
 ・動きながらのコントロール  
 ・正確さ  
 ・素早く反応  
 ・スピードアップとダウン

TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4v2  
 ① 守備者は時間で交代  
 ② 2分×3セット

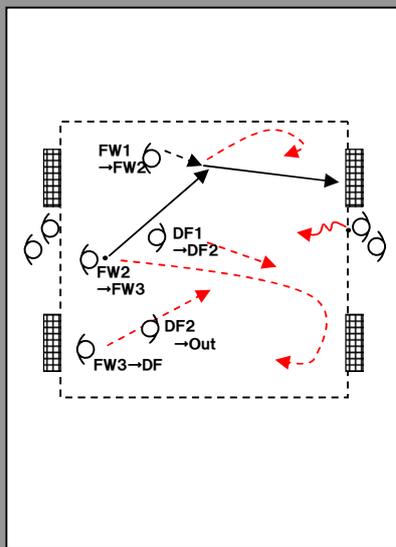
---

・15m×15m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー パスもコントロールも  
 ・ダイナミックに動く  
 ・マークを外す  
 ・情報を得る 与える  
 ・予測する  
 ・素早く反応

・ボール保持者に激しくプレッシャーを与える  
 ・カバリング  
 ・予測

TRAINING.3



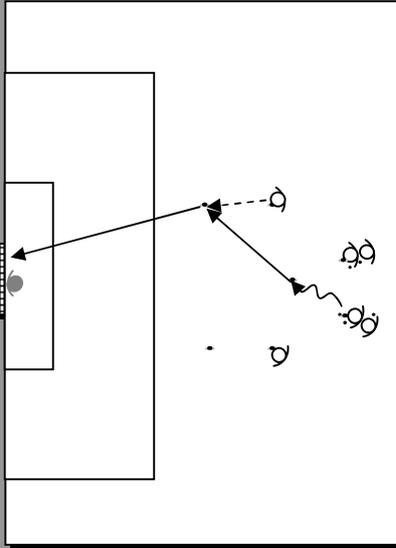
**【オーガナイズ】**  
 ・2v1からのシュート  
 ① 毎回役割を交代する  
 FW1→FW2→FW3→DF1→DF2→Out  
 (攻撃を3連続し、守備を2連続やって交代)  
 ② 守備のときに奪ったら逆のゴールに攻める  
 ③ 得点が決まれば攻撃者が1人FW1として入る  
 ④ シュートは1タッチのみ

---

・25m×25m  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**【目的】**  
 ・素早く正確なパス交換  
 ・相手を動かすコントロール  
 ・動きながらプレーする  
 ・パスかドリブルの判断  
 ・相手を広げる  
 ・同じラインに並ばない 三角形  
 ・マークを外す動き  
 ・切り替え  
 ・アグレッシブに守備をする  
 ・カバリング  
 ・最後まで守る 諦めない

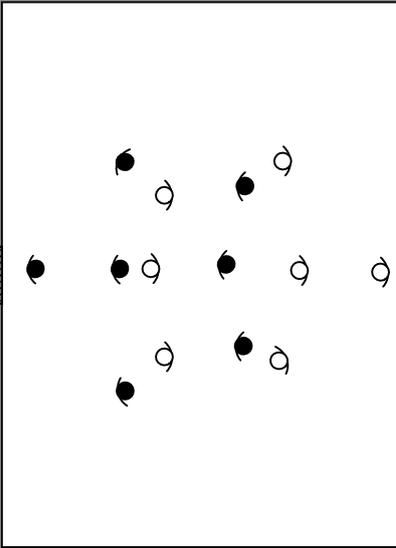
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① コントロールからシュート  
 -----  
 ・最初は正確性を高めるためにGKにパス  
 ・ボールに寄りながらも観る

**【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

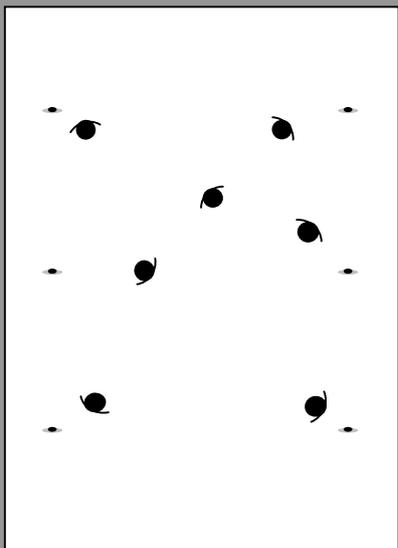
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・ハーフコート

**【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  
 ・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  
 ・3人目の動き  
 ・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  
 ・ボールとゴールを結ぶライン上に立つ  
 ・下がらない  
 ・カバーリング  
 ・中盤同士 中盤とDF  
 ・横にずれる

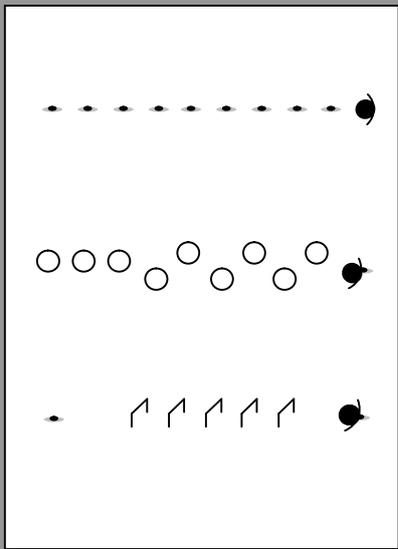
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・ボール無しで  
 ① ランニング  
 前向き 後ろ向き 横向き 踵上げ 踵上げ

**【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

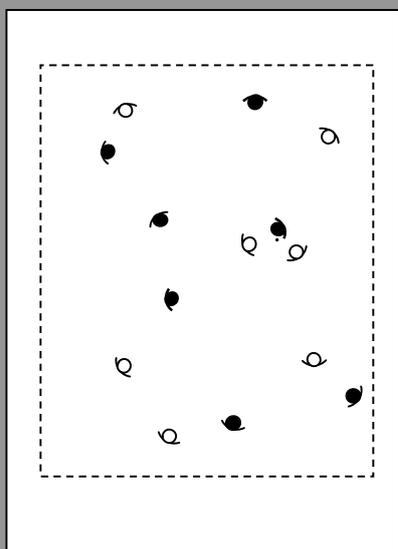
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・ボール無しで  
 ① マーカーの間を素早く駆け抜ける  
 ② フラフープの中を一歩で跳んでいく  
 ③ ハードルをジャンプで通過していく

**【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  
 ・動きのダイナミックさ

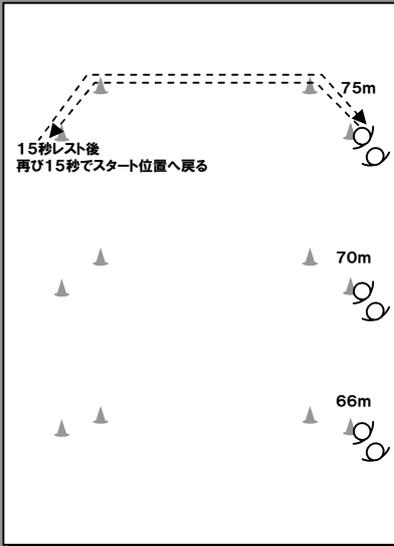
TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① 5分間  
 ② マンツーマン  
 ・36m×30m

**【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 相手、ゴール、味方の状況  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり

TRAINING.4



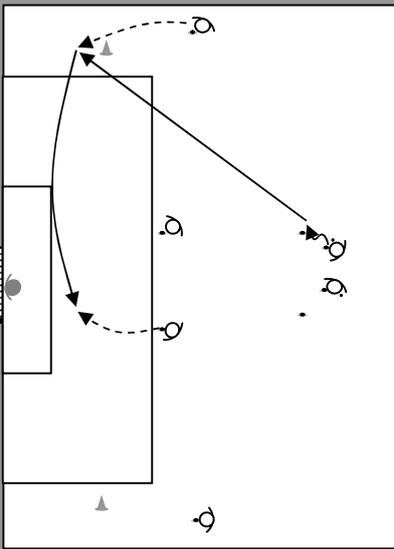
**【オーガナイズ】**  
 ・VMAトレーニング  
 ① 15秒走って15秒休む  
 ② 24本×2セット  
 ③ セット間レストに腹筋を入れる

---

・VMA90%~95%

**【目的】**  
 ・有酸素能力の向上  
 ・体幹

TRAINING.5



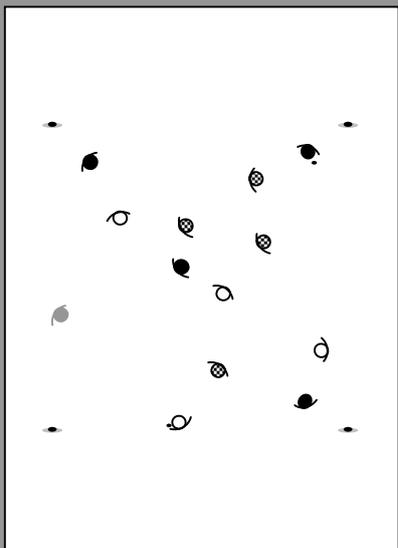
**【オーガナイズ】**  
 ・クロスからヘディングシュート  
 ① 図参照  
 ② クロスはヘディングできるようなボールをあげる

---

・左右交互に  
 ・脚でも良いがヘディング優先

**【目的】**  
 ・クロスからシュート  
 ・常に動きながらプレー  
 ・パスとランニングのシククロ  
 ・落下地点へスピードアップ  
 ・ゴール前への入り方  
 ・クロスの質

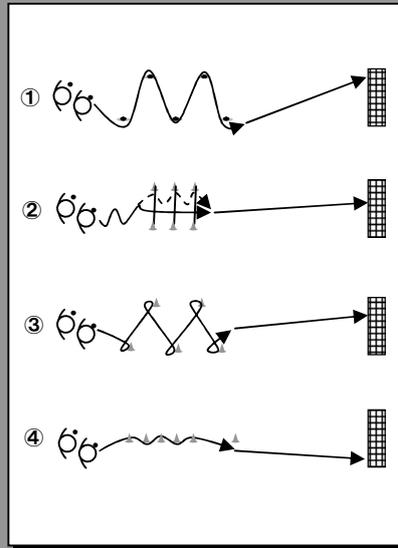
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・13人にボール4個  
 ① ハンドパス交換  
   バウンドパス  
   バウンドパスを空中でキャッチ  
   バウンドパスを空中で胸コントロールキャッチ  
 ・4v4v4+1ジョーカー ハンドパス  
 ① ボール2個で、奪われた色が守備  
 ② 制限時間後ボールを保持していないチームに課題  
 ③ ボール保持者にタッチでボール保持権はなくなる  
 ・4+4+1ジョーカーv4 ハンドパス  
 ① ボール1個でプレー  
 ② ボールを保持した状態では動けない  
 ③ ボールにタッチで守備は交代だが、インターセプトした場合グリッドの外に飛び出せばボールを保持していた9人に課題  
 -----  
 ・18m×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  
 ・状況に応じたサポート  
 ・情報を得る 与える  
 ・ボールを奪いに行く

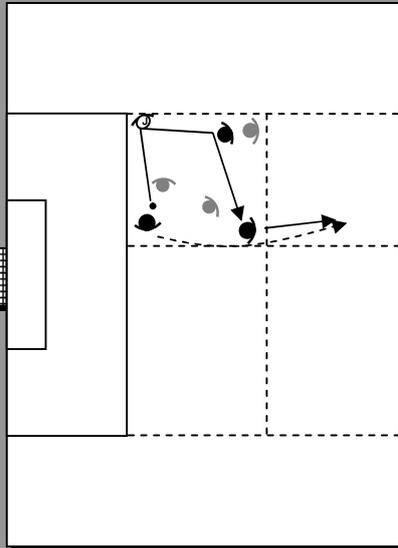
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・ドリブルからシュート  
 ① スラロームからシュート  
 ② ボールはバーを潜らせ、バーをジャンプで飛び越えながらバー間で1タッチするドリブルからシュート  
 ③ コーンの前で360°ターンでしゅーとまで  
 ④ コーン間を細かなタッチでスラロームからシュート  
 -----  
 ・4箇所同時展開  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**【目的】**  
 ・回復  
 ・コーディネーション能力の向上  
 ・細かなボールタッチ  
 ・シュート  
 立ち足の方向  
 蹴った足でそのままリバウンドへ

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・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 隣グリッドへの移動者を固定  
 -----  
 ・15m×36m

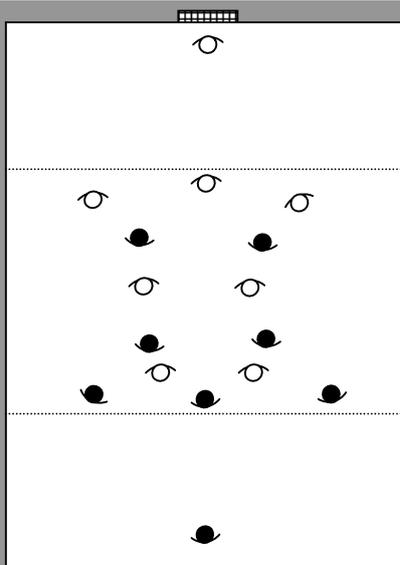
**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・開く  
 ・パスをしてから、フリースペースへ動く  
 ・(パートナーにパスをする時の)フェイント  
 ・マークをはずす動き  
 ・DFのギャップに顔を出す  
 ・3人目の動き出し  
 ・爆発的なスピードでの移動(突破)  
 要求する  
**守備側**  
 ・ボールに一番近いものは、アグレッシブに奪いに行く

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8v

- ① システムの指定は特に無し
- ② ゴール前のゾーンにはドリブルでは入ることが出来ない

・47m×68m

【目的】

攻撃側

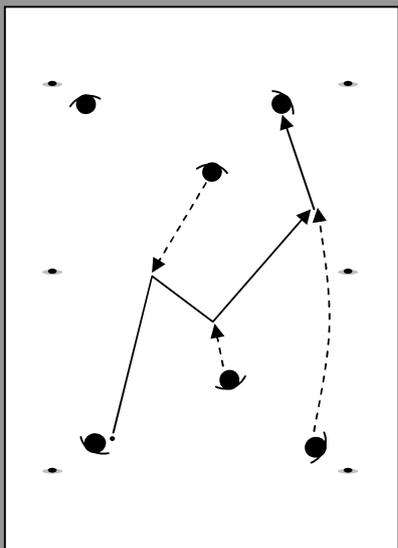
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・マークを外す
- ・数的有利をつくる 2v1をつくる
- ・サイドチェンジ
- ・3人目の動き
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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
- ・下らない
- ・カバーリング

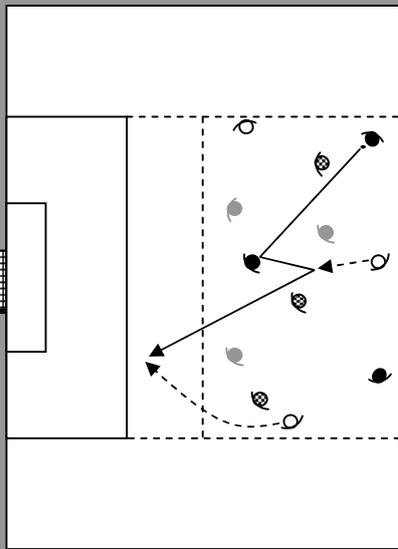
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・6人にボール1個  
 ① バス交換 バスを出したら逆のグリッドに移動  
 ② 片側のグリッド3人でバス交換から  
 もう一方のグリッドにバスから始まり3人目の動きを  
 意識したバスの形  
 -----  
 ・15m×36m

**【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  
 ・状況に応じたサポート  
 ・情報を得る 与える  
 ・3人目の動き

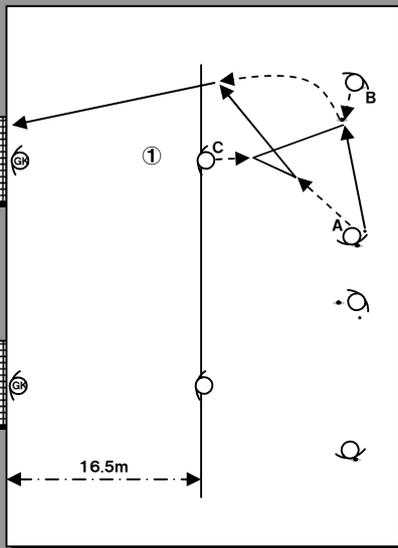
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・3+3v3+3 4色3人組  
 ① ポゼッションからグリッド中央のラインを突破  
 ② 突破後は逆のグリッドでポゼッションし、  
 再びライン突破を目指す  
 -----  
 ・40m×50m

**【目的】**  
 ・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  
 ・パスコースをつくる  
 ・ボールに寄る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・はやく観る  
 ・プレーをより簡単にするために  
 各々がしっかりポジションをとること  
 ・3人目の動き

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・シュート  
 ① AからBにバスでスタートでBはCにバスをし、  
 それをAが受けてBへラストバスでシュート  
 -----  
 ・2箇所同時展開

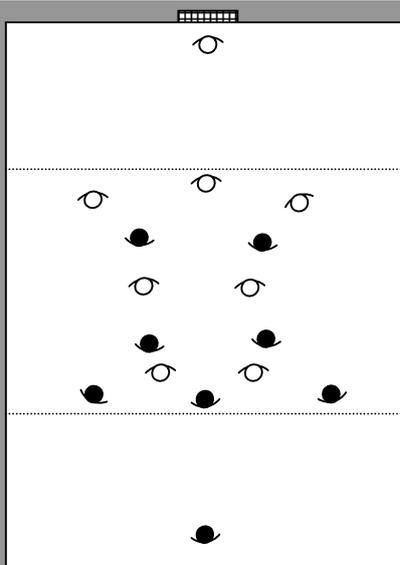
**【目的】**  
 ・シュートの正確性  
 ・3人目の動き  
 ・動き出しのタイミング  
 ・シュートを打つ選手のスピードを落とさないパス  
 ・動きながらのプレー

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8v

- ① システムの指定は特に無し
- ② ゴール前のゾーンにはドリブルでは入ることが出来ない

・47m×68m

【目的】

攻撃側

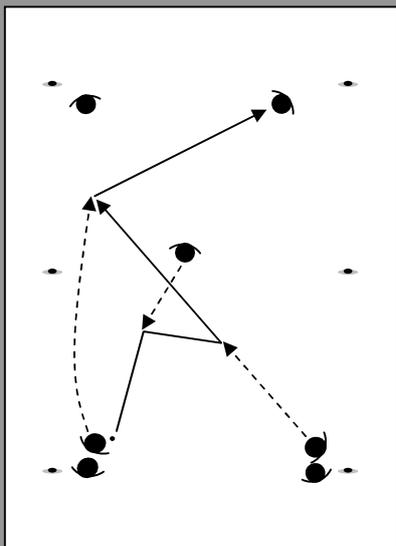
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・マークを外す
- ・数的有利をつくる 2v1をつくる
- ・サイドチェンジ
- ・3人目の動き
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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



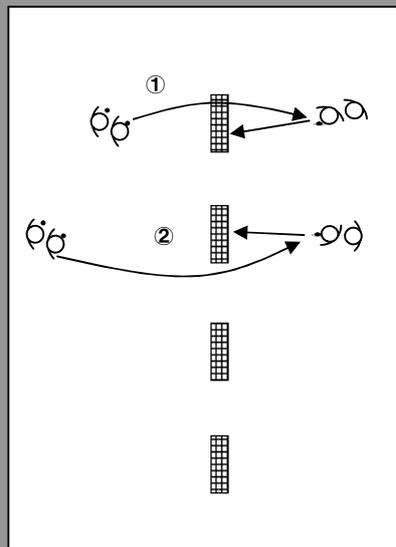
**【オーガナイズ】**  
 ・7人にボール1個  
 ① 中央の選手にパスから突破をイメージして逆グリッドへ移動し次の組にパス  
 ラストパスを出した選手が中央に残る

---

・15m×36m

**【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  
 ・状況に応じたサポート  
 ・情報を得る 与える  
 ・3人目の動き

TRAINING.2



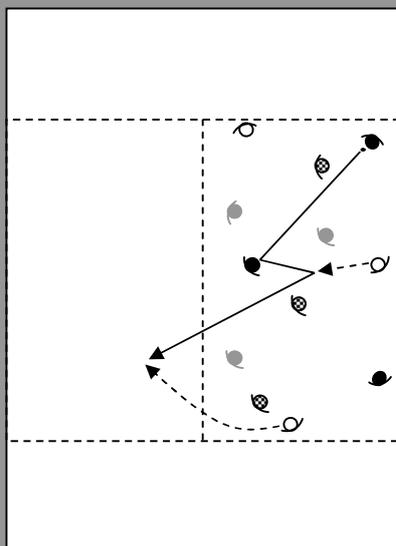
**【オーガナイズ】**  
 ・ヘディングシュート  
 ① 投げられたボールをヘディングシュート  
 ② 浮き球を蹴ってそれをヘディングシュート

---

・4箇所同時展開  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**【目的】**  
 ・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  
 強くたくたく  
 ・ヘディングできるようにキック

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① ポゼッションからグリッド中央のラインを突破  
 ② 突破後は逆のグリッドでポゼッションし、再びライン突破を目指す

---

・45m×68m

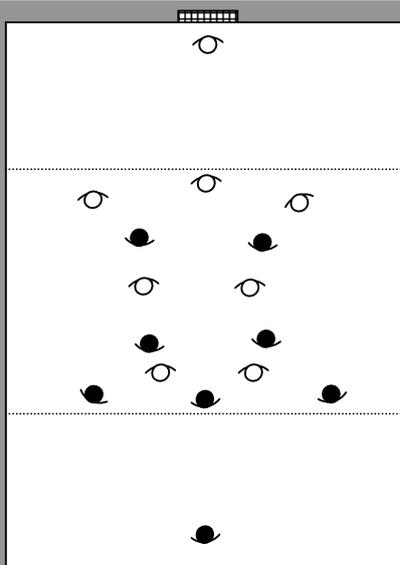
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・パスコースをつくる  
 ・ボールに寄る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・はやく観る  
 ・プレーをより簡単にするために  
 各々がしっかりポジションをとること  
 ・3人目の動き

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



**【オーガナイズ】**

・8v8v

- ① システムの指定は特に無し
- ② ゴール前のゾーンにはドリブルでは入ることが出来ない

・47m×68m

**【目的】**

攻撃側

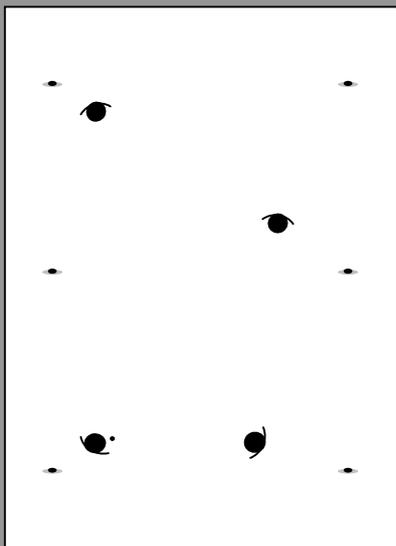
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・マークを外す
- ・数的有利をつくる 2v1をつくる
- ・サイドチェンジ
- ・3人目の動き
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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



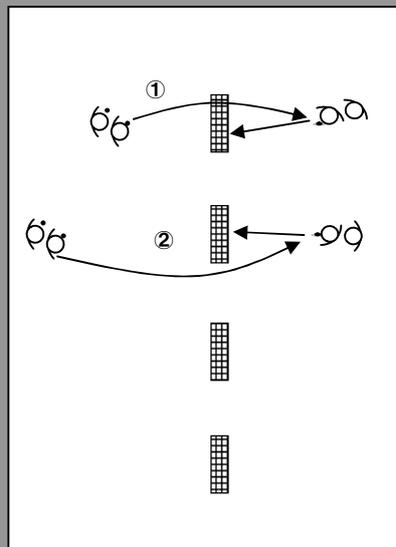
**【オーガナイズ】**  
 ・7人にボール1個  
 ① 中央の選手にパスから突破をイメージして  
 逆グリッドへ移動し次の組にパス  
 ラストパスを出した選手が中央に残る

---

・15m×36m

**【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  
 ・状況に応じたサポート  
 ・情報を得る 与える  
 ・3人目の動き

TRAINING.2



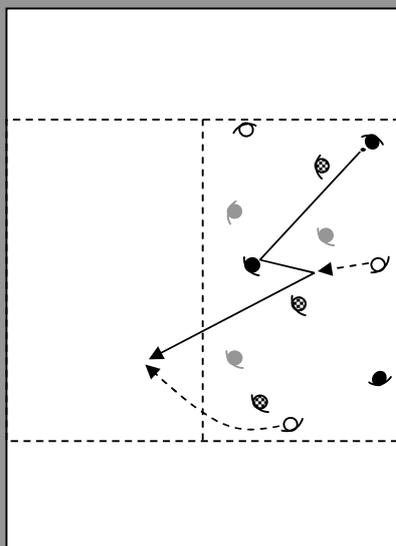
**【オーガナイズ】**  
 ・ヘディングシュート  
 ① 投げられたボールをヘディングシュート  
 ② 浮き球を蹴ってそれをヘディングシュート

---

・4箇所同時展開  
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

**【目的】**  
 ・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  
 強くたくたく  
 ・ヘディングできるようにキック

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① ポゼッションからグリッド中央のラインを突破  
 ② 突破後は逆のグリッドでポゼッションし、  
 再びライン突破を目指す

---

・45m×68m

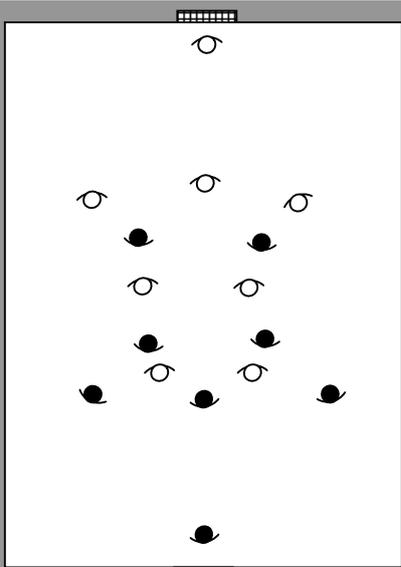
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける  
 ・パスコースをつくる  
 ・ボールに寄る  
 ・広がりを持つ 近づきすぎない  
 ・はやく観る  
 ・プレーをより簡単にするために  
 各々がしっかりポジションをとること  
 ・3人目の動き

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
- ② ゴール前のゾーンにはダブルでは入ることが出来ない

・47m×68m

【目的】

攻撃側

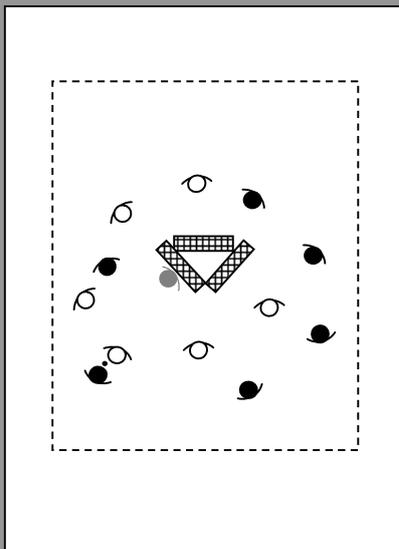
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・ゲームを組み立てる
- ・マークを外す
- ・数的有利をつくる 2v1をつくる
- ・サイドチェンジ
- ・3人目の動き
- ・ボールに寄る 相手に先に触られない

・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
- ・下らない
- ・カバーリング

TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・6v6+GK  
 ① GKは3つのゴールを守る  
 ② ボールを保持している側はどのゴールを攻めても良い

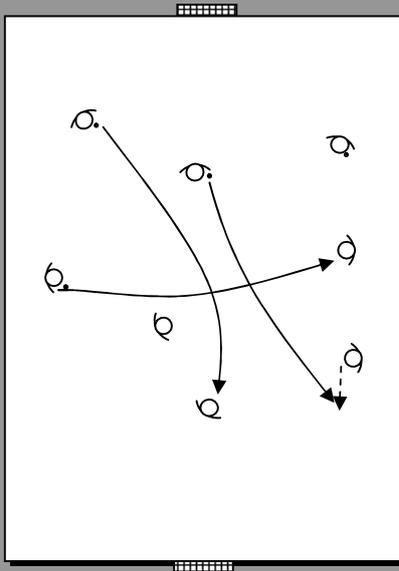
**Option**  
 ・ボレー、ヘディングでの得点は2点

---

・33m×40m

**【目的】**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレーする  
 ・パスをしたら動く  
 ・ボールに寄る  
 ・マークを外す動き  
 ・情報を得る 観る  
 ・浮き球の処理

TRAINING.2

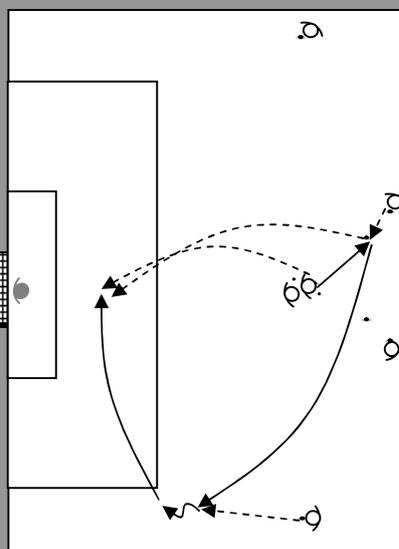


**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① グラウンド全体を使ってのロングパス交換  
 ② 動きながらポジション(キックの角度)を変える  
 ③ コントロールを意図的に浮かし、その後グラウンダーのボールにしてから再びキック

---

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・キックの立ち足  
 ・落下地点 ボールの軌道を判断  
 ・正確なコントロール

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・クロスからシュート スピードトレーニング  
 ① 3人組で、クロス上げる選手 シュートを打つ選手 守備をする選手をローテーション  
 ② シュートを打つ選手はサイドにボールが出されたらスタート  
 ③ 守備をする選手はサイドにパスをした直後から守備

---

・左右交互に  
 ・DFとGKの間にクロス  
 ・どの役割もトップスピードでプレー

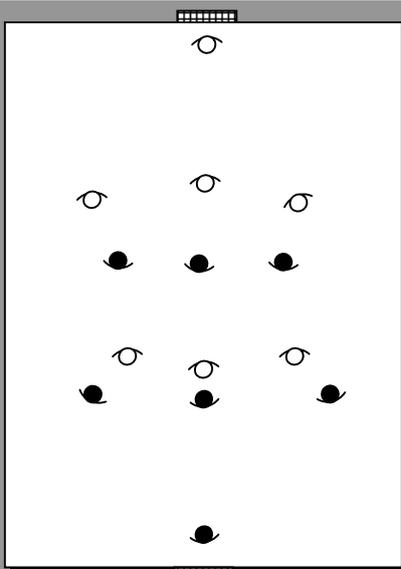
**【目的】**  
 ・スピード能力の向上  
 ・クロスシュート  
 ・キックの反復  
 ・常に動きながらプレー  
 ・スピードを落とさずにシュートまでシュートのためのコントロール 動き出し  
 ・パワーよりもシュートの正確性  
 ・ゴール前への入り方  
 ・リバウンド

天候:曇

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

・72m×68m

【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

・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

・3人目の動き

・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

・下らない

・カバーリング