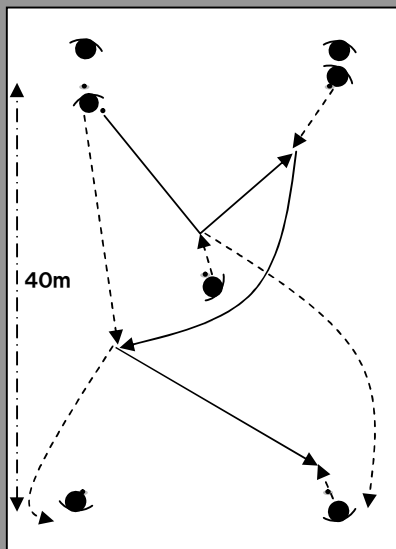


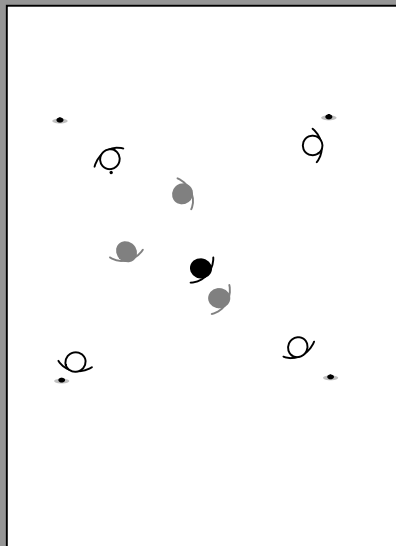
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・7人にボール1個  
 ① 図参照  
 -----  
 ・40m×15m

**【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  
 ・パスをしたら動く  
 ・コントロールの方向  
 ・情報を得る  
 ・リズムの変化  
 ・3人目の動き

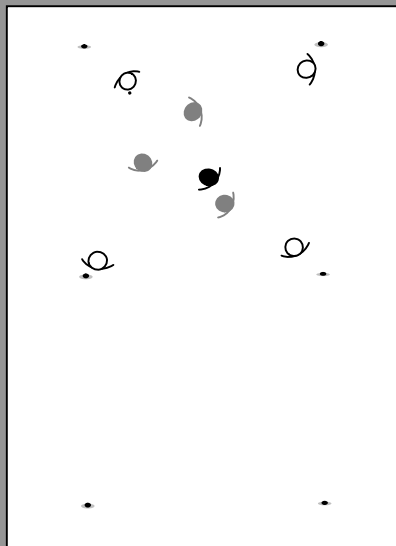
TRAINING.2



**【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  
 -----  
 ・20m×17m

**【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  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・情報を得る 与える  
 ・積極的にボールを奪いに行く

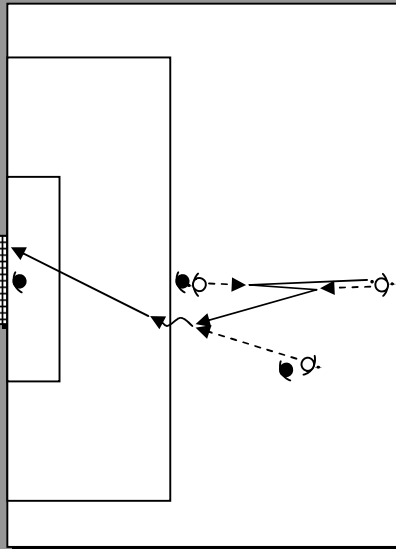
TRAINING.3



**【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  
 ② 3人目の動きで隣のグリッドへ移動  
 -----  
 ・①20m×17m  
 ・②20m×34m

**【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  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・情報を得る 与える  
 ・3人目の動き  
 ・スペースへ飛び出す  
 ・積極的にボールを奪いに行く

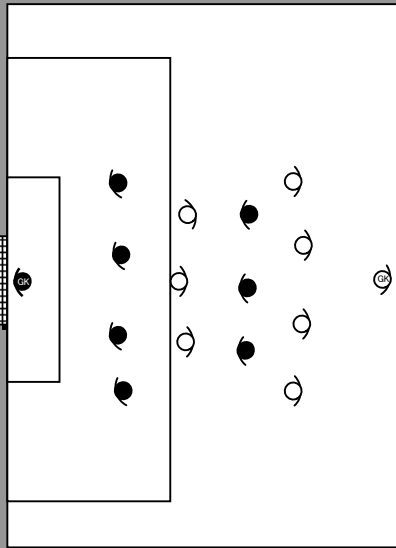
TRAINING.4



**【オーガナイズ】**  
 ・1v1 & 1v1+1(3v2)からシュート  
 ① 図参照  
 -----  
 ・左右時間で交代

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・マークを外す動き 駆け引き  
 ・ボールに寄る  
 ・パスをしたら動く  
 ・スピードにのった状態でのシュート  
 ・相手がいる中でのシュート  
 ・スピードを落とさないパスとコントロール

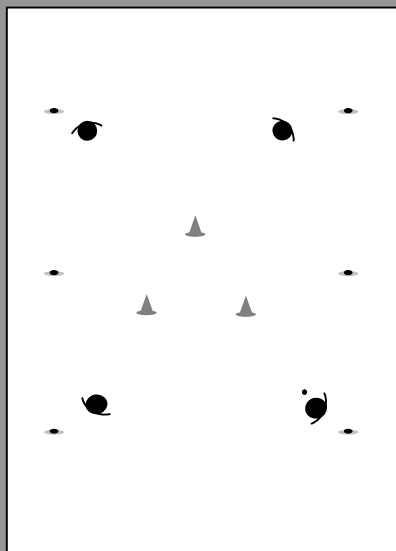
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・9v9  
 ① 1-4-3  
 -----  
 ・52.5m×68m

**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・組み立てる 急がない  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・三角形  
 ・数的優位を作り出す  
 ・攻め急がない  
 ・リズムの変化  
 ・切り替え  
**守備側**  
 ・シュートを打たせない  
 ・ボール保持者に寄せる  
 ・カバーリング  
 ・聞かう

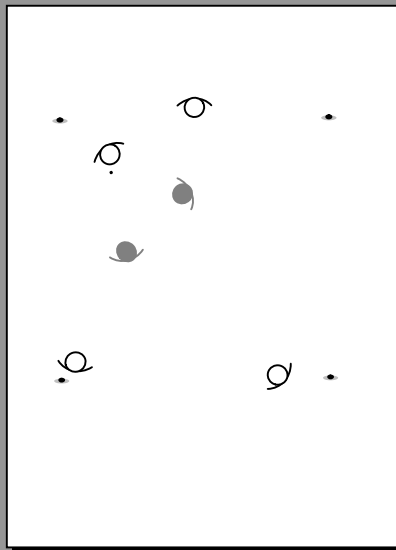
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール2個  
 ① フリーで  
 ② バス交換 バスは必ずコーンを通して  
 ③ コーンの外で2本バス交換した後、三角形の中で受ける  
 -----  
 ・20m×18m

**【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  
 ・バスとコントロールの質  
 ・バスをしたら動く  
 ・間に顔を出す  
 ・コントロールからバスまでを素早く  
 ・コントロールに意図を持つ 方向付け

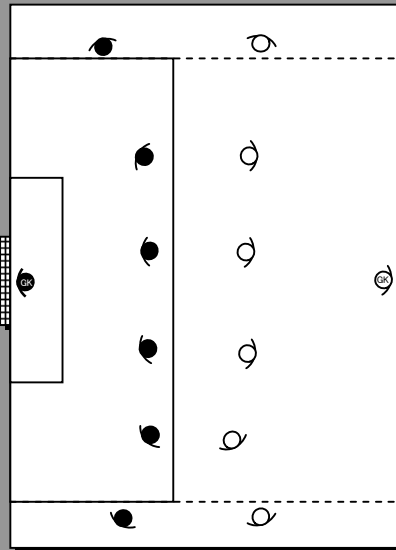
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・2v2+2  
 ① 守備は固定で3分で交代  
 ② サーバーとのリターン無し  
 ③ サーバーは1タッチ  
 ④ サーバーはバスを受けたら中に入り、誰か1名サーバーに入る  
 -----  
 ・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  
 ・強く正確なバス  
 ・情報を得る 与える  
 ・バスをしたら動く  
 ・3人目の動き サポート  
 ・ボールの移動中にアクションを起こす  
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・4v4+4ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボール保持側の味方  
 ② ジョーカーは1タッチ リターン無し  
 -----  
 ・33m×40m

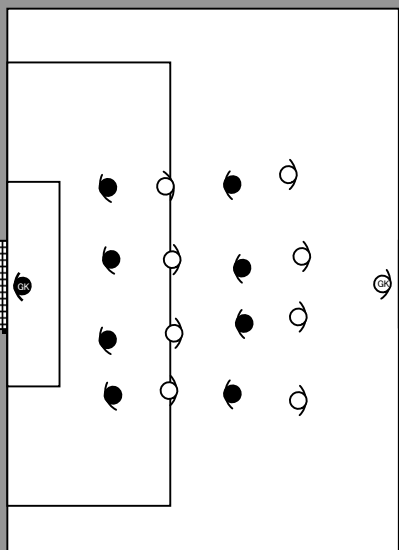
**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・組み立てる 我慢強く、急がない  
 ・三角形  
 ・攻撃アクションの準備  
 → ボールを引き出す  
 ・最大限開くこと 2v1をつくる  
 ・一気にスピードアップ  
 ワンツー 3人目の動き  
 ・バスを出して動く  
  
 ・切り替え  
**守備側**  
 ・ボールに一番近い選手がまず奪いに行く  
 ・下からない  
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・9v9

① 1-4-4

・52.5m×68m

【目的】

攻撃側

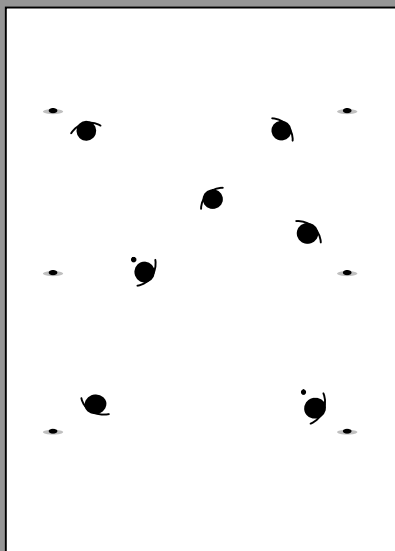
- ・常に動きながらプレー
- ・組み立てる 急がない
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・数的優位を作り出す
- ・攻め急がない
- ・リズムの変化

・切り替え

守備側

- ・シュートを打たせない
- ・ボール保持者に寄せる
- ・カバーリング
- ・聞かう

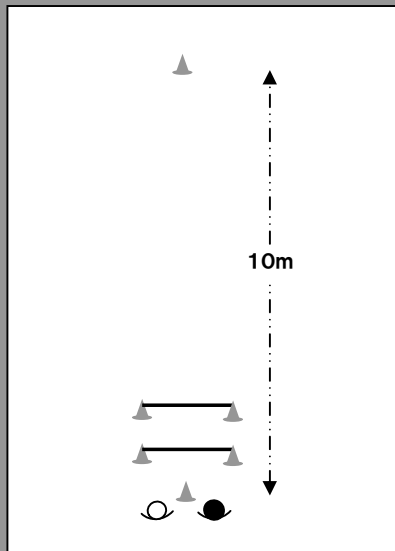
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・7人にボール2個  
 ①パス交換  
 ②3人目の動きを入れて  
 ③ボール保持者に対してオーバーラップ  
 -----  
 ・20m×35m

**【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  
 ・パスとコントロールの質  
 ・パスをしたら動く

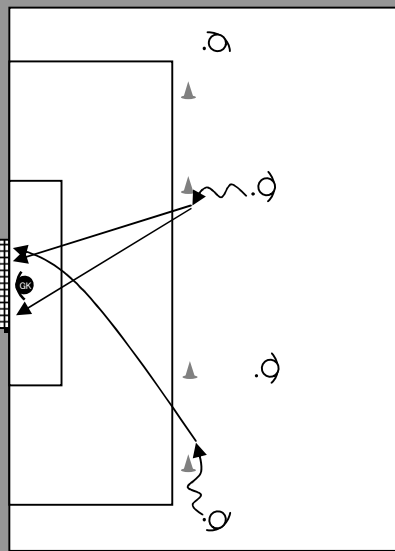
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・スピードトレーニング  
 ①10m×3本  
 ②15m×3本  
 ③10m×4本 バーを跳んで潜って  
 ④20m×2本  
 5m進み、90° 角度を変えて5m、更に10m  
 -----  
 ・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】**  
 ・シュート  
 ①外側の選手は遠いサイドを狙う  
 ②中央側の選手は近いサイド、遠いサイドどちらでも可  
 -----  
 ・図参照

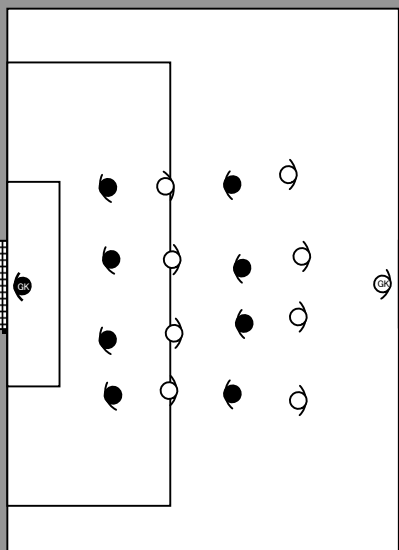
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・キックの反復  
 体勢 立ち足の位置 振り足  
 ・蹴った足がリバウンドの第一歩へ

天候:晴

場所:広野町グラウンド



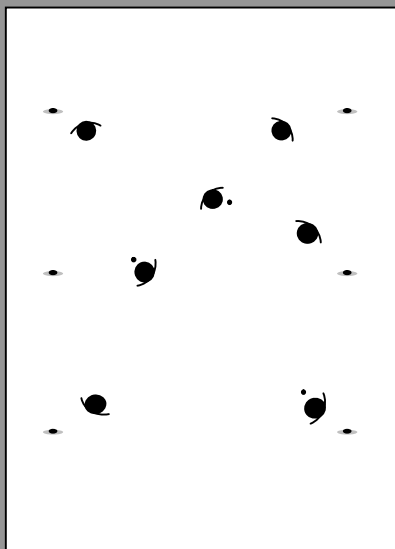
GAME



**【オーガナイズ】**  
・9v9  
① 1-4-4  
-----  
・52.5m×68m

**【目的】**  
**攻撃側**  
・常に動きながらプレー  
・組み立てる 急がない  
・マークを外す動き  
・ボールに寄る  
・三角形  
・数的優位を作り出す  
・攻め急がない  
・リズムの変化  
  
・切り替え  
**守備側**  
・シュートを打たせない  
・ボール保持者に寄せる  
・カバーリング  
・聞かう

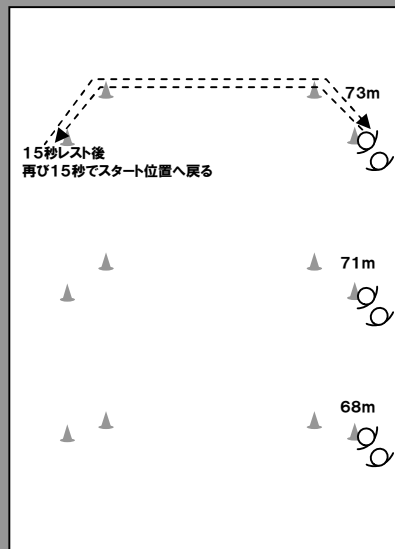
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・2人にボール1個  
 ① ハンドパス交換  
 ② 投げられたボールをヘディング  
 ③ 投げられたボールをホレー

**【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  
 ・ヘディング  
 ・浮き球の処理  
 ・パスをしたら動く

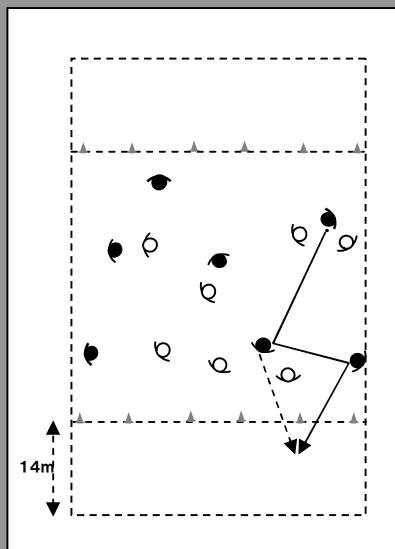
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・VMAトレーニング  
 ① 15秒走って15秒休む  
 ② 6分×3セット  
 ③ セット間レストにパスやリフティングを入れる  
 ・VMA100%

**【目的】**  
 ・有酸素能力の向上  
 ・自分の能力を知る

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① ポゼッションから3人目が上下のエリアに飛び出す  
 ② エリアに進入後は逆エリアを目指す  
 ・36m×68m

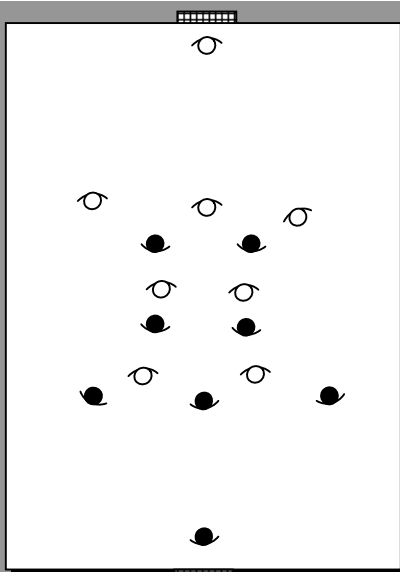
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・多くの運動量、長い距離を走る  
 ・マークを外す動き  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く  
 ・絶対にマークを離さない  
 ・カバーリング

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×68m

【目的】

攻撃側

- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・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
- ・3人目の動き
- ・パスを出して動く

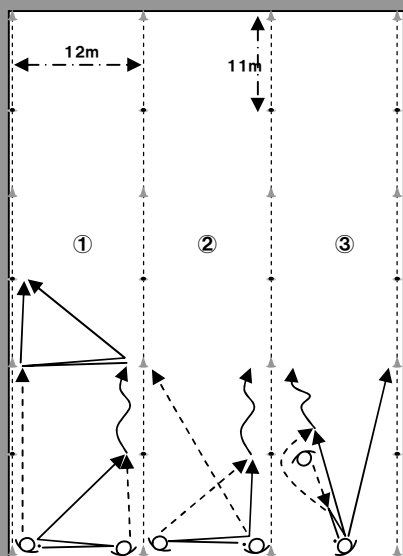
・切り替え

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



TRAINING.1

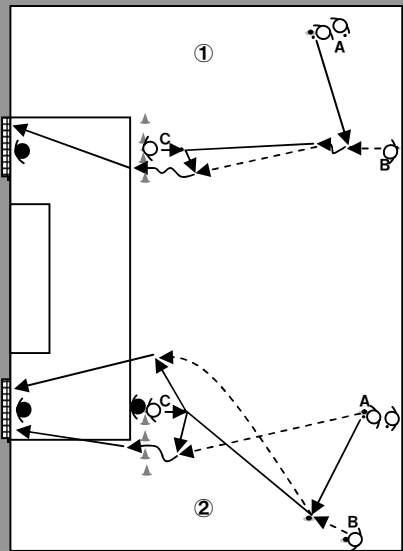


- 【オーガナイズ】**
- ・2人にボール1個
  - ① バス交換からワンツースで次のコーナーまで  
次は役割を交代して①を繰り返す
  - ② バス交換から斜めの動きでボールを受ける
  - ③ 縦バスを引き出し、リターンから裏でバスを受ける動き
  - ④ ③の裏へのバスを浮き球で
  - ⑤ 逆まで到達したらヘディングのバス交換で戻る

・図参照

- 【目的】**
- ・ウォーミングアップ
  - ・常に動きながらプレーする
  - ・バスをしたら動く
  - ・ボールに寄る
  - ・マークを外す動き
  - ・リズムの変化 緩急をつける
  - ・いきなりトップスピードになる
  - ・情報を得る 観る 与える

TRAINING.2

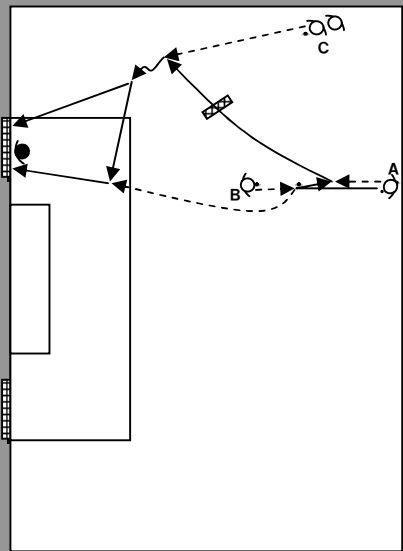


- 【オーガナイズ】**
- ・シュート
  - ① AはBへバスをし、Bはバスを受けてからCとワンツースから  
コーンを抜けてシュートへ
  - ② (守備者を入れて) BはAからバスを受けてCにバス  
AとBはバス後Cのサポートで3v1からシュートへ
  - ④ 時間で左右交代

・2箇所同時展開

- 【目的】**
- ・常に動きながらプレー
  - ・強く正確なバス
  - ・バスとランニングのシンクロ
  - ・シュートを打つ選手のスピードを落とさないプレー
  - ・シュートの体勢
  - ・ボールに寄る
  - ・打った足がそのままリバウンドへ
  - ・情報を得る 与える
  - ・選択肢を持つ 与える

TRAINING.3



- 【オーガナイズ】**
- ・シュート
  - ① AはBへバスをし、Bはバスを受けてからCとワンツースから  
コーンを抜けてシュートへ
  - ② (守備者を入れて) BはAからバスを受けてCにバス  
AとBはバス後Cのサポートで3v1からシュートへ
  - ④ 時間で左右交代

・2箇所同時展開

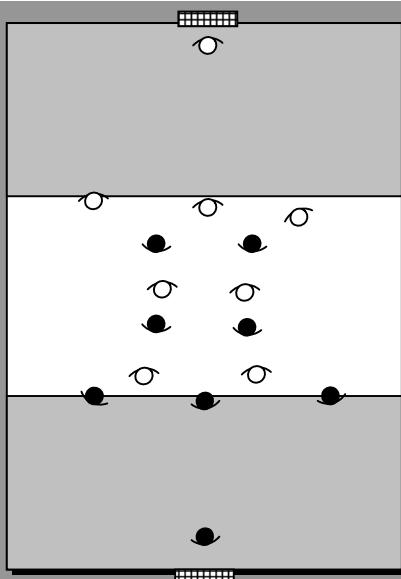
- 【目的】**
- ・常に動きながらプレー
  - ・強く正確なバス
  - ・バスとランニングのシンクロ
  - ・シュートを打つ選手のスピードを落とさないプレー
  - ・シュートの体勢
  - ・ボールに寄る
  - ・打った足がそのままリバウンドへ
  - ・情報を得る 与える
  - ・選択肢を持つ 与える

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 灰色エリアにドリブルでの進入は不可

・50m×68m

【目的】

攻撃側

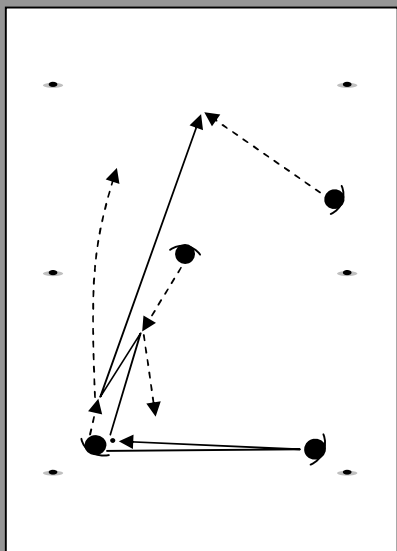
- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・攻撃アクションの準備
  - ボールを引き出す
- ・最大限開くこと 2v1をつくる
- ・マークを外す動き スペースで要求
- ・3人目の動き
- ・パスを出して動く

・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

TRAINING.1



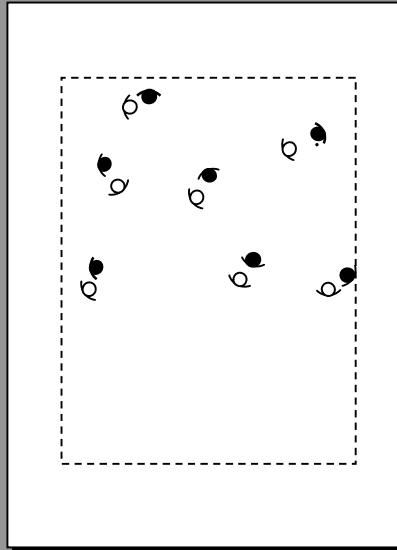
**【オーガナイズ】**  
 ・4人にボール1個  
 ① バス交換から逆側のグリッドの選手へパス  
   リターンから逆グリッドの3人目へパス  
 ② 3人目へパスを出したらそのまま逆側へ移動  
 ③ 縦バスを受けた選手も逆グリッドへ移動  
 ④ 浮き球で

---

・13m×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】**  
 ・7v7  
 ① マンツーマン  
 ② フリーで

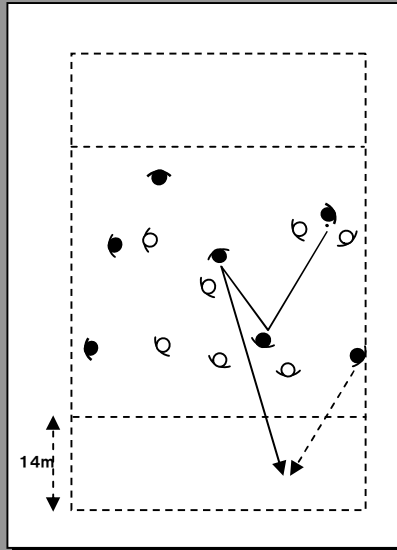
---

・36m×40m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・多くの運動量 長い距離を走る  
 ・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  
 ・絶対にマークを離さない 責任  
 ・カバーリング

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7  
 ① ポゼッションから3人目が上下のエリアに飛び出す  
 ② エリアに進入後は逆エリアを目指す

---

・36m×68m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・多くの運動量 長い距離を走る  
 ・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

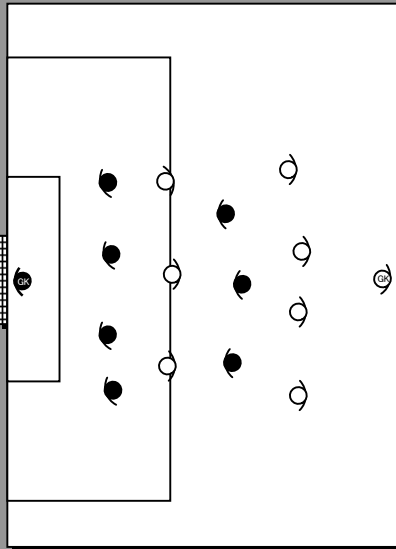
・アグレッシブにボールを奪いに行く  
 ・絶対にマークを離さない  
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



**【オーガナイズ】**

・セットプレーの守備

① コーナーキックへの対応

② フリーキックへの対応

・8v8

① システムの指定は特に無し

・52.5m×68m

**【目的】**

攻撃側

・常に動きながらプレー

・組み立てる 急がない

・マークを外す動き

・ボールに寄る

・三角形

・急がない

・リズムの変化

守備側

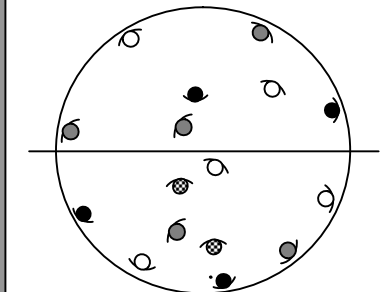
・シュートを打たせない

・ボール保持者に寄せる

・カバーリング

・聞かう

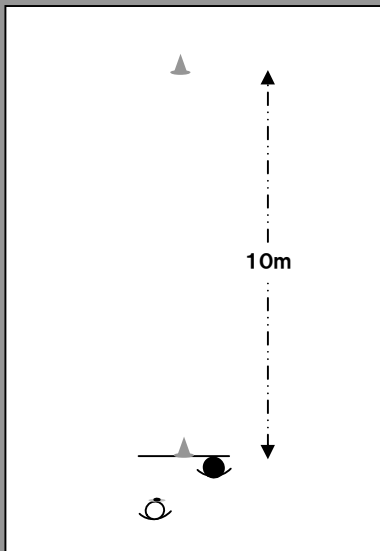
TRAINING.1



**[オーガナイズ]**  
 ・14v2  
 ① 黒→白→灰→黒の順でパスを回す  
 ② 1タッチのみ  
 ③ 20本つながれば鬼が罰ゲーム  
 ④ ボールを失った選手と  
 その選手にパスを出した選手が守備者になる  
 -----  
 ・センターサークルを使用

**[目的]**  
 ・ウォーミングアップ  
 ・常に動きながらプレー  
 ・動きながら考える

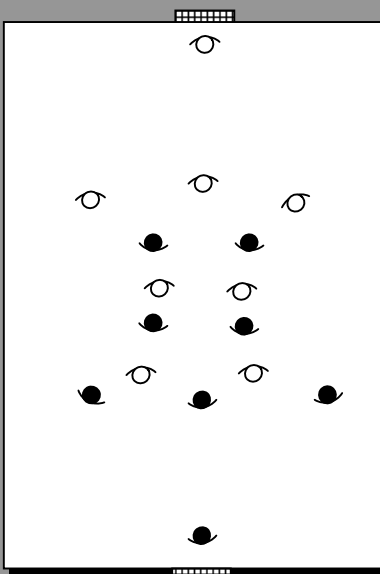
TRAINING.2



**[オーガナイズ]**  
 ・スピードトレーニング  
 ① 5m×4本  
 ② 10m×4本 5mをターン  
 ③ 7m×4本 うつ伏せから 仰向けから  
 ④ 10m×4本 助走有り無し  
 助走ありがラインを踏んだら助走無しはスタート  
 -----  
 ・再開時は、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

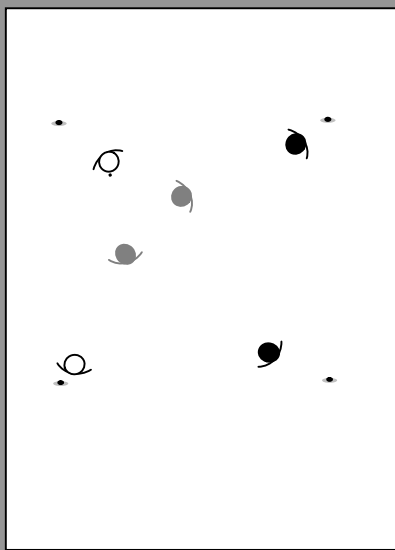
GAME



**[オーガナイズ]**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・72m×68m

**[目的]**  
**攻撃側**  
 ・組み立てる 我慢強く、急がない  
 ・三角形  
 ・一気にスピードアップ リズムの変化  
 ・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  
 ・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  
 ・下がらない  
 ・カバーリング

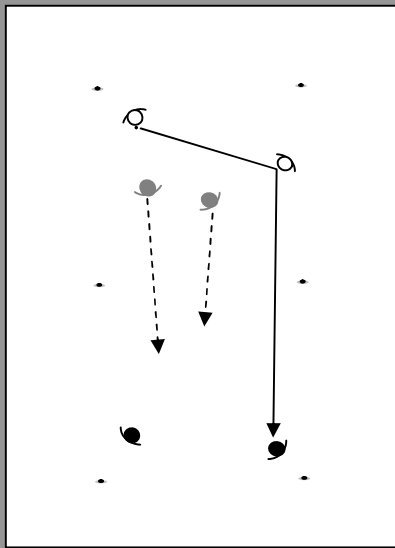
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・4v2  
 ① 失った色が守備  
 -----  
 ・12m×15m

**【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  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・相手の間に顔を出す  
 ・ボールを受ける時の身体の向き  
 ・次へのプレーを考える  
 ・積極的にボールを奪いに行く

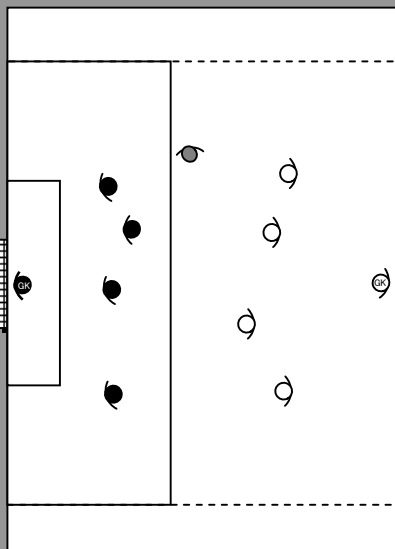
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4v2  
 ① 逆グリッドにパスは1タッチのみ  
 ② タイミングを見てまた元に戻る  
 -----  
 ・24m×15m

**【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  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・3人目の動き  
 ・相手の間に顔を出す  
 ・攻守の切り替え  
 ・積極的にボールを奪いに行く

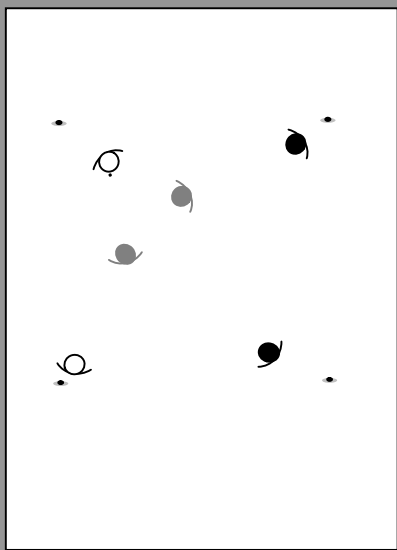
GAME



**【オーガナイズ】**  
 ・5v5+1ジョーカー  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・40m×40m  
 -----  
 ・5v5  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・40m×40m  
 -----  
 ・7v7  
 ① システムの指定は特に無し  
 -----  
 ・40m×50m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・シュートを打つ  
 ・マークを外す動き  
 ・ボールに寄る  
 ・三角形  
 ・局面で数的有利を作る  
 ・攻め急がない 広く相手を揺さぶる  
 ・リズムの変化  
 守備側  
 ・シュートを打たせない  
 ・ボール保持者に寄せる  
 ・カバーリング  
 ・闘う  
 ・複数での連動した守備

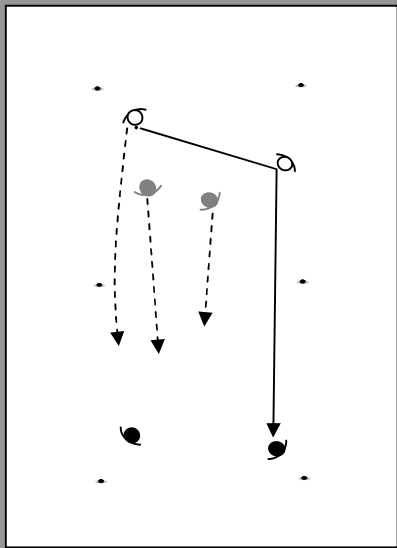
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・4v2  
 ① 失った色が守備  
 -----  
 ・14m×10m

**【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  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・相手の間に顔を出す  
 ・積極的にボールを奪いに行く

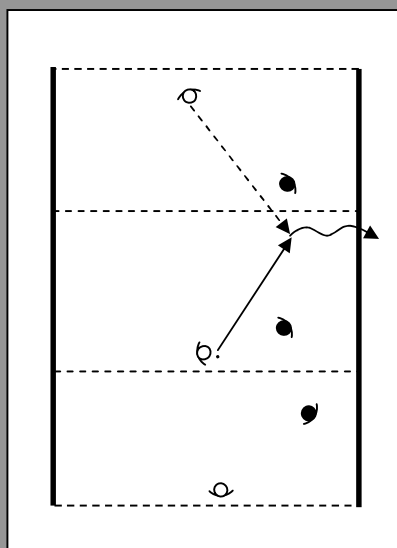
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・4v2  
 ① 逆グリッドにパスが入った場合、必ずパスを入れた色から1人サポートに移動  
 ② タイミングを見てまた元に戻る  
 -----  
 ・14m×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  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・3人目の動き  
 ・相手の間に顔を出す  
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・3v3 ラインゴール  
 ① ラインを突破する時は、必ず各エリア内を2人以上で突破しなければならない(数的有利を必ず作る)  
 -----  
 ・25m×30m

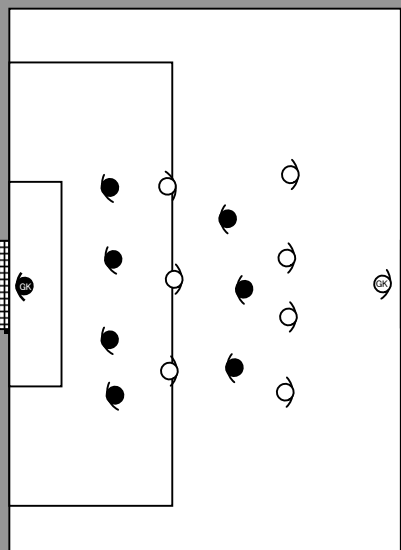
**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・多くの運動量  
 ・マークを外す動き  
 ・パスがドリブルの判断  
 ・ボールをどこに運ぶか  
 ・ボールの状況に応じた要求 準備  
 ・はやく観る 相手、ゴール、味方の状況  
 ・ボールに寄る  
 ・広がり  
 ・アグレッシブにボールを奪いに行く  
 ・カバーリング  
 ・守備ブロックをコンパクトに

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×50m

【目的】

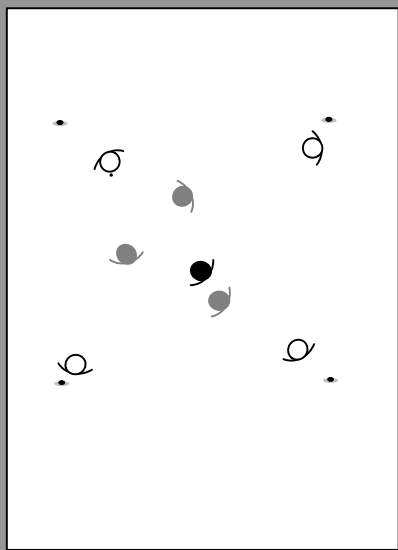
- ・常に動きながらプレー
- ・シュートを打つ
- ・ボール運びをどこにするか
- ・数的優位を作る
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る
- ・三角形
- ・急がない
- ・リズムの変化

守備側

- ・シュートを打たせない
- ・ボール保持者に寄せる
- ・カバーリング
- ・聞かう



TRAINING.1



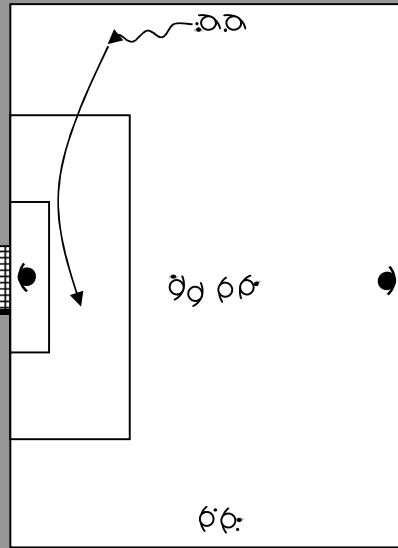
**[オーガナイズ]**  
 ・3v3+1 ジョーカー  
 ① ジョーカーは常にボールを持っている側の味方  
 ② 奪われたら守備  
 ③ 守備を固定 2分×6セット  
 守備側は奪ったら3本パスをつなぐ  
 つないだら1点で、5点獲得を目指す

---

・14m×16.5m

**[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  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.2



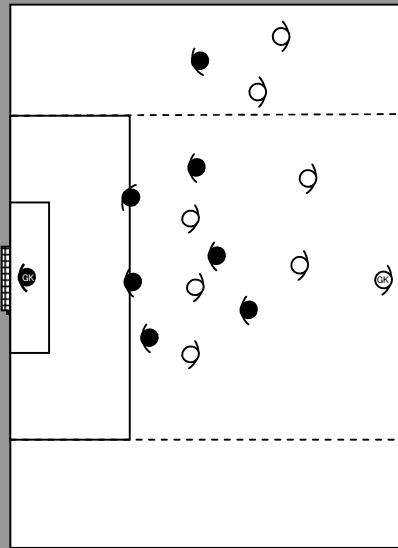
**[オーガナイズ]**  
 ・2人にボール1個  
 ① ロングキック→コントロール  
 ② ロングキック→ヘディング  
 ・クロスからヘディングシュート  
 ① 図参照  
 ② クロスはヘディングできるようなボールをあげる  
 ③ クロスを上げる選手は時間で交代

---

・2箇所同時展開  
 ・左右交互に  
 ・脚でも良いがヘディング優先

**[目的]**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・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ンクロ  
 ・ヘディング  
 しっかりたたき  
 しっかり跳ぶ、反る  
 落下地点を素早くとる  
 ・ゴール前への入り方  
 ・クロスの質

GAME



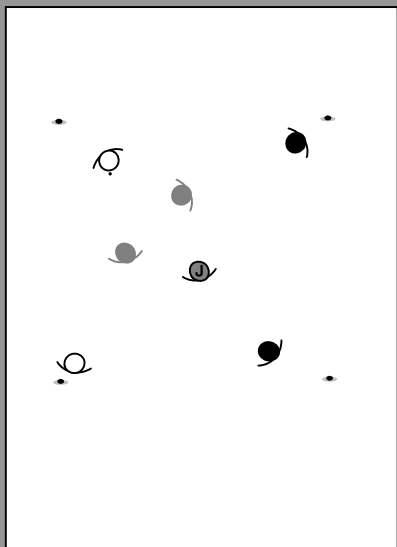
**[オーガナイズ]**  
 ・8v8  
 ① システムの指定は特に無し  
 ② 点線より外のエリアは攻撃側2人、  
 守備側1人のみ進入可

---

・68m×50m

**[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 マークを外す動き  
 ・最大限開くこと 2v1をつくる  
 ・パスを出して動く  
 ・相手を変化させるドリブル  
 ・情報を得る  
 受け手から出し手への関係作り  
 ・リズムの変化 ワンツー 3人目の動き  
 ・相手を観てコントロール スペースへ 逆をとる  
 ・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

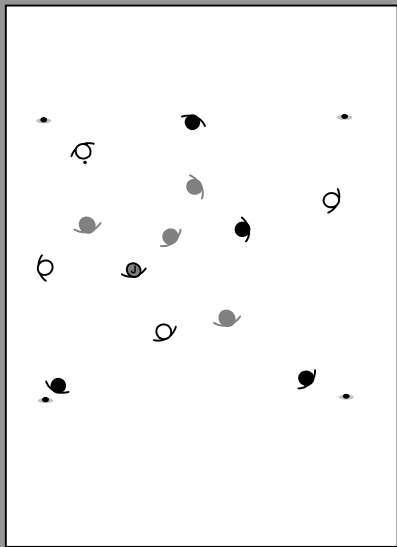
TRAINING.1



**【オーガナイズ】**  
 ・5v2 (2+2+1ジョーカーv2)  
 ① 失った色が守備  
 ② 1タッチのみ  
 ③ 2タッチ以下  
 ④ 2タッチの後は1タッチのみ  
 -----  
 ・14m×15m

**【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  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・相手の間に顔を出す  
 ・積極的にボールを奪いに行く

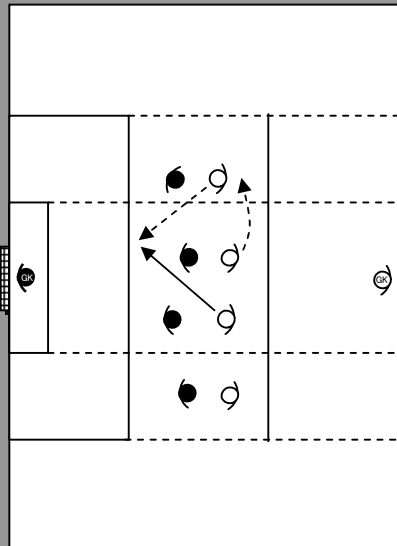
TRAINING.2



**【オーガナイズ】**  
 ・10v4 (4+4+2ジョーカーv4)  
 ① 失った色が守備  
 -----  
 ・20m×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  
 ・ボールに寄る  
 ・強く正確なパス  
 ・情報を得る 与える  
 ・パスをしたら動く  
 ・相手の間に顔を出す  
 ・積極的にボールを奪いに行く

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・5v5  
 ① サイドのゾーンは1v1で、中央は2v2  
 ② エリアの入れ替わりは有り  
 ただし、人数は①の条件を意識  
 -----  
 ・40m×50m

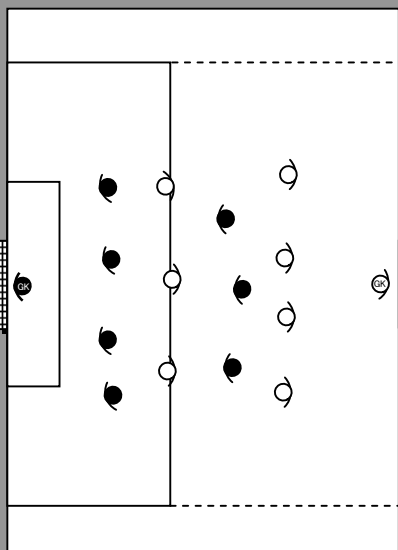
**【目的】**  
**攻撃側**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・攻撃アクションの準備  
 ・パスを出して動く  
 ・相手を変化させるドリブル  
 ・情報を得る 各ゾーンを意識して バランスを見る  
 ・リズムの変化 ワンツー 3人目の動き  
 ・相手を観てコントロール スペースへ 逆をとる  
  
**守備側**  
 ・攻守の切り替え  
 ・アグレッシブに守備  
 ・守備は下がらない  
 ・カバーリング

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

① 1-4-3

・40m×50m

【目的】

攻撃側

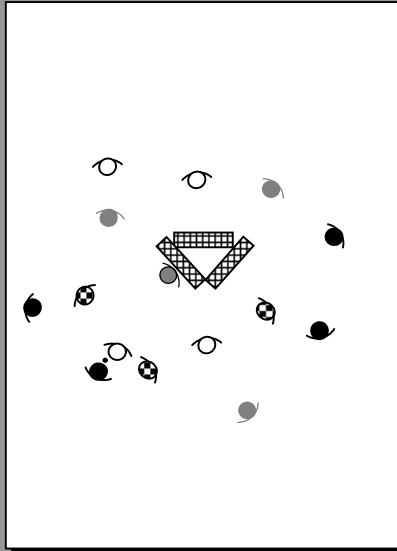
- ・常に動きながらプレー
- ・攻撃アクションの準備
- ・パスを出して動く
- ・相手を変化させるドリブル
- ・情報を得る 各ゾーンを意識して
- ・リズムの変化 ワンツー 3人目の動き
- ・相手を観てコントロール スペースへ 逆をとる

・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブに守備
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1



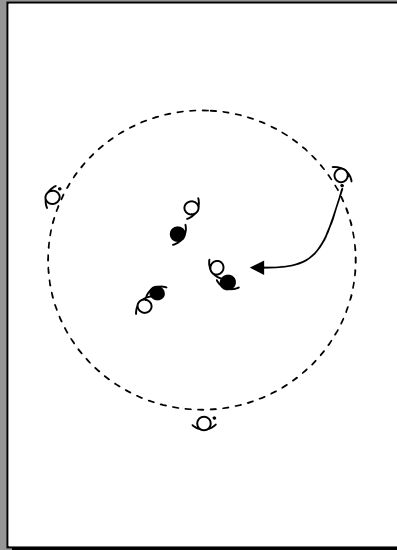
**【オーガナイズ】**  
 ・7v7+GK 4色で2色ずつが1チーム  
 ① GKは3つのゴールを守る  
 ② ボールを保持している側はどのゴールを攻めても良い  
 ③ ハンドパス シュートはヘディングのみ  
 ④ 足で シュートはワンタッチのみ  
 ⑤ リターン無し  
 ⑥ 同色へのパスは無し

---

・図参照

**【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  
 ・ボールを保持していない時の準備  
 ・ヘディング  
 ・ボレー

TRAINING.2



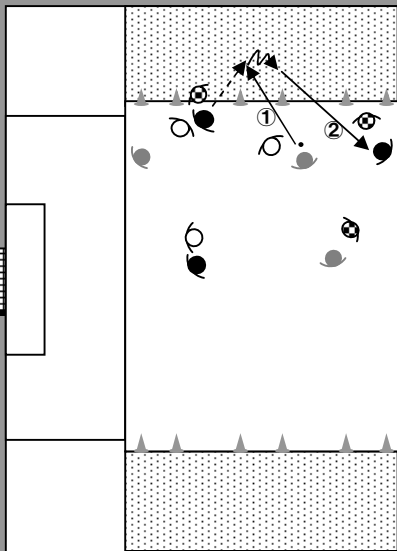
**【オーガナイズ】**  
 ・競り合いのヘディング  
 ① 3箇所から投げられたボールを  
 パートナーと競り合いながらヘディングで返す  
 ② 毎回パートナーは替える

---

・35m×40m

**【目的】**  
 ・常に動きながらプレー  
 ・ヘディング  
 ・落下点を予測する ポジション争い  
 ・上空でのバランス  
 ・腕の使い方  
 負けない

TRAINING.3



**【オーガナイズ】**  
 ・7v7 4色で2色ずつが1チーム  
 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 同色へのパスは無し

---

・36m×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  
 ・3人目の動き  
 ・サポート タイミング スピード

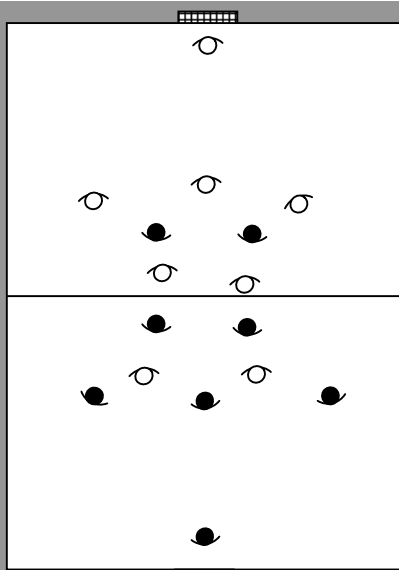
・攻守の切り替え  
 ・積極的にボールを奪いに行く

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



【オーガナイズ】

・8v8

- ① システムの指定は特に無し
- ② 得点は全員がハーフラインより相手陣地側にいた場合のみ認められる

・40m×72m

【目的】

攻撃側

- ・組み立てる 我慢強く、急がない
- ・三角形
- ・一気にスピードアップ リズムの変化
- ・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
- ・3人目の動き
- ・パスを出して動く

・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
- ・正しいポジション
- ・背後をとられない インターセプト
- ・下がらない
- ・カバーリング