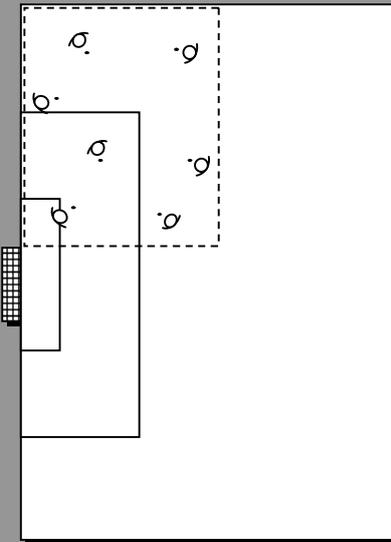


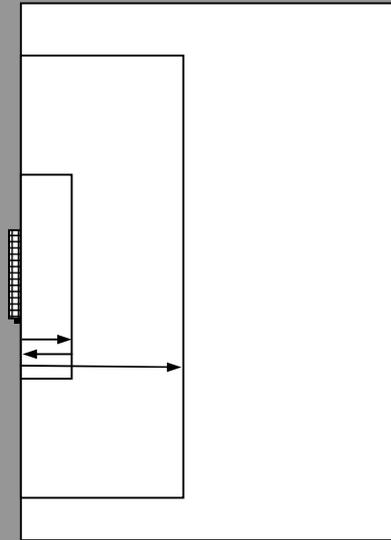
TRAINING.1



- 【オーガナイズ】**
 ・各自ボール1つ
 ・下記項目を順番におこなう
 ①ドリブル
 ②リフティング
 ③フェイント
 ④パス交換(グラウンダー)
 ⑤パス交換(浮いたボール)
 ※④・⑤は途中からパス後、ダッシュ

- 【目的】**
 ・ウォーミングアップ(兼スピードトレーニングの準備)
 ・歩かない
 ・ボール運び(遠くに押し出さない)
 ・正確性
 ・短いダッシュだが(爆発的に)

TRAINING.2

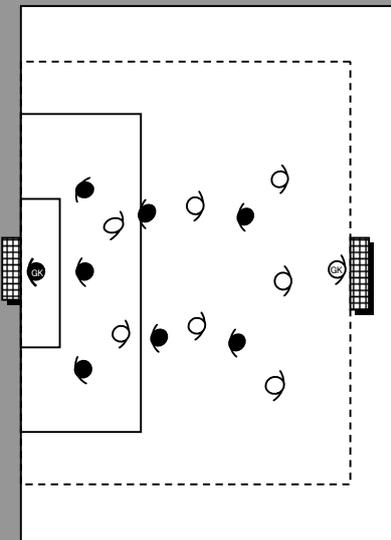


- 【オーガナイズ】**
 ・スピードトレーニング
 ①10m×10本
 ②20m×5本
 ③シャトルラン×5本(図参照)

- ・セット間の休息はハートレートの心拍数により2~3分
 ・しっかり回復させておこなう
 ・最後まで手を抜かない
 ・間にストレッチを入れる

- 【目的】**
 ・スピードの向上

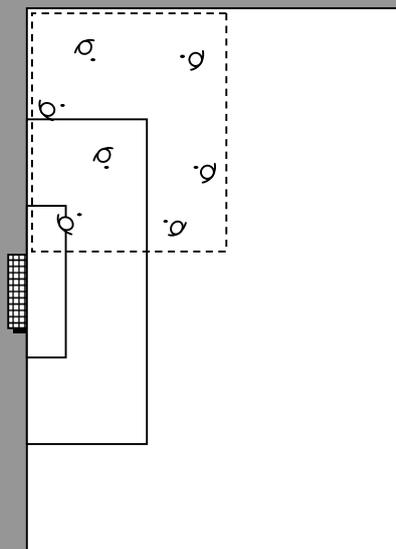
GAME



- 【オーガナイズ】**
 ・7v7+GK
 50m×40m

- 【目的】**
 ・自由にプレー

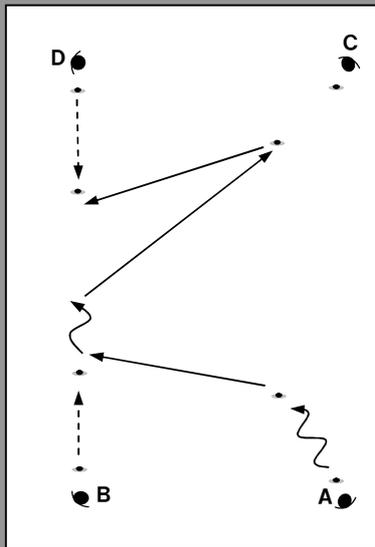
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・下記項目を順番におこなう
 ①ランニング5分
 ②ドリブル5分
 ③パス(2人にボール1個)

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・歩かない
 ・正確に

TRAINING.2

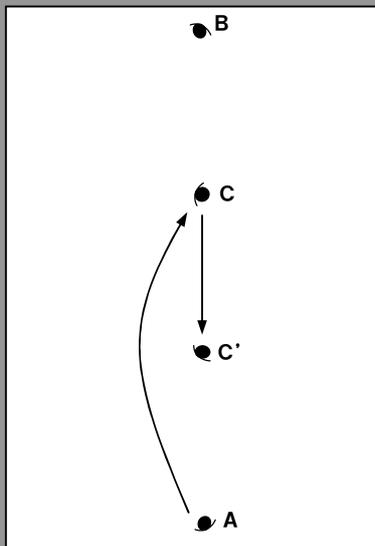


【オーガナイズ】
 ・テクニックエクササイズ[パス&コントロール]
 ①A→B ※Bはスペースで受ける
 ②B→C ※Bは3タッチ目でパス
 ③C→Dで①・②を繰り返す
 繰り返し

 50m×30m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確性
 ・強いパス
 ・1タッチ目後、2回目のタッチをできるだけすばやく
 ・コントロールからパスをすばやく
 ・B、Dのスタートのタイミング
 ・A、Cのパスの質
 ・良いタイミングとスタート

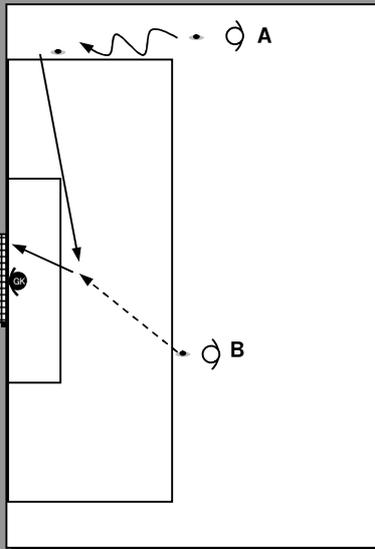
TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・テクニックエクササイズ[止まった状態でキック&ヘディング]
 ①A→C(浮いているボールを蹴る)
 ②C→C'(CはC'にヘディング)
 ③C'はBにボールを渡し、C'は①同様の繰り返す

【目的】
 ・丁寧なキック(インステップキック)
 ・ヘディングはボールの軌道を判断
 ・ヘディング[飛ぶ→反る→叩く]
 ・常にボールの落下点に入る

TRAINING.4

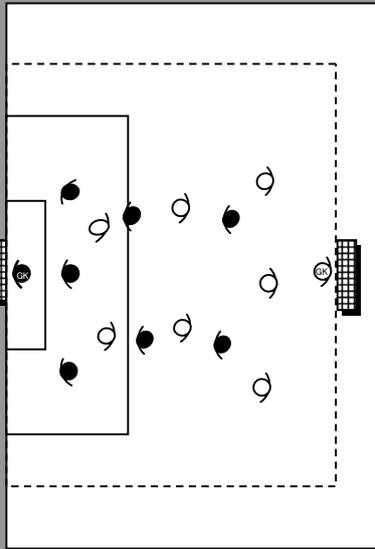


- [オーガナイズ]**
- ・シュートトレーニング(クロスに合わせる)
 - ・2ヶ所同時展開
 - ①AドリブルからBにクロス
 - ②Bはシュート(出来るだけヘディング)
-
- ・左右交互

- [目的]**
- ・常に動きながらプレー
 - ・反る一叩く
 - ・常に落下点を意識
 - ・頭がダメなら足 ※最初から足でシュートしようとする

- A**
- 素早いドリブル
 - 強く正確なパス
- B**
- ボールを見送らない
 - 軌道を判断してスピードアップ

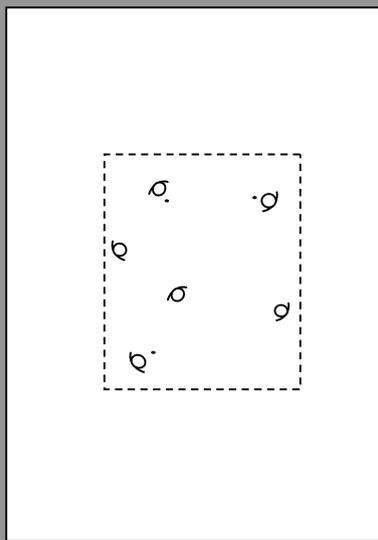
GAME



- [オーガナイズ]**
- ・8v8+GK
-
- 50m×40m

- [目的]**
- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
 - ・パスしたら次の行動
 - ・アグレッシブ
 - ・幅広く
 - ・クロス
 - ・ゴール前に飛び込む
 - ・すばやく戻る
 - ・カバー

TRAINING.1



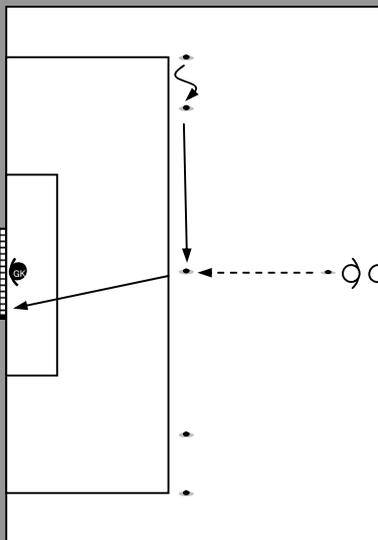
【オーガナイズ】
 ・6人ボール3個(3ヶ所同時展開)
 ・下記パス交換
 ①手→手(チェストパス)
 ②手→頭
 ③手→足
 ④手→シザース
 ⑤手→もも(足)・頭 ※リフティング後、ヘディングで戻す
 ⑥手→手 ※ジャンプキャッチ(空中でパス交換)
 ⑦足→足 ※ボール2つ

・2v2v2
 ①ボールを失ったらディフェンス
 ②ディフェンス役を固定し1分間

【目的】
 ・ウォーミングアップ(兼スピードトレーニングの準備)
 ・歩かない
 ・バランス(コーディネーション)
 ・ライナーパス(手の時)
 ・強いパス
 ・素早いコントロール
 ・フイット
 ・パスして動く
 ・パス後、守備役としてプレッシャー

・アグレッシブ
 ・パスのすばやさ
 ・1分間さらにアグレッシブに

TRAINING.2

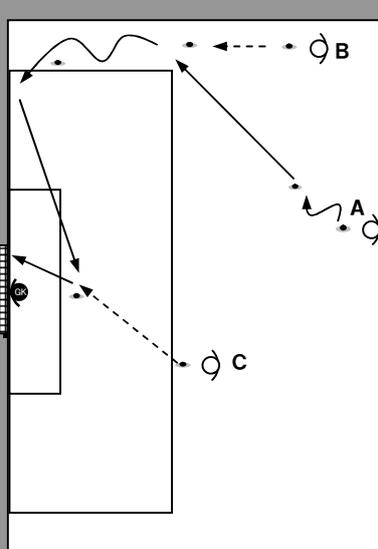


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ・サイドからパスを受け、コントロール後、シュート

・しっかり回復させておこなう
 ・最後まで手を抜かない
 ・間にストレッチを入れる

【目的】
 ・スピードの向上
 ・動きながらコントロール
 ・スピードをゆるめない
 ・パスする足が振りかぶった瞬間スタート

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング(クロスに合わせる)
 ①AドリブルからBにパス
 ②BドリブルからCにクロス
 ③Cシュート

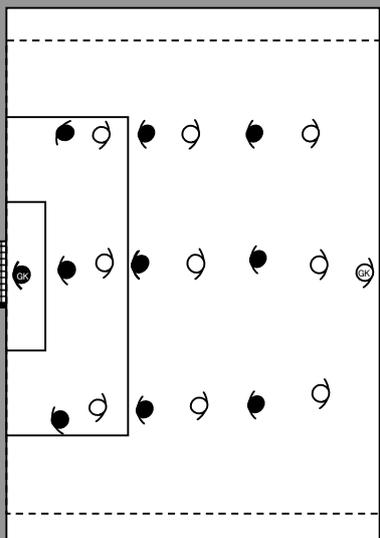
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・すばやいだリブル
 ・クラウンダーの強いパス
 ・シューターは爆発的なスピードで飛び込んでくる
 ・パスとのシンクロ
 ・テクニックの正確性
 ・クロス・シュート時の体勢

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME

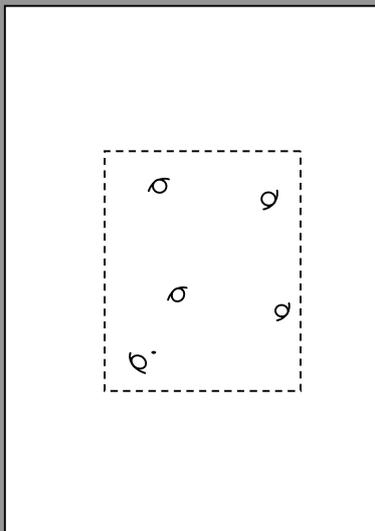


[オーガナイズ]
・9v9+GK

60m×60m

[目的]
・常に動きながらプレー バス、コントロール
・パスしたら次の行動
・アタック
・組み立て
・スペースへ走る
・守備の時は1人余るように
・GKは遠く・近くに投げるのを使い分ける

TRAINING.1

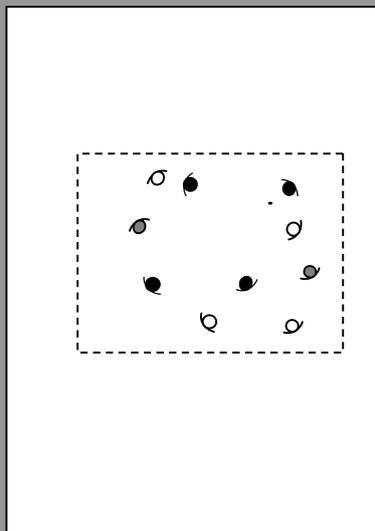


【オーガナイズ】
 ・5人ボール1個(4ヶ所同時展開)
 ・パス交換
 ①自由
 ②コントロールした足と、違う足でパス
 ③スペースにパス

・同じグリッドで
 ・5人ボール4個
 ・ボールなし選手に他の4人が順番にパス
 ・1分30秒交代

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・歩かない
 ・コントロールの質
 ・動きながら
 ・正確性
 ・俊敏性
 ・可能ならフタタッチ

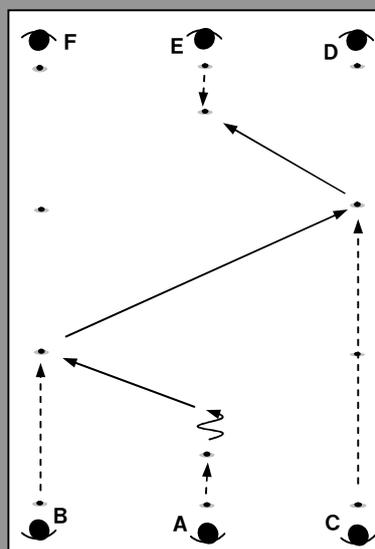
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・4v4+2ジョーカー(2ヶ所同時展開)
 20m×30m

【目的】
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・すばやくボールを回す
 ・マークを外す
 ・守備はアグレッシブに
 ・ボールを受けるために広がる
 ・すばやく見る

TRAINING.3

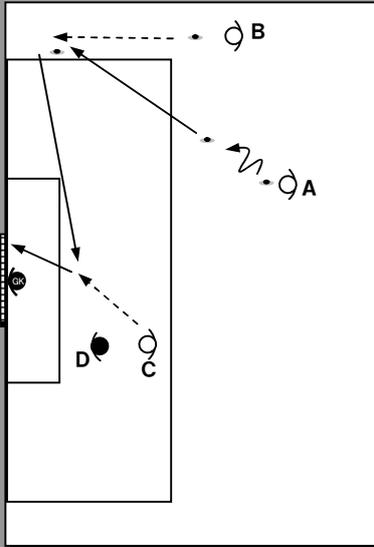


【オーガナイズ】
 ・テクニクエクササイズ [パス&コントロール]
 ①A→B: ※1
 ②B→C: ※2
 ③C→D: ※3
 ④Dは、EとFと同じエクササイズをおこなう
 繰り返し

・50m×30m
 ※1 Aはパス出す方向と逆方向にコントロール
 例)Bにパスを出すなら、C側にコントロール
 ※2 Aのコントロールと同時に、B、Cはランニングスタート
 ※3 CはスピードアップしてBからパスを受ける

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・パスとスペースの要求をシंकロさせる
 ・パスの調節(パートナーの足の速さ、走りこむスペースに合せて)
 ・強いパス
 ・コントロールからパスの動作をすばやく
 ・ランニングの素早さとテクニク

TRAINING.4



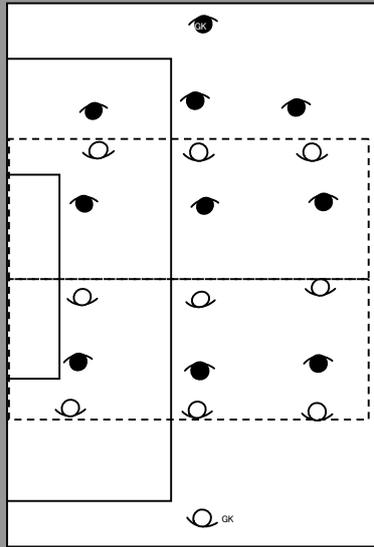
【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング(クロスからヘディング)
 ・2ヶ所同時展開(左右)
 ①A→B
 ②B→C
 ③Cはシュート(ヘディング)
 ④Dはディフェンス

・左右交互

【目的】

- ・A
-強いパス
-ランニングとパスのシンクロ
- ・B
-短いコントロール(タッチラインの前で)
-強いクロス
- ・C, D
-落下地点にすばやく入る
-ダイナミックな競り合い

GAME



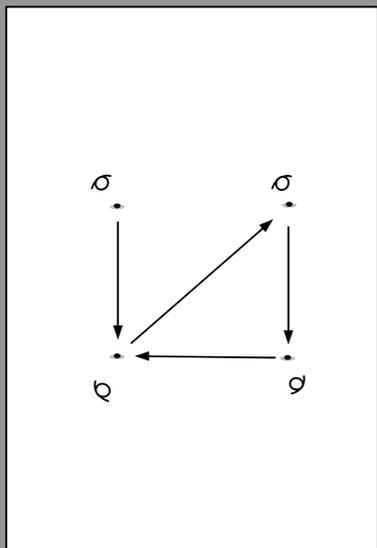
【オーガナイズ】
 ・9v9+GK
 ・ゴールラインから20mのところはボール保持者にいかない(図点線よりゴール側)
 ・ゴールの条件:全員が相手コートに入っている

68m×52m

【目的】

- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・パスしたら次の行動
- ・組み立て
- ・スペースへ要求
- ・アグレッシブ
- ・幅広く
- ・クロス
- ・ゴール前に飛び込む
- ・すばやく戻る
- ・カバー

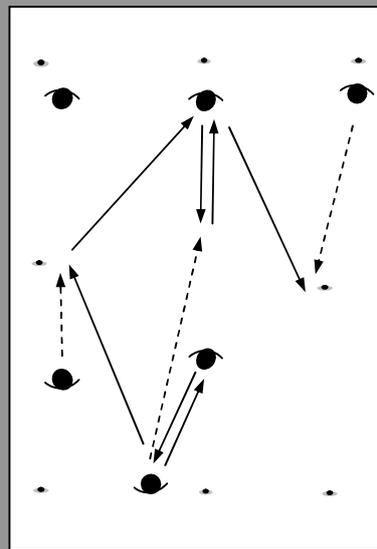
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・テクニックエクササイズ [パス&コントロール]
 ・4人ボール1個(4ヶ所同時展開)
 ・毎回ポジションチェンジ(パスを出したら移動)

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・正確性
 ・強いパス
 ・パスを出したところに移動
 ・短いコントロール(すばやく次のボールを扱うテクニック)
 ・パス出す人に向けてコントロール

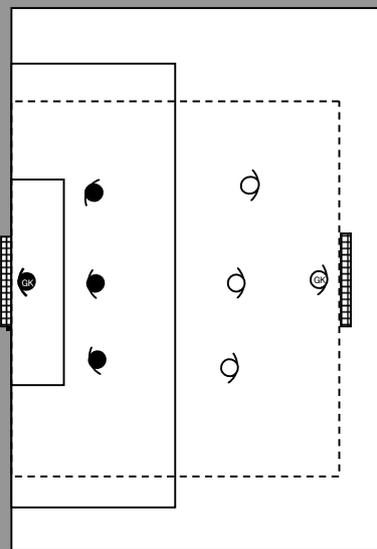
TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・テクニックエクササイズ [パス&コントロール]
 ・6人ボール1個(3ヶ所同時展開)
 ・AとBは壁パスし、AはCへパス
 ・DはEへパスし、EはAと壁パス語、Fへパス

【目的】
 ・動きながらコントロール
 ・壁パスを短くすばやく
 ・3人目のタイミング
 ・スピードをゆるめない
 ・スペースへのボールは仲間のランニングを見ながら
 ・テクニックのすばやさ
 ・壁パスのリズム変化

TRAINING.3

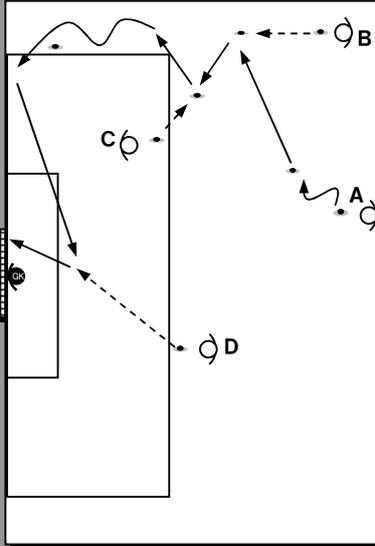


【オーガナイズ】
 ・3v3+GK
 ・5チーム
 ・2分×7ゲーム

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・攻守に3角形を意識
 ・すばやく組み立てる
 ・すばやく攻守の切り替え
 ・カバー
 ・ボール保持者にすばやく寄せる
 ・動きながらシュート



TRAINING.4



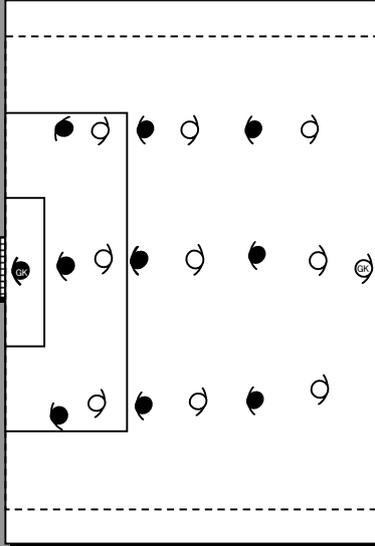
[オーガナイズ]
 ・シュートトレーニング [クロスからヘディング]
 ①A→B
 ②BはCと壁パスし、タッチラインまでドリブルしてクロス
 ③Dはシュート(ヘディング優先)

・左右交互

[目的]

- ・常に動きながらプレー
- ・Aはすばやくドリブル
- ・Bの動き出しのタイミング
- ・壁パスのリズム変化
- ・早く強いクロス
- ・Dは落下点に入る(ボールの軌道をしっかり判断)

GAME

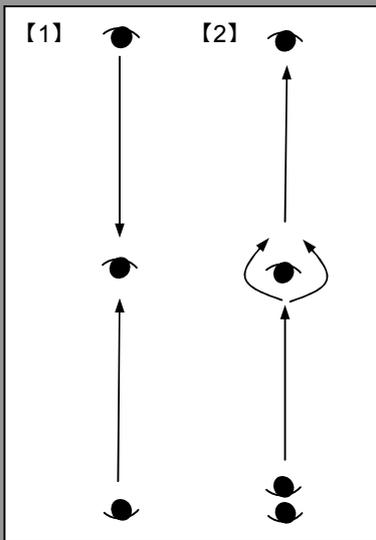


[オーガナイズ]
 ・9v9+GK
 60m×70m

[目的]

- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
- ・フリー

TRAINING.1



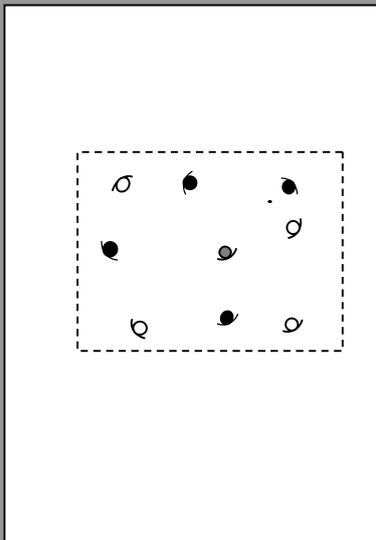
[オーガナイズ]
 [1]
 ・3人組ボール2個
 ・コントロール&パス
 ・A、Cが交互にBにパス(Bは連続しておこなう)
 ①足
 ②ヘディング
 -スタンディング
 -ジャンプ

 [2]
 ・4人組ボール1個
 ・コントロール→ターン→パス
 ・パスしたところへ移動

 30m

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 [1]
 ・正確
 ・パスのシンクロ
 ②ヘディング
 ・姿勢
 ・ボールの軌道を判断
 ・ボールを叩くために反る
 [2]
 ・180度ターン
 ・自分の方向に戻りながらコントロールしない
 ・パスの前のコントロールは1回のみ
 ・ヒザをやわらかく

TRAINING.2

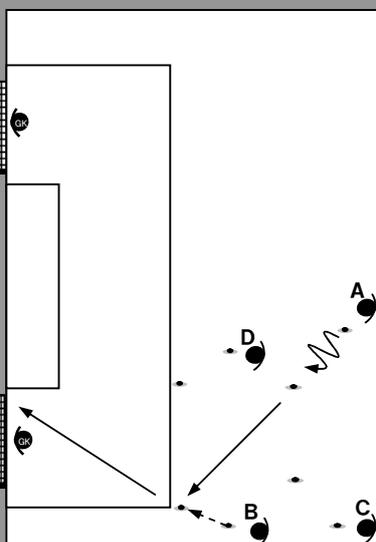


[オーガナイズ]
 ・4v4+1ジョーカー(2ヶ所同時展開)

 10m×20m

[目的]
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・すばやい攻守の切り替え
 ・俊敏にプレー0

TRAINING.3

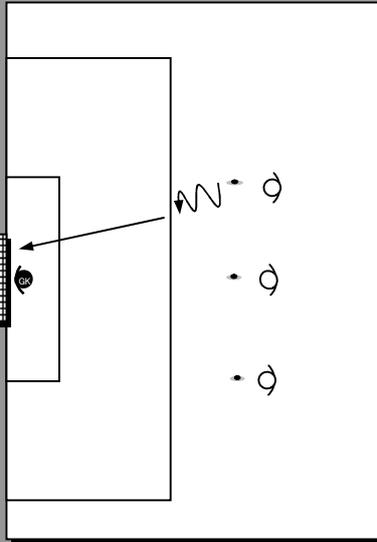


[オーガナイズ]
 ・シュートトレーニング
 ・8人グループ(2ヶ所同時展開)
 ・AがドリブルからBへパス。Bはコントロールからシュート
 ・続いてC、D

 ・左右交互

[目的]
 ・トップスピードでボールコントロール
 ・良いタイミングでスタート
 ・パス、コントロール、シュートの正確性

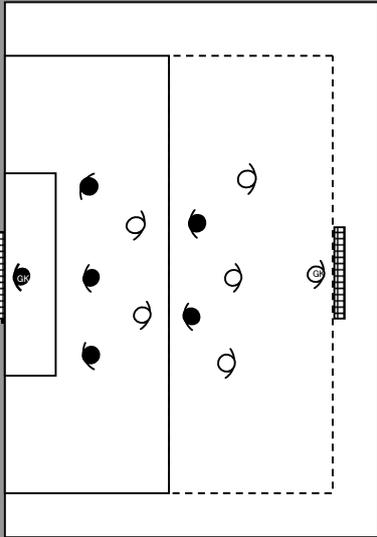
TRAINING.4



- 【オーガナイズ】**
- ・シュートトレーニング(3ヶ所同時展開)
 - ・ドリブルからシュート
 - ・シュート後、別のマーカーからシュート

- 【目的】**
- ・正確性
 - ・反応
 - ・なぜ成功?なぜ失敗?
 - ・インステップ/インフロント

GAME

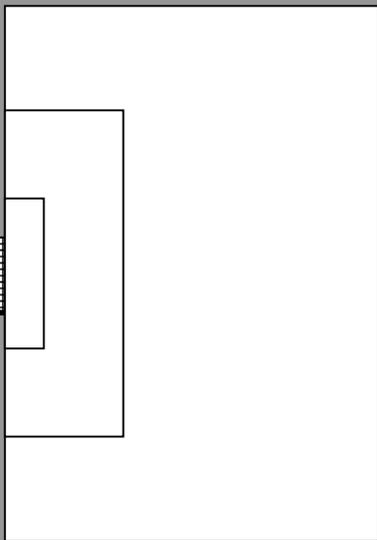


- 【オーガナイズ】**
- ・5v5+GK(5人×3チーム)
 - ・システムの指定は特になし
 - ・40m×40m
 - ・各チーム6分×4ゲーム

- 【目的】**
- ・常に動きながらプレー
 - ・組織でアグレッシブにプレー
 - ・素早い攻守の切り替え
 - ・組み立て
 - ・動きながらすばやく周りを見る
 - ・シンプルなテクニックを選択する



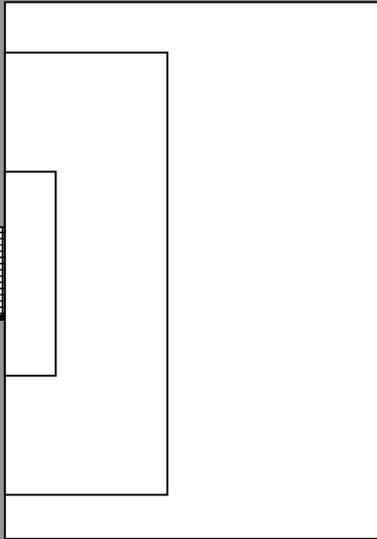
TRAINING.1



【オーガナイズ】
 ・ゲーム前ウォーミングアップ
 ① 5分ランニング
 ② 5分ストレッチ
 ③ 10分パス&コントロール
 ④ 10分ボゼッション
 ⑤ 3分ダッシュ

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・歩かない
 ・短いダッシュだが(爆発的に)

GAME

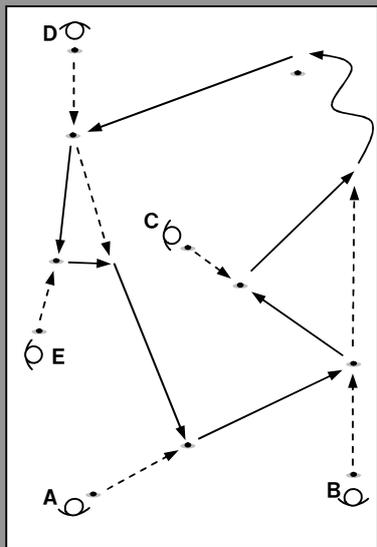


【オーガナイズ】
 11v11 フルコートゲーム

 30分×2

【目的】
 ・スピードの向上

TRAINING.1



【オーガナイズ】

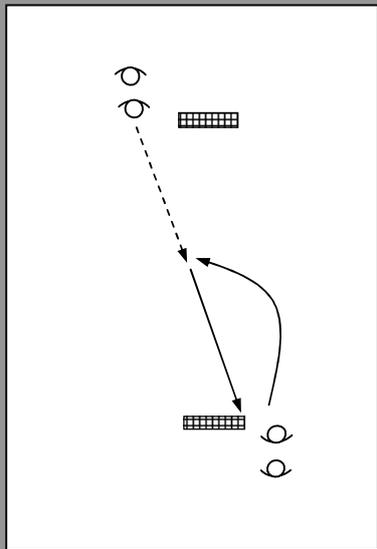
- ・テクニックエクササイズ [パス&コントロール]
- ・7人ボール1個(2ヶ所同時展開)
- ・A→(B→C→B)→(D→E→D)(繰り返し: 図参照)
- ・BとC、DとEは壁パス
- ・BからDはグラウンダークロスをイメージ

- ・50m×30m
- ・逆回りあり
- ・最後は自由に

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・正確性
- ・強いパス
- ・短いコントロール
- ・素早いボール運び
- ・ランニングとパスのシンクロ
- ・動きだすタイミング
- ・リズムと変化
- ・徐々に早くしていく

TRAINING.2



【オーガナイズ】

- ・テクニックエクササイズ [ヘディング]
- ・7人グループ(ミニゴール: 2ヶ所同時展開)
- ・投げたボールをヘディング(交互に)
- ・投げた(ヘディング)後、向かいに移動

- ①スタンディング
- ②ジャンプして空中でキャッチ
- ③ジャンプ
- ④ダイビング

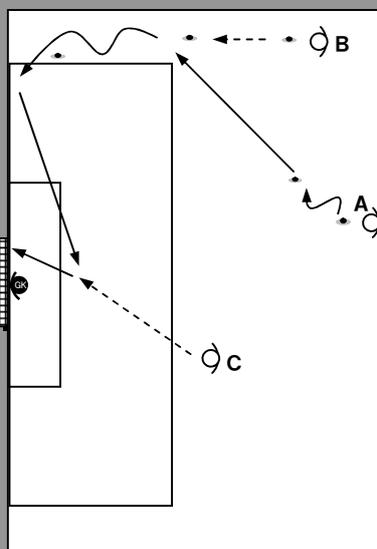
【目的】

- ・軌道を判断
- ・両肩を後ろに引くイメージ
- ・頭を下げない
- ・強く打つ(しっかり反る)

ジャンプ

- ・もっと早く飛ぶ
- ・下から突き上げない

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・シュートトレーニング [クロスからヘディング]
- ・2ヶ所同時展開(逆も同時進行でおこなう)
- ・プレー後、次の所へ移動
- ・オーガナイズが連続する(待ち時間をできるだけ少なく)
- ・右クロス終了後、左クロス

【目的】

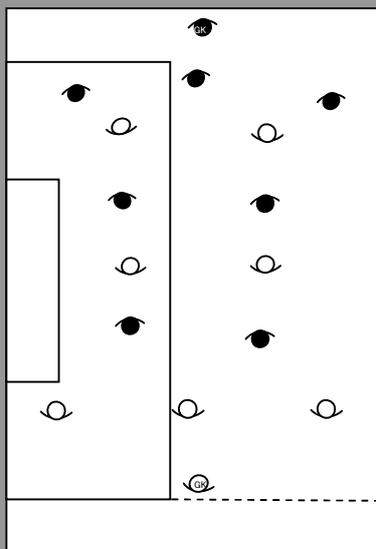
- ・強いパス
- ・クロスはライナー
- ・ヘディングのポジション
- ・軌道を判断
- ・飛ぶ/反る/打つ
- ・優先されるのはヘディング。だめなら足でシュート

天候:曇

場所:広野町グラウンド



GAME



[オーガナイズ]

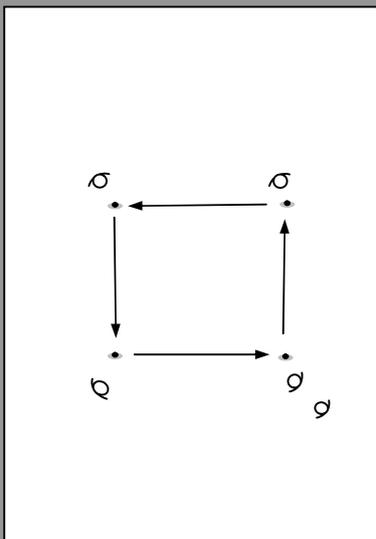
- 7v7+GK
- 3-2-2

50m×50m

[目的]

- 常に動きながらプレー バス、コントロール
- パスしたら次の行動
- アタック
- 組み立て
- ポジションに戻る

TRAINING.1

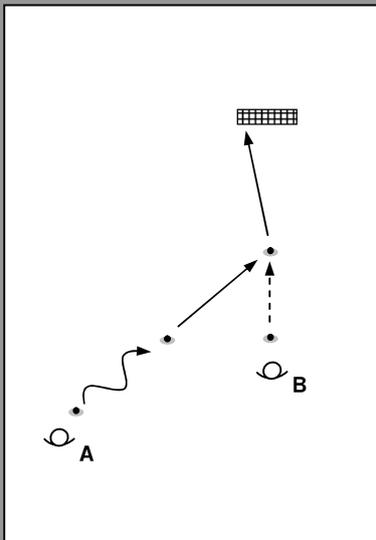


【オーガナイズ】
 テクニックエクササイズ [パス & コントロール]
 ・5人グループ(3ヶ所同時展開)
 ・パスを出したら向かいに移動

・15m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・パスとコントロールの連携
 ・良いタイミングでスタート
 ・スピードを落とさず、動きながらボールコントロール
 ・正確性
 ・コントロールからパスをすばやく

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング
 ・7人グループ(2ヶ所同時展開)
 ・AはBのスペースへパス
 ・Bはコントロールからパス
 ・ミニゴール
 ・インステップシュート

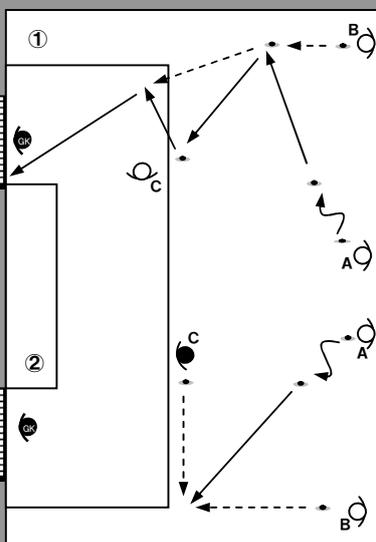
①グラウンダー
 ②浮き玉のパス ※

※②はトレーニング3終了後におこなう(ノーマルゴール+GK)

【目的】
 ・パス/コントロール/シュートの連携
 ・俊敏性
 ・インステップキックの体勢
 ・強く低く枠へシュート

②
 ・落下点へ入る
 ・コントロールとパスの連携
 ・パスの正確性

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング①&②
 ・6(7)人グループ(2ヶ所同時展開)
 ・①終了後②をおこなう

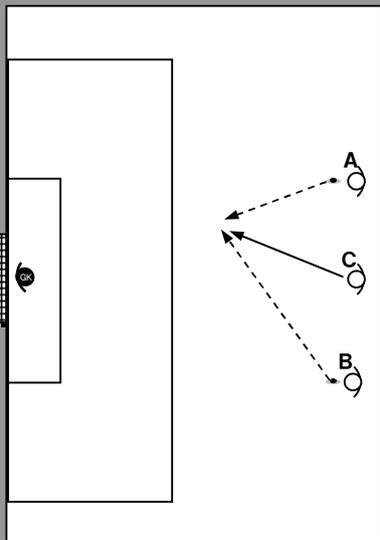
シュート① AドリブルからBへパス、BはCと壁ハス後シュート

シュート② AドリブルからBへパス
 Aはハス後攻撃に参加
 Cが守備

【目的】
 ①
 ・パス/コントロール/壁ハスの連携
 ・俊敏性
 ・正確性

②
 ・常に動きながらプレー
 ・すばやい判断
 ・すばやいドリブル
 ・イニシアティブをとる
 ・正確性

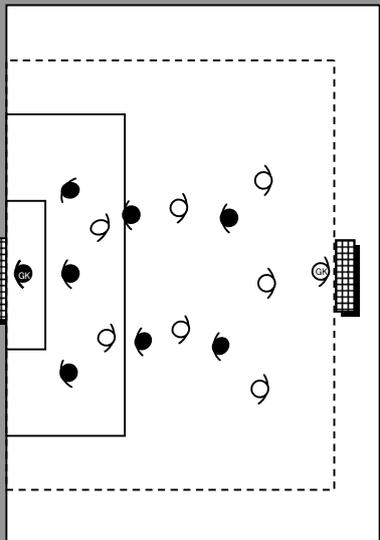
TRAINING.4



- 【オーガナイズ】**
・シュートトレーニング
・CがAかBにパス、AとBは1v1からシュート

- 【目的】**
・判断
・スピードアップ
・ボールをガードする

GAME

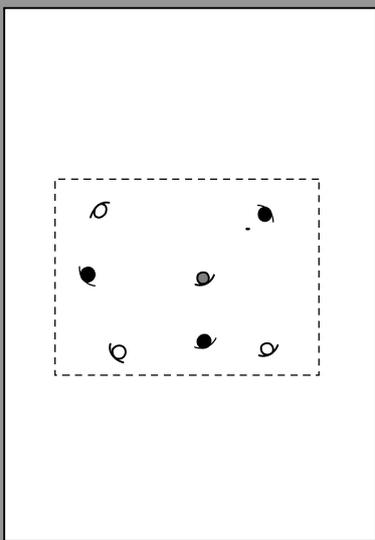


- 【オーガナイズ】**
・7v7+GK

50m×40m

- 【目的】**
・常に動きながらプレー パス、コントロール
・パスの後、動く
・アグレッシブ
・シンプルにプレー

TRAINING.1

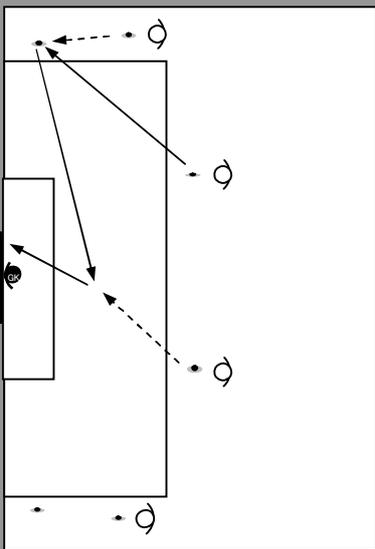


[オーガナイズ]
 ・3v3+1ジョーカー(2ヶ所同時展開)

 15m×20m

[目的]
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール
 ・ボールに寄る
 ・バスの質 強さ・方向・タイミング
 ・すばやい攻守の切り替え
 ・俊敏にプレー
 ・アグレッシブ

TRAINING.2

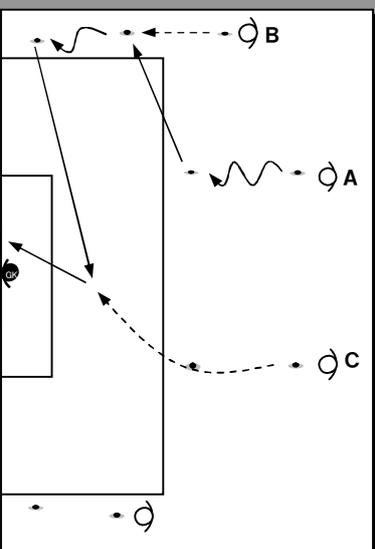


[オーガナイズ]
 ・スピードトレーニング ①(クロスに合わせる)
 ・サイドからバスを受け、ワンタッチでシュート

 ・左右交互
 ・しっかり回復させておこなう
 ・最後まで手を抜かない

[目的]
 ・スピードの向上
 ・動きながらコントロール
 ・バスとランニングの連携
 ・爆発的なスピード
 ・スピードをゆるめない

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・スピードトレーニング ②(クロスに合わせる)
 ①AドリブルからBにバス
 ②BドリブルからCにクロス
 ③Cシュート

 ・左右交互

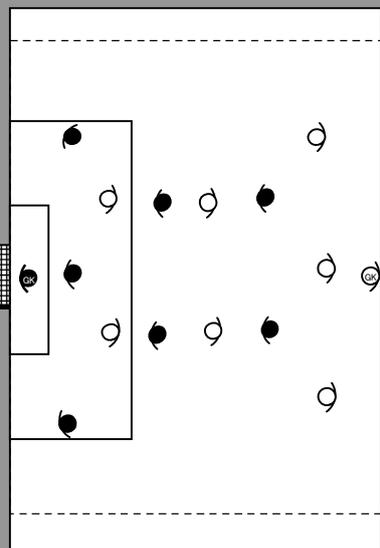
[目的]
 ・常に動きながらプレー
 ・すばやいドリブル
 ・グラウンダーの強いバス
 ・シューターは爆発的なスピードで飛び込んでくる
 ・バスとランニングの連携
 ・テクニックの正確性
 ・クロス・シュート時の体勢

天候:晴

場所:広野町グラウンド



GAME



[オーガナイズ]
・7v7+GK

50m×60m

[目的]
・常に動きながらプレー パス、コントロール
・パスしたら次の行動
・アグレッション
・組み立て
・スペースへ走る