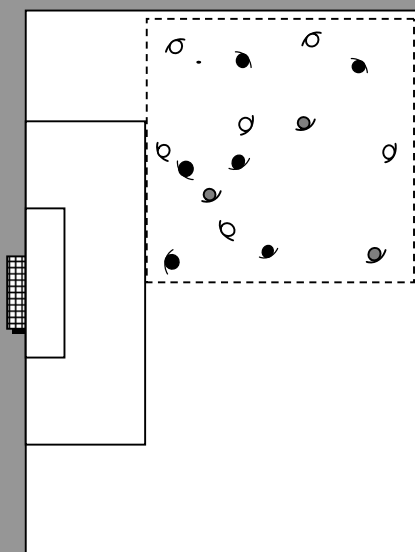


TRAINING.1



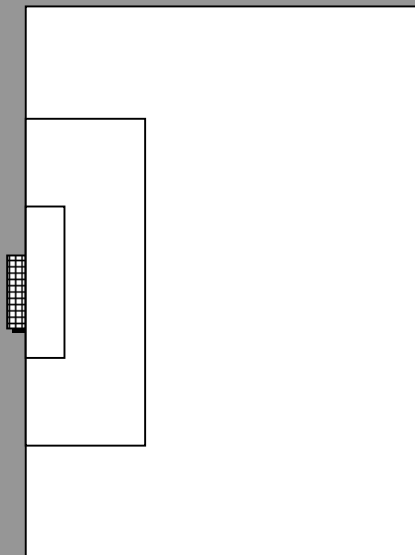
【オーガナイズ】

- ・6v6+3ジョーカー
- ①フリー
- ②アグレッシブ・ゾーンディフェンス
- ③マンツーマンマーク

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・正確性
- ・マークを外す

TRAINING.2



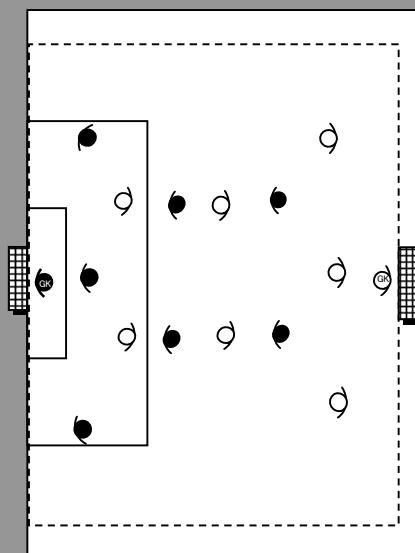
【オーガナイズ】

- ・VMAランニング(90%VMA)
- ・15秒走×15秒休息
- ・5セット(1セット5分間)
- ・セット間休息2分

【目的】

- ・持久力向上

GAME



【オーガナイズ】

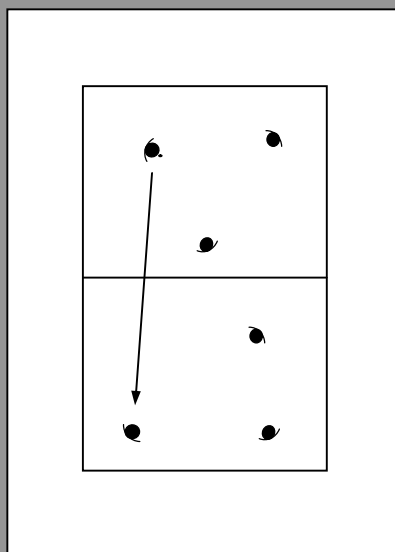
- ・7v7+GK

50m×60m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・パスしたら次の行動
- ・アグレッシブ
- ・組み立て
- ・走り出したプレーヤーを探す
- ・マークを外す

TRAINING.1

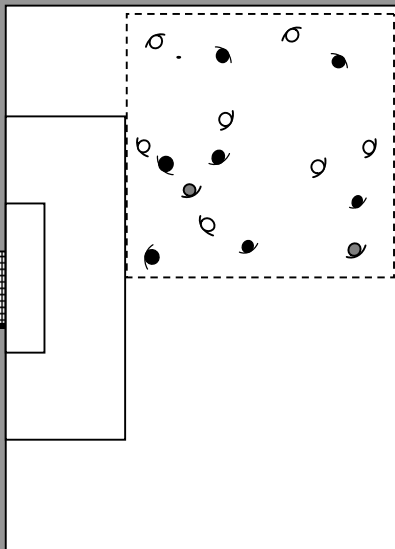


- 【オーガナイズ】
- ・6人組(3ヶ所同時展開)【パス&コントロール】
 - ①フリー(ボール3個)
 - ②1、2から3人目(ボール1個)

40m×20m

- 【目的】
- ・ウォーミングアップ
 - ・常に動きながらプレー
 - ・歩かない
 - ・正確性
 - ・スペースへの要求
 - ・パスの出し手・受け手のシンクロ
 - ・3人目のスペースの要求

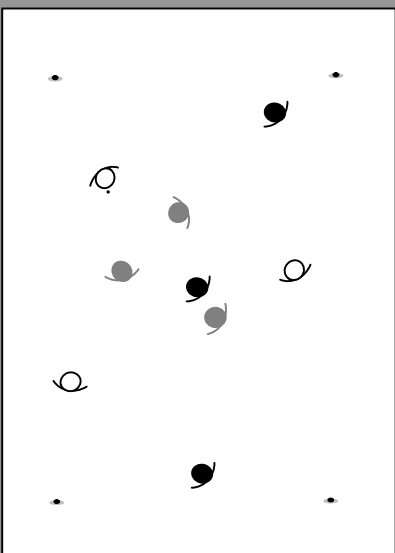
TRAINING.2



- 【オーガナイズ】
- ・7v7+2ジョーカー
 - ①フリー
 - ②ゾーンディフェンス
 - ③マンツーマンマーク

- 【目的】
- ・常に動きながらプレー
 - ・俊敏性
 - ・マークを外す
 - ・チームでアグレッシブディフェンス

TRAINING.3



- 【オーガナイズ】
- ・3v3v3(6v3) [別グループは2v2v2]
 - ・ボールを失ったグループがディフェンス

15m×20m

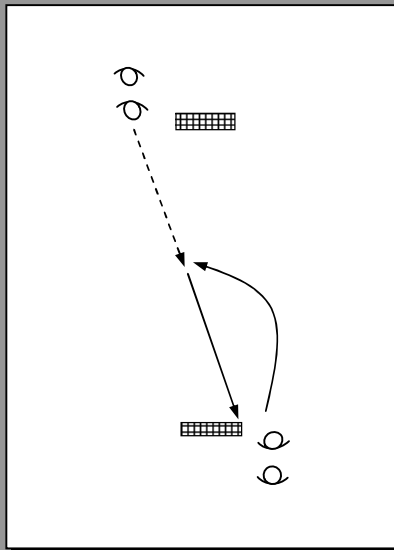
- 【目的】
- ・常に動きながらプレー
 - ・歩かない
 - ・マークの外す
 - ・正確性
 - ・リズムの変化
 - ・組織的かつアグレッシブ

天候:曇

場所:広野町グランド



TRAINING.4



【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

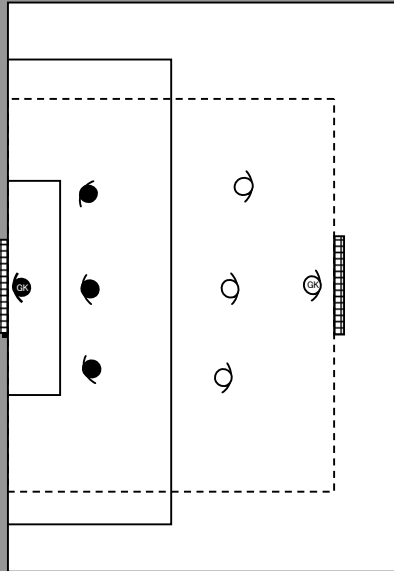
【目的】

- ・ボールによる
- ・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.5



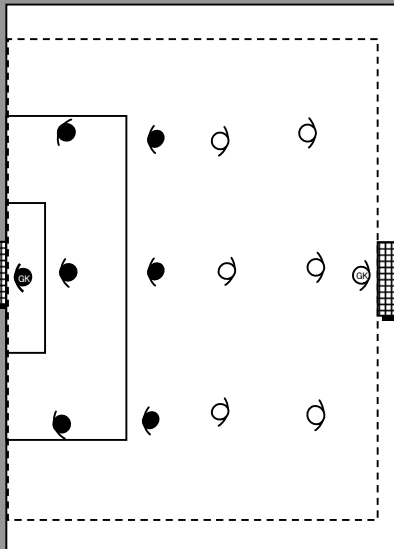
【オーガナイズ】

- ・3v3+GK
- ・5チーム
- ・3分×4ゲーム

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・攻守に3角形を意識
- ・すばやくプレー
- ・スペースへの要求
- ・カバー
- ・ボール保持者へアグレッシブ

GAME



【オーガナイズ】

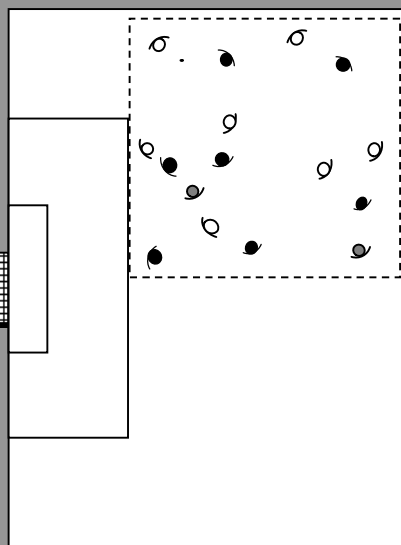
- ・6v6+GK
- ・3チーム
- ・1点交代(失点したら交代)

50m×60m

【目的】

- ・フリー
- ・すばやくプレー

TRAINING.1



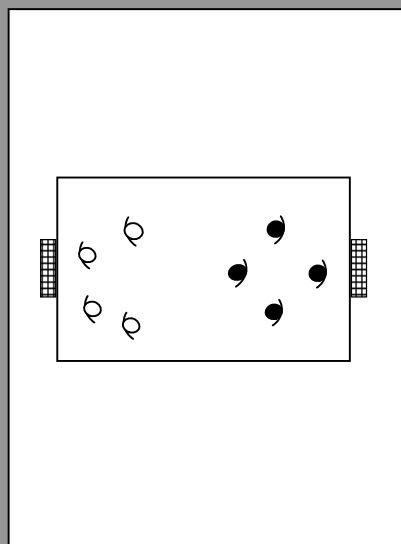
【オーガナイズ】

- ・7v7+1ジョーガー
- ①フリー
- ②ゾーンディフェンス
- ③マンツーマンマーク

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・俊敏性
- ・マークを外す
- ・ポジション(ボール保持者に見られる)
- ・予測
- ・正確性
- ・チームでアグレッシブディフェンス

TRAINING.2



【オーガナイズ】

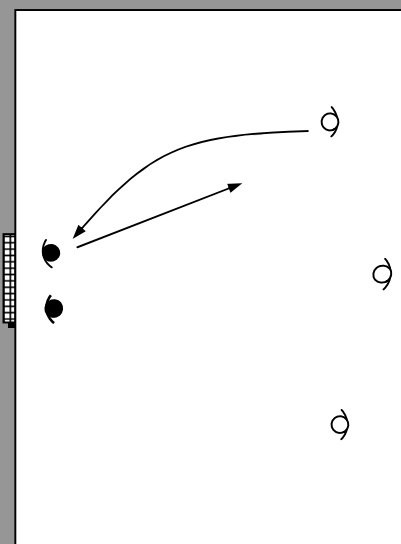
- ・ヘディングトレーニング
- ・4v4(2ヶ所同時展開)
- ・ミニゴール
- ・手→頭でパス(手→手のパス禁止)
- ※最初に2人組でヘディングの基本トレーニング

20m×10m

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・すばやい手のパス
- ・ヘディングをこわがらない
- ・競り合いて体をひねらない

TRAINING.3



【オーガナイズ】

- ・ヘディングトレーニング(3ヶ所同時展開)
- ・ノーマルゴール
- ・キッカー(○)が浮き玉でゴールへキック
- ・それをヘディングで跳ね返す(●)

【目的】

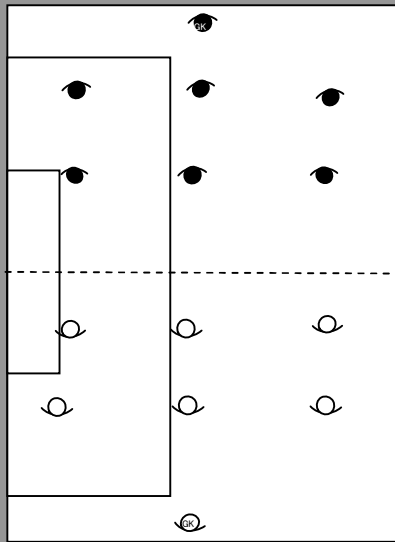
- ・キックの正確性
- ・丁寧にキック
- ・ボールの軌道を判断
- ・飛ぶ/反る/叩く

天候:晴

場所:広野町グランド



GAME



【オーガナイズ】

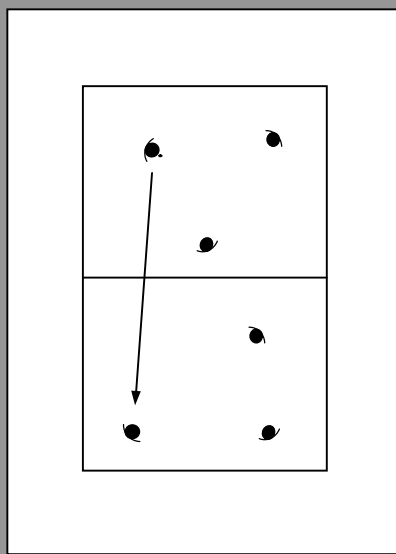
- ・6v6+GK
- ・3-3
- ・相手コート内でディフェンス禁止

68m×52m

【目的】

- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
- ・オフェンスの爆発スピード
- ・アグレッシブ
- ・すばやく前後・左右に移動
- ・落下点
- ・シュートを打たせない

TRAINING.1

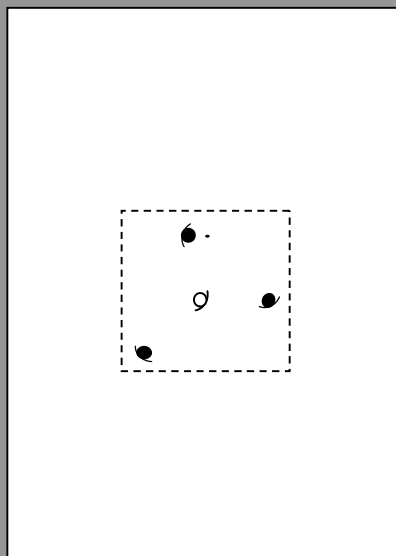


【オーガナイズ】
・4人組(3ヶ所同時展開)【パス&コントロール】
①フリー(ボール1個)
②1、2から3人目(ボール1個)

40m×20m

【目的】
・ウォーミングアップ
・常に動きながらプレー
・歩かない
・足元に
・ボールによる
・正確性
・スペースへの要求
・パスの出し手・受け手のシンクロ
・3人目のスペースの要求

TRAINING.2



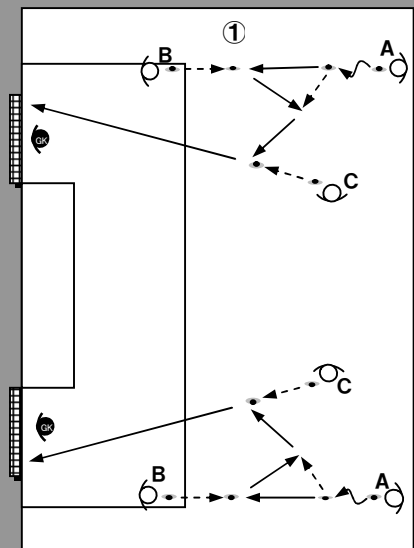
【オーガナイズ】
・3v1(4ヶ所同時展開)
・ディフェンス役(1分間×3セット)

10m×10m

【目的】
・常に動きながらプレー
・ディフェンスは止まらず、たくさん動く
・3人はマークを外す
・強いパス
・アグレッシブ

D

TRAINING.3



【オーガナイズ】
・シュートトレーニング①
・6(7)人グループ(2ヶ所同時展開)
・途中で左右交替
・A→B→A→Cシュート
※途中からBの後ろにDFをつける(同じオーガナイズ)

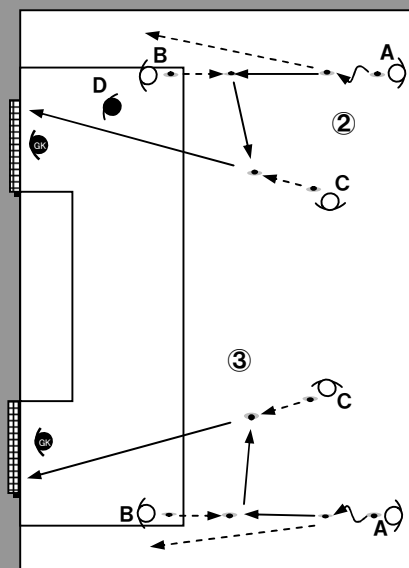
【目的】
・コーディネーション
・動きだしのタイミング
・コントロール/シュート
・コントロールからシュートまでをできるだけ短く
・正確性
・短いパスの精度(角度・スピード・タイミング)
・DFの意表を突くタイミングでスタート(DF有)

天候:晴

場所:広野町グランド



TRAINING.4



【オーガナイズ】

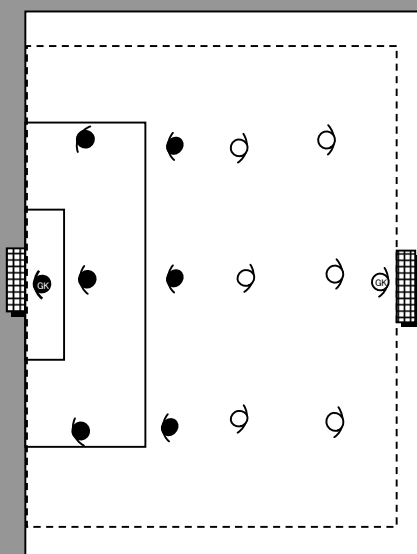
- ・シュートトレーニング②&③
- ・6(7)人グループ(2ヶ所同時展開)
- ・途中で左右交替
- ・A→B→Cシュート
- ・Aはパス後、参加する(サイドに走る)

- ①DはCに対してディフェンス
- ②ディフェンスなし

【目的】

- ・パスと動きだしのシンクロ
- ・②:Bの正しいプレー選択(AかBか)

GAME



【オーガナイズ】

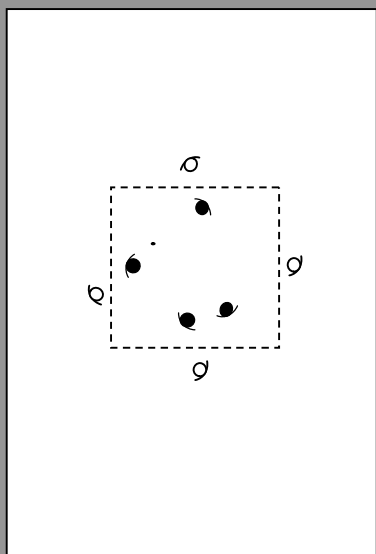
- ・6v6+GK

50m×60m

【目的】

- ・オフENSEの爆発的ダッシュ
- ・スペースへ走り要求
- ・すばやい組み立て
- ・アグレッシブ
- ・カバーリング

TRAINING.1

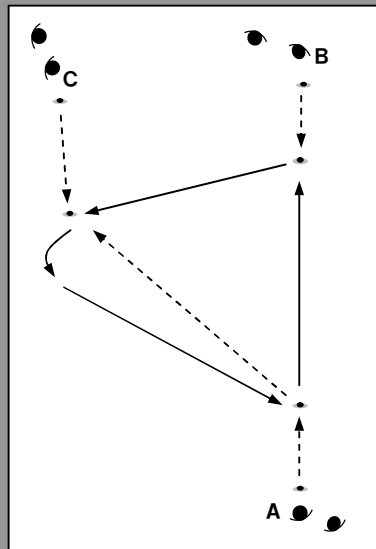


【オーガナイズ】
 ・8人組ボール4個(2ヶ所同時展開)
 ・外4人、中4人
 ・外はワンタッチパス、中はコントロールパス
 ・2分交代

20m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確性
 ・外の方は丁寧にパスし、次のボールをすばやく要求

TRAINING.2

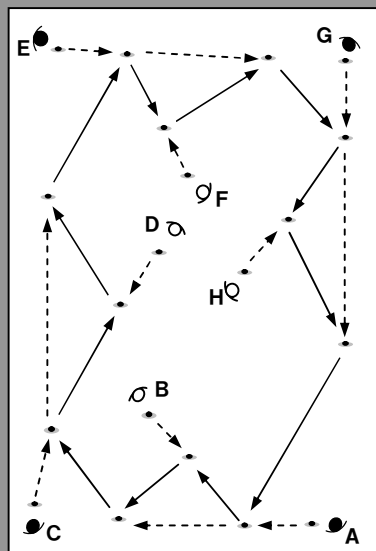


【オーガナイズ】
 ・6人組(3ヶ所同時展開)
 ・A→B→C→Aでパス
 ・Aはパス後、Cに対しディフェンスをする
 ※途中からBが参加可能

50m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確性
 ・考えて動き出す
 ・俊敏性
 ・時間をかけない

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・全員参加
 ・中(○)は壁パスのみ、外(●)は中と壁パスし次の頂点へ移動
 ・ABA→CDC→EFE→GHG→ABA...繰り返し

50m×65m

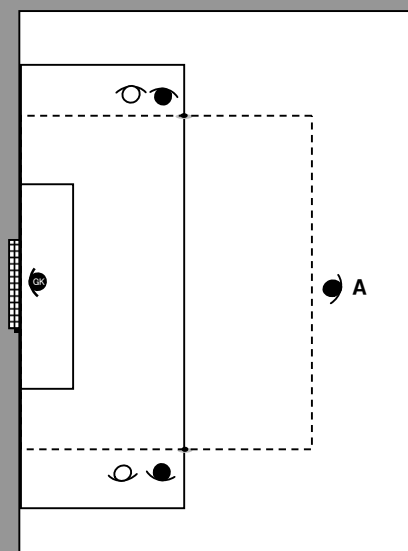
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確性
 ・良いタイミングでスタート
 ・リズムの変化
 ・動きながらコントロールとパス

天候:晴

場所:広野町グランド



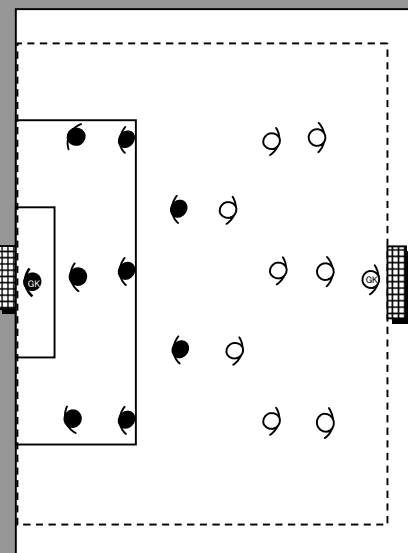
TRAINING.4



- 【オーガナイズ】
- ・3v2(5人3グループ)
 - ・A[●]からスタートし、FW役[●]のどちらかにパス
 - ・Aがリターンを受けてスタート
 - ①必ずAは中央後方にポジションを取り、FW2人にプレーさせる
 - ②Aも参加し、自由に攻める
 - ・左右交互

- 【目的】
- ・2人のFWの動き
 - ・イマジネーション
 - ・マークを外す
 - ・素早いテクニック
 - ・三角形をつくる
 - ・ボール保持者に寄せる
 - ・カバー
 - ・予測
 - ・スピードアップ
 - ・爆発的スピード

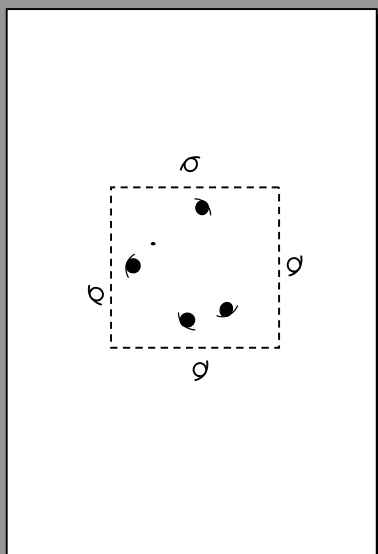
GAME



- 【オーガナイズ】
- ・8v8+GK
 - ・3-3-2システム
 - ・ハーフコート

- 【目的】
- ・常に動きながらプレー
 - ・組み立て
 - ・スペースへ要求
 - ・パスコースを作る
 - ・サイドの突破
 - ・クロス数を多くあげる
 - ・組織でボールを奪う
 - ・ボール保持者にアグレッシブにアタック
 - ・予測
 - ・カバー
 - ・オフENSEをリスクをとる
- ※出来るだけ頻繁にサイドにボールを送る
※プレーヤーは動きながら
※前方にいる選手ほど運動量を増やす

TRAINING.1

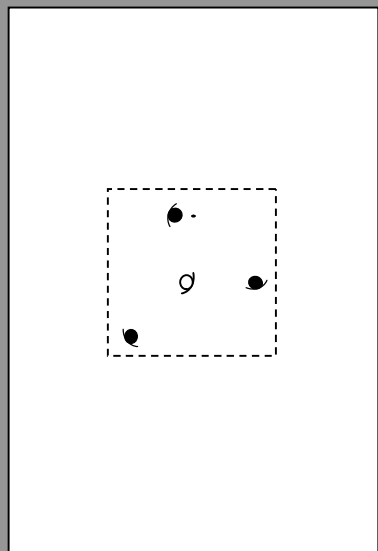


【オーガナイズ】
 ・8人組ボール4個(2ヶ所同時展開)
 ・コントロール&パス
 ・中4人、外4人
 ・中→外→中→外... 常に中と外が交代しながら

20m×20m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確性
 ・強いパス
 ・すばやく移動
 ・次のボールをすばやく探す
 ・すばやく受け手を探す

TRAINING.2

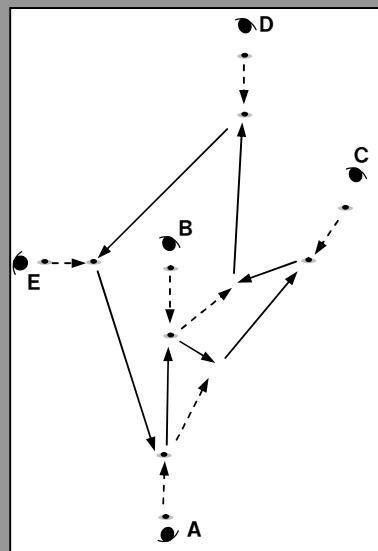


【オーガナイズ】
 ・3v1(4ヶ所同時展開)
 ・ディフェンス役(1分間×3セット)

10m×10m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・強いパス
 ・連続して移動
 ・アグレッシブ
 ・丁寧

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・テクニクトレーニング[パス&コントロール](2ヶ所同時展開)
 ・A→B→A→C→B→D→E→A... 繰り返し

※途中からボール2つ

50×65m

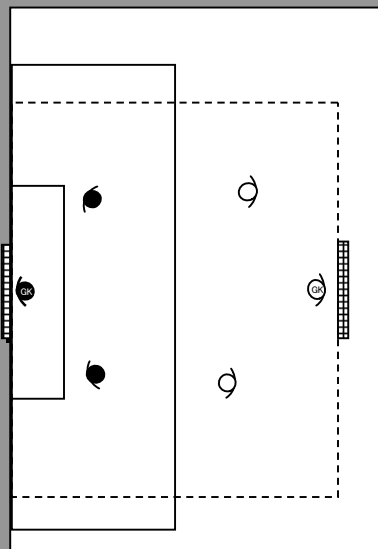
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ランニングとパスのシンクロ
 ・良いタイミングでスタート
 ・ボールによる
 ・正確性
 ・強いパス
 ・リズムの変化

天候:晴

場所:広野町グランド



TRAINING.4



【オーガナイズ】

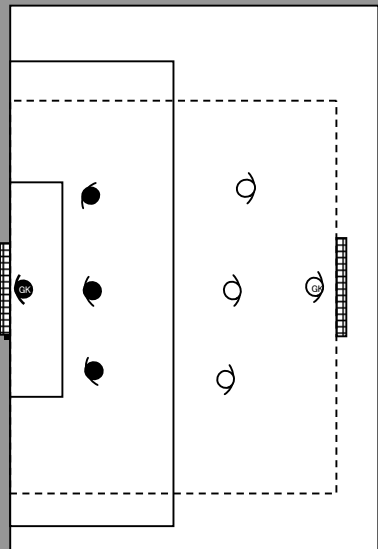
- ・2v2(+GK)
- ・組み立て

- ① GKなし
- ② GKあり

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・俊敏性
- ・アグレッシブにディフェンス
- ・マークを外す
- ・リズムの変化
- ・正確性
- ・オフENSEの爆発的スピード

GAME



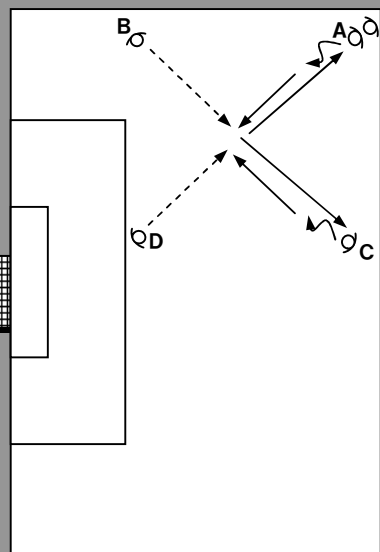
【オーガナイズ】

- ・3v3+GK
- ・5チーム
- ・3分ゲーム

【目的】

- ・フリー

TRAINING.1

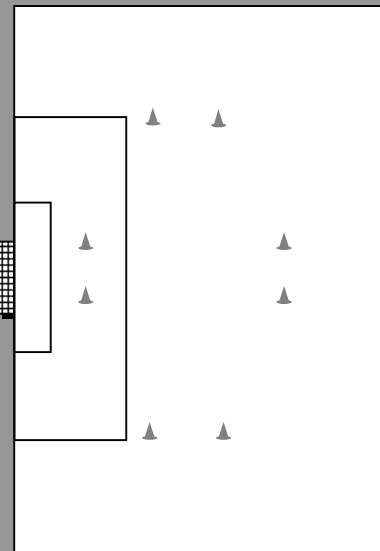


【オーガナイズ】
 ・5人組ボール1個(2ヶ所同時展開)
 ・コントロール&パス
 ・A→B→C→D→A→B... 続く
 ・パス後、AはBへ移動。同様にB→C、C→D、D→Aに移動

30m×30m

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・正確性
 ・強いパス
 ・コントロールからパスを早く
 ・出し手と受け手のシンクロ
 ・Bはパスコースを切るように

TRAINING.2



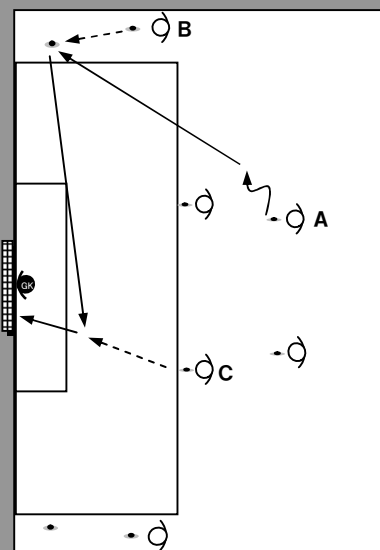
【オーガナイズ】
 ・7v7 [ハーフコート]
 ・4ゴールポゼッション
 ・コーン間をパス通過で1点
 ※ただし、受け手は動きながらコントロール

以下条件を変えて3分間

- ①ゾーンディフェンス
- ②アグレッシブにプレス
- ③2タッチ
- ④1タッチ
- ⑤マンツーマン
- ⑥ノーマル

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・強いパス
 ・すばやく観る
 ・マークを外す
 ・パスしたら動く

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・シュートトレーニング(2ヶ所同時展開)
 ・ヘディングで合わせる
 ・Aドリブルからパス
 ・Bは斜めにランニングからクロス
 ・Cは頭で合わせる

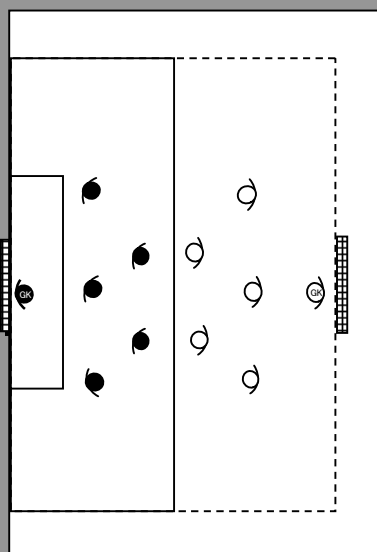
【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ランニングとパスのシンクロ
 ・良いタイミングでスタート
 ・すばやくクロス
 ・できるだけヘディングで合わせる
 ・ためのポジション

天候：曇

場所：広野町グランド



TRAINING.4



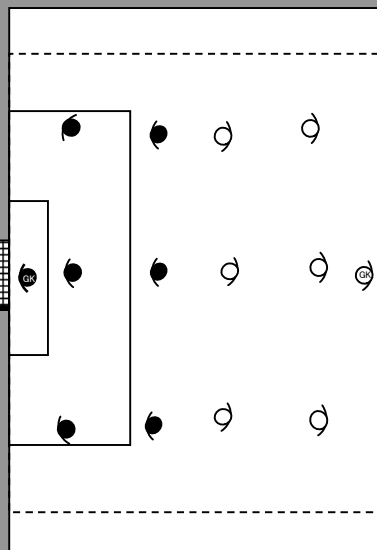
【オーガナイズ】

- ・5v5+GK
- ・3チーム

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・展開ゾーンを大切に
- ・すばやく戻る
- ・リズムの変化
- ・戻る
- ・組み立て
- ・ポジション

GAME



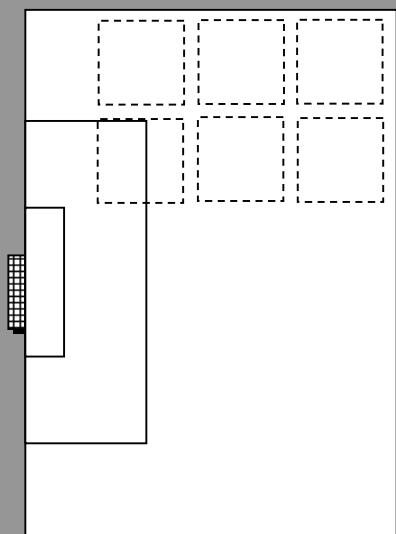
【オーガナイズ】

- ・6v6+GK
- ・3分ごとにプレーヤー交代

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・組み立て
- ・しかけ
- ・パスの要求
- ・戻る
- ・カバー
- ・ボール保持者によせる

TRAINING.1



【オーガナイズ】

・3人ボール1個(6ヶ所同時展開)

以下条件を変えて3分づつ

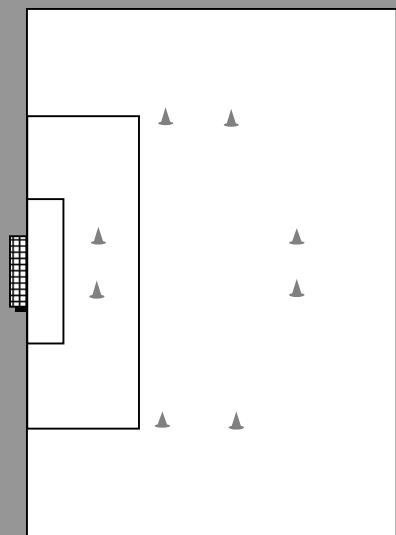
- ① 手でパス
- ② 頭 "
- ③ 足 "
- ④ 足ワンタッチで

12m×12m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・広がる
- ・正確性

TRAINING.2



【オーガナイズ】

・9v9 [ハーフコート]

・4ゴールポゼッション

・コーン間をパス通過で1点

※ただし、受け手は動きながらコントロール

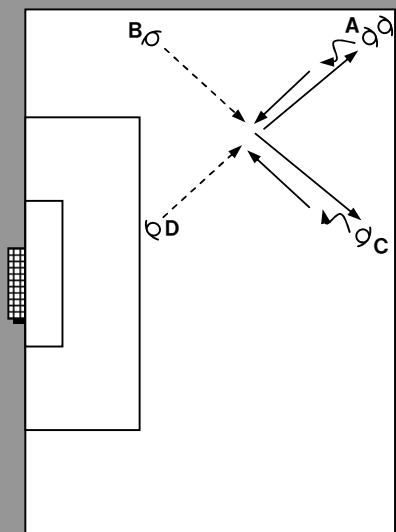
以下条件を変えて3分間

- ① ノーマル
- ② アグレッシブにプレス
- ③ 2タッチ
- ④ マンツーマン
- ⑤ ワンタッチ

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・強いパス
- ・すばやく観る
- ・マークを外す
- ・パスしたら動く

TRAINING.3



【オーガナイズ】

・5人組ボール1個(2ヶ所同時展開)

・コントロール&パス

・A→B→C→D→A→B... 続く

・パス後、AはBへ移動。同様にB→C、C→D、D→Aに移動

30m×30m

【目的】

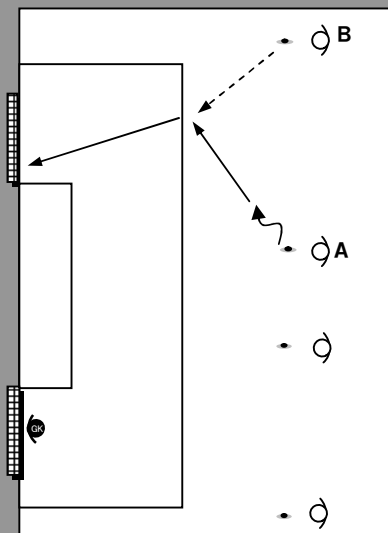
- ・常に動きながらプレー
- ・正確性
- ・強いパス
- ・コントロールからパスを早く
- ・出し手と受け手のシンクロ
- ・Bはパスコースを切るように

天候:曇

場所:広野町グランド



TRAINING.4

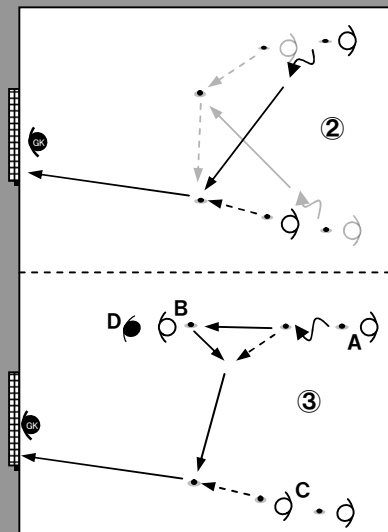


【オーガナイズ】
・シュートトレーニング①(2ヶ所同時展開)
・A→Bシュート

・左右交互

【目的】
・強いパス
・シンクロ
・コントロールからパス(シュート)
・良いタイミングで動き出す
・インステップシュート
・立ち足/振り足/体勢
・パスコースを切るイメージでBはダイアゴナルラン

TRAINING.5



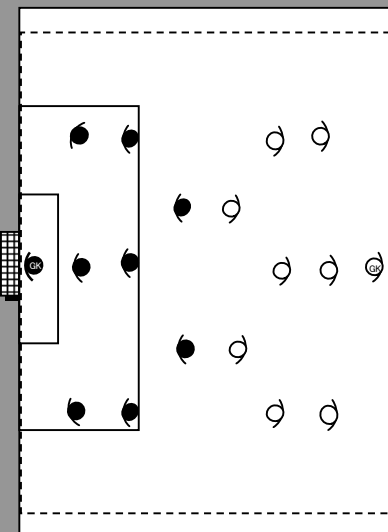
【オーガナイズ】
・シュートトレーニング② & ③
・1グループ
【シュート②】
シュート後、シュートした選手は逆側のディフェンスとなる
※図:薄線で示す
・左右交互

【シュート③】
・AとBで壁パス
・壁パス後、AはCにパス
・Cシュート
・DはBにディフェンス
・左右交互

※途中からCにディフェンスをつける

【目的】
・パスと動き出しのシンクロ
・ディフェンスDにボールをとられないように

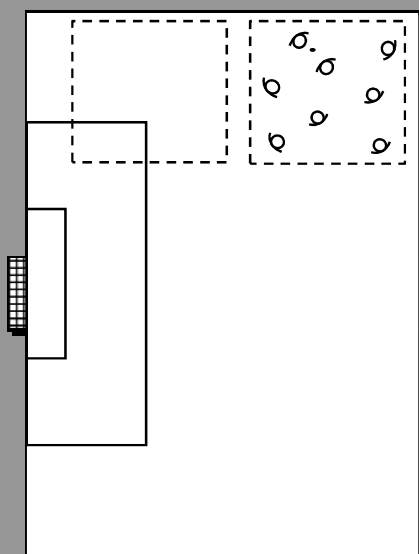
GAME



【オーガナイズ】
・8v8+GK
・3-3-2システム
・ハーフコート

【目的】
・フリー

TRAINING.1



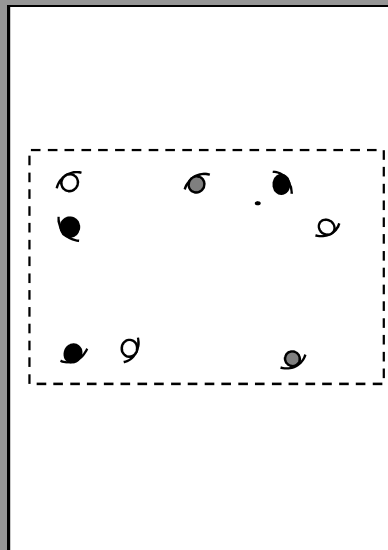
- 【オーガナイズ】
- ・2グループ(2ヶ所同時展開)
 - ・2人にボール1個
 - ・パス交換
 - ・手→手
 - ・頭→頭
 - ・足→頭
 - ・頭→足
 - ・足→足
 - ・ジャンプスロー→ジャンプスロー

20m×20m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー
- ・パス、ランニング、リズム
- ・正確性

TRAINING.2



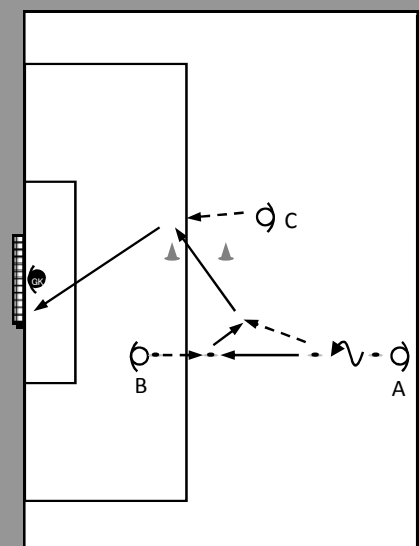
- 【オーガナイズ】
- ・3v3+2ジョーカー(2ヶ所同時展開)
 - ・各5分ずつ
 - ・ジョーカー交代
 - ・ノーマル
 - ・2タッチ
 - ・リターンなし
 - ・ノーマル

15m×20m

【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
- ・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



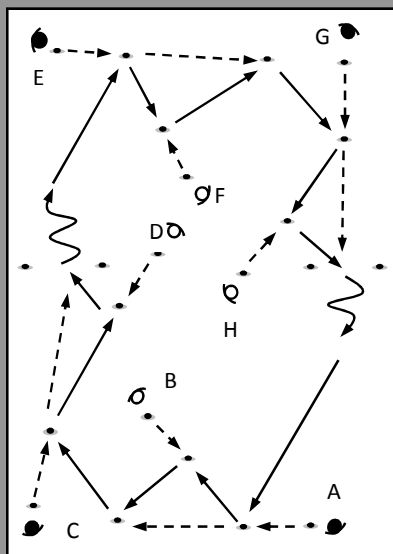
- 【オーガナイズ】
- ・シュートトレーニング
 - ・左右[2ヶ所]
 - ・A→B→Cシュート
 - ・Cはコーンの間でトップスピードで受ける

※BはCのシュートのリバウンドまたはゴール脇からコーチが投げる
ボールをシュート

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・ランニングとパスのシンクロ
- ・良いタイミングでスタート
- ・スピードを落とさない
- ・コントロールからシュートまでをすばやく

TRAINING.1

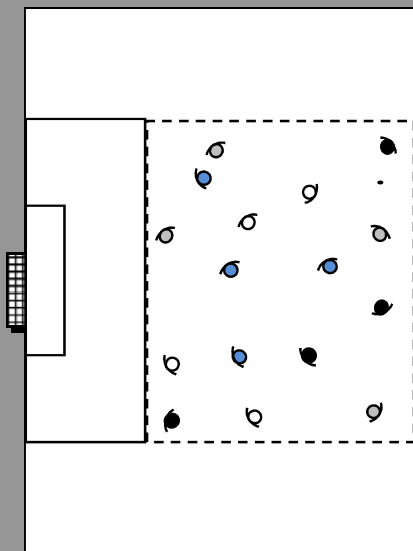


- 【オーガナイズ】
- ・全員参加
 - ・中(○)は壁パスのみ、外(●)は中と壁パスし次の頂点へ移動
 - ・ABA→CDC→EFE→GHG→ABA・・・繰り返し
 - ・BとD、FとHはワンプレーごとに場所を交代
 - ・BDFHは固定(適時交代)

65×50m

- 【目的】
- ・常に動きながらプレー
 - ・正確性
 - ・良いタイミングでスタート
 - ・リズムの変化
 - ・動きながらコントロールとパス

TRAINING.2

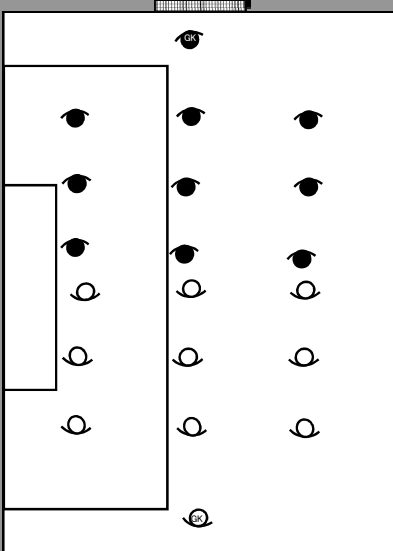


- 【オーガナイズ】
- ・8v8ポゼッション
 - ・4色2チーム(青・黄V緑・赤)
 - ・マーク制限あり(青と緑、黄と赤がマッチアップ)

40×35m

- 【目的】
- ・常に動きながらプレー
 - ・ボールによる
 - ・ボールを奪いに行く
 - ・アグレッシブ
 - ・予測

GAME



- 【オーガナイズ】
- ・9v9+GK
 - ・3-3-3システム
 - ・ハーフコート

- 【目的】
- ・常に動きながらプレー
 - ・全員がプレーに参加する
 - ・組み立て
 - ・リズムの変化
 - ・ボールを奪いに行く
 - ・アグレッシブ
 - ・予測